

## **Radioloģe Evija Asere: skrīnings samazina mirstību no krūts vēža par 40%**

Krūts vēzis negaida, kad sieviete dzīves skrējienā to pamanīs, un gaidīt nevajadzētu arī nevienai sievietei pēc 50 gadu vecuma. Regulāri veicot krūts vēža skrīningu, iespējams apturēt šo ļaundabīgo audzēju, pirms tas kļuvis dzīvībai bīstams: kā rāda pētījumi, krūts vēža skrīninga veikšana var samazināt mirstības rādītājus pat par 40 %. Tomēr, neraugoties uz pierādītajiem ieguvumiem, daudzas sievietes joprojām skrīningā neiesaistās. Kāpēc gan krūts vēža skrīnings ir tik svarīgs? Lai to saprastu, ir jāatspēko dažī izplatīti, bet maldīgi priekšstati.

### **“Kādēļ gan man uztraukties, ja jūtos labi?”**

Viens no lielākajiem maldiem par krūts vēža skrīningu ir uzskats, ka tas nav nepieciešams, ja sieviete jūtas vesela un nejut nekādus simptomus. Krūts vēža skrīninga mērķis ir atklāt slimību agrīnā stadijā, kad to ārstēt ir visvieglāk. Agrāk krūts vēzi bieži diagnosticēja tikai tad, kad veidojums jau bija liels un no ārpuses sataustāms, tādēļ šim ļaundabīgajam audzējam bija augsti mirstības rādītāji. Tomēr mamogrāfijas ieviešana ir kalpojusi par pagrieziena punktu krūts vēža diagnostikā, ļaujot ārstiem atklāt pat dažus milimetrus mazus veidojumus – audzējus, kas citādi paliktu nepamanīti līdz brīdim, kad būtu ievērojami progresējuši un kļuvuši dzīvībai bīstami. Mamogrāfija ļauj atklāt ne tikai ļoti agrīnas stadijas vēzi, bet arī tā saucamo “nulltās” stadijas vēzi – karcinomu *in situ* jeb neinvazīvu veidojumu piena dziedzerī, kas vēl nav spējīgs izplatīties apkārtējos audos. Agrīni atklātu krūts vēzi iespējams izārstēt tuvu 100% gadījumu. Ārstēšana ir maksimāli saudzējoša, operācija visbiežāk ir krūti saglabājoša, ārstēšanās laiks ir īsāks, un atsevišķos gadījumos ir iespējams pat izvairīties no ķīmijterapijas.

### **Vai tas sāpēs?**

Viens no iemesliem, kāpēc sievietes izvairās no mamogrāfijas, ir bailes no nepatīkamām sajūtām, kas varētu rasties, kad izmeklējuma laikā uz krūtīm tiek izdarīts neliels spiediens. Jāsaprot, ka zināma kompresija ir nepieciešama, jo palīdz iegūt pēc iespējas skaidrākus attēlus. Taču spiediena radītais diskomforts nav tik būtisks, lai no tā būtu pamats baidīties. Pirmkārt, tas ilgst vien dažus mirkļus. Otrkārt, nepatīkamās sajūtas var mazināt, ievērojot dažas vienkāršas lietas. Ja sievietei vēl joprojām ir mēnešreizes, iesaku plānot mamogrāfijas izmeklējumu menstruālā cikla pirmajā pusē, kad krūtis ir mazāk jutīgas. Tāpat arī daudz ko maina maksimāla sadarbība ar radiologa asistentu, kurš palīdzēs ieņemt vispiemērotāko pozīciju pie aparāta – svarīgi ir pēc iespējas atslābināties, jo stress un saspringums parasti padara ķermeni jutīgāku. Un vēl – ērtāk un patīkamāk sieviete jūties tad, ja uz izmeklējumu ģērbsies divdaļīgā apģērbā, jo būs līdz viduklim jāizģērbjas.

### **Mamogrāfija – krūts vēža skrīninga zelta standarts**

Nereti sievietēm rodas jautājums, kāpēc tieši mamogrāfija ir ieteicamākā skrīninga metode, nevis citas diagnostikas metodes, piemēram, ultraskaņa. Lai gan ultrasonogrāfijai ir sava vieta krūšu veselības diagnostikā, tā ir ļoti atkarīga no cilvēka, kas interpretē tās rezultātus. Bez tam ultrasonogrāfija biežāk uzrāda viltus pozitīvus rezultātus, ja krūtī ir tikai labdabīgas izmaiņas. Turklāt ultrasonogrāfija nav tik efektīva, lai atklātu mikrokalcinātus – sīkas kalcija nogulsniņas, kuras var liecināt par vēzi agrīnā stadijā. Šos mikrokalcinātus var saskatīt tikai mamogrammā, taču tos nekādā gadījumā nedrīkst palaist garām, jo tā var būt norāde uz karcinomu *in situ* – jau pieminēto vēža “nullto” stadiju. Tādējādi mamogrāfija, lai

gan nav 100% nekļūdīga, šobrīd ir krūts vēža skrīninga zelta standarts, jo nodrošina augstas izšķirtspējas attēlus un atklāj vēzi agrīnā stadijā, kad tas ir daudz vieglāk ārstējams.

### **Starojums? Ne vairāk kā lidojot ar lidmašīnu**

Reizēm sievietes uztraucas par mamogrāfijas laikā saņemtās radiācijas iedarbību, taču par to noteikti nav jāraizējas. Jā, mamogrāfija ir rentgenoloģisks izmeklējums, taču jonizējošo starojumu mēs visi kā viens saņemam arī ikdienā no tādiem dabiskiem avotiem kā saule un ieži zemes garozā. Pilna mamogrammas izmeklējuma radītā starojuma deva ir līdzīgai tam starojumam, ko divu mēnešu laikā saņemam, vienkārši dzīvojot uz planētas Zeme. Tātad gada laikā mēs no apkārtējā radiācijas fona saņemam apmēram sešu mamogrāfijas starojuma daudzumu. Starojumu saņemam arī tad, kad ceļojam ar lidmašīnu un paceļamies gaisā: ir veikti aprēķini, ka vienas mamogrammas radītais starojums ir pielīdzināms tam starojuma daudzumam, ko cilvēks saņem viena lidojuma laikā no Ņujorkas līdz Atēnām. Ja aizbraucam vienu nedēļu uz kalniem slēpot – arī tā ir viena mamogramma. Tātad starojuma radītie iespējamie riski tiek pārspīlēti un pilnīgi noteikti ir daudz mazāki nekā priekšrocības, ko sniedz savlaicīga vēža atklāšana.

### **Atslēga ir regularitātē un ieradumā apmeklēt ārstu profilaktiski**

Šķiet, ka viens no galvenajiem krūts vēža skrīninga šķēršļiem ir pārprasta vai līdz galam neizprasta skrīninga būtība. Pats svarīgākais ir iegaumēt divas lietas: ir jāsaprot, ka skrīnings nav vienreizējs pasākums un ir jāveic regulāri; otrkārt, uz skrīningu jādodas arī tad, ja pašsajūta ir laba un sūdzību par krūšu veselību nav. Zināmā mērā var saprast mūsu kultūrā valdošo tendenci doties pie ārsta tikai tad, kad kaut kas kaiš, tomēr šis ieradums ir jāmaina. Tā kā krūts vēzis agrīnā stadijā pamanāmus simptomus var neizraisīt un bieži vien nav vēl sataustāms krūšu pašpārbaudē, gaidīšana uz simptomiem var izrādīties nāvējoša kļūda.

### **Skrīninga nākotne – tikai pārvarot tagadnes izaicinājumus**

Ir aizraujoši vērot, kā, attīstoties zinātnei un tehnoloģijām, medicīnā ienāk arvien jaunas un jaunas iespējas, un arī krūts vēža diagnostika kļūst arvien precīzāka un nekļūdīgāka. Radioloģijā arvien vairāk tiek integrēts mākslīgais intelekts, kas nākotnē palīdzēs radiologiem vēl ātrāk atklāt vēzi. Turklāt aizvien plašāku ievēribu pasaulē gūst personalizēta skrīninga koncepcija, kas paredz, ka skrīninga plāns tiek īpaši pielāgots konkrētā cilvēka riska faktoriem: dzīvesveida izvēlei, ģimenes slimību vēsturei vai krūts audu blīvumam.

Tomēr Latvijā pagaidām lielākais izaicinājums ir panākt to, ka sievietes uz skrīninga izmeklējumu vispār ierodas. Pirmais, ko aicinu izdarīt – izveidojiet sev e-adresi, lai uzaicinājumu uz vēža skrīningu saņemtu elektroniski un problēmas neradītu ne dzīvesvietas maiņa, ne pastnieka kļūme! Un pats svarīgākais – nosakiet skrīninga veikšanu par savu prioritāti! Galu galā, mamogrāfijas kabinetā pavadītās minūtes var rezultēties dzīvei pievienotos gados.

*Raksts tapis sadarbībā ar Slimību profilakses un kontroles centru (SPKC) kampaņas “Atrodi laiku, lai dzīvotu ilgāk!” ietvaros.*

*Vairāk informācijas par valsts apmaksātu vēža skrīningu: <https://www.spkc.gov.lv/lv/veza-skrinings>*