

A V O N
P R I E Š
K R Ü T I E S
V Ě Ž J

φ

Skaityk.
Mastyrk.
Žinok!

Moters krūties valzdas dažniausiai sukelia švelnias, motiniškas arba seksualius mintis. Moters krūtys – amžinė moteriskumo simbolis, apdairiuotas, aprašytas, pavaizduotas daugybėje meno kūrinų.

Tačiau krūtys pirmiausia yra moters organizmo dalis. Krūtys susiformuoja mergaitei būstant, gražiomis krūtimis puikuojasi jaunos moterys. Tačiau bėgant metams jos kinta: ateina laikas pagimdyti kūliką, ji žindytį. Pasibaigus prolektyvijam moters organizmo laikotarpiui prasideda menopauzė, taip pat sukelianti tam tikrus krūtų pakitimus.

Deja, krūtis yra tas organas, kuriamo gali išsvystyti vėžys. Ši liga sunki, tačiau ankstai diagnozuota ji visiškai išgydoma.

Štai kodėl norime Jums papasakoti apie krūtį, apie krūties vėžį ir, svarbiausia, apie tai, kaip ankstai jį aptikti. Žinokite - ankstai aptiktas vėžys yra išgydomas.

Kas yra krūties vėžys?

Iki šiol niekas negali tiksliai pasakyti, kodėl kai kurios moterys suserga krūties vėžiu, tačiau šiandien Lietuvoje ir daugelyje kitų pasaulio kraštu ſi liga yra dažniausia moterų onkologinė liga. Kasmel mūsų šalyje krūties vėžiu suserga apie 1 500 moterų. Vis dažniau ima sirgti ir jaunos moterys.

Statistika teigia, jog vienai iš dešimties moterų, tiek jauno, tiek ypač vyresnio amžiaus, gali išsvystyti krūties vėžys. Dėl įvairių kenksmingų veiksnų poveikio normaliose krūties ląsteliessė lyksta pokyčiai, jos imai „nebeklausyti“ organizmo, pradeda nelkontroliuojamai daugintis, suformuodamos ląstelių sankaupt – naviką. Taip atsiranda piktybinis navikas.



Skaityk. Mąstyk. Žinok!
2013

Krūties sandara

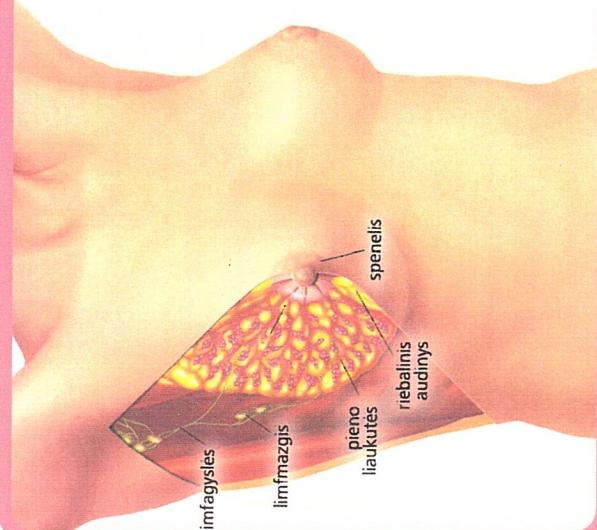
Kiekviename organas, taip pat ir krūtis, turi savo sritinius limfmazgus, kuriuos išfiltruoja iš organo tekanti limfa. Krūties sritinių limfmazgai yra pažastys, prie krūtinkaulio, po raktikauliu ir virš jo.

Lytinio brendimo metu vystosi pieno liaukos ir pieno latakai. Aplė dvidešimtuoju gyvenimo metus moters krūtys susiformuoja galutinai, krūtyje vyrauja liaukinis audinys. Prieš meno pauze ir jos metu prasideda involucija: krūtų liaukinio audinio nykimas ir riebalinio audinio suvėjimas. Kiekviename mergina ar moteris paprastai jaučia ciklinius pakitimus krūtyse, kurie atsiranda su pirmosiomis menstruacijomis: kiekvieną kartą prieš menstruacijas krūtys pablinksta, tampos jautresnės, kartais skausmingos ir žymiai padidėja. Veikiant kiaušidžių hormonams, krūtyse sportėja kraujotaka, suaktyvėja medžiagų apykaita. Visi nemalonūs pojūčiai reguliarai atsiranda maždaug savaitę prieš menstruacijas ir pranysksta po ju. Tai normalus reiškinis.

Jeigu savo krūtyse aptinkate neįprastų sukietėjimą, sustandėjimą, kurie nepraeina per mėnesį ir kurį dydis nekičia visą menstruacinį ciklą, jeigu pastebite išskyru iš spenilio, nenumokite ranka. Neišsigaskite ir būtinai pasitarkite su gydytoju. Žinokite, kad maždaug trys ketvirtadalių krūties navikų yra gerybiniai dariniai: fibromos, lipomos, cistos.

Taigi, nedelsdamos kreipkitės į gydytoją, jeigu pastebėjote:

- naujai atsiradusi mazgelis ar sukietėjimą krūtyje;
 - neįprastą vienos krūties padidėjimą;
 - kad, pakėlus rankas į viršų, krūtys pakyla nevienodai;
 - įtrauktą speneli;
 - spenilio odos pakitimus;
 - skaidrių arba kraujingų išskyrų iš spenilio;
 - staiga atsiradusi ir nepraeinant krūties odos paraudimą;
 - mazgelis ar sukietėjimą pažastyje.
- Kai ką jau minėjome, ne visos moterys suserga krūties vėžiu. Lietuvoje šia liga dažniausiai serga 45–69 metų moterys, taip pat pastebėta, kad moterų sergamumui nemažai įtakos turi tam tikri rizikos veiksniai.



Normaliai funkcionuojantį kraujotaka aprūpina krūties audinius deguonimi bei kitomis reikalingomis medžiagomis.

Limfagystėmis tekanti limfa be kita ko iš audinių į limfmazgus nuneša bakterijas, surusią ląstelių liekanas, navikines ligsteles. Limfmazgai – tai maži, paprastai neapčiuopiami pupeliés formos organai, filtruojantys limfq ir saugantys organizmą nuo infekcijų išplitimo.

Ką reikia žinoti apie padidėjusių rizikų susirgti krūties vėžiu?



Net ir gerai žinant krūties vėžio rizikos faktorius šiandien nėra garantuotų receptų, kaip išvengti šios ligos. Štai kodėl labai svarbu ankstį diagnozuoti ligą ir laiku pradėti gydymą. Tik tokiai būdu galime išsaugoti moters gyvybę, išsaugoti vaikams mamaš ir vyrams žmonas.

Svarbiausi tyrimai, atliekami siekiant anksti nustatyti krūties vėžį:

1. Mamografija – tai rentgeninis krūtių tyrimas, kurio metu optinkamai smulkūs galbūt dar neapčiuopiamai pakitimai. Mamografiniu tyrimo metu atliekamos dvi kiekvienos krūties rentgeno nuotraukos: tiesinė ir ištisinė. Krūtis padedama ant rentgeno aparato ir plastikine plokšteliu suspaudžiama, kad geriau matytųsi vidinis krūties audinys. Profilaktinės mamogramos rekomenduojamos vyresnėms nei 40 metų moterims, o jaunesnėms atliekamos esant apčiuoplamu pakitimui krūtyje ar esant padidėjusių rizikai susirgti krūties vėžiui.

2. Krūtų echoskopija – tai ultragarsinis krūties, taip pat lėmfmazgijų tyrimas, kuris atliekamas tada, kai gydytojas arba pati moteris apčiuopia krūtyje pakitimus ar kai norima patikslinti informaciją apie pakitimus krūtyse, matomus kitais tyrimo metodais (mamografija ar magnetinio rezonanso tomografija). Šis tyrimo būdas dažniau atliekamas jaunoms moterims, kurių krūtyse vyrauja liauklinis audinys.

3. Punkcija – audinio ar sky/šcio paėmimas plona addata iš trikamojo darinio. Biopsija – audinio gabatelių paėmimas iš trikamojo darinio, atliekamas vietiskai nusklausminus odą.

4. Krūtų magnetinio rezonanso tomografija – tyrimas, atliekamas naudojant magnetinio rezonanso aparatu, leidžia įvertinti pokyčius abiejose krūtyse, krūtinės ląstos sieną, pažastų lėmfmazgijus. Tyrimo rezultatai turi būti sugreitinami su mamografijos ir ultragarsinio tyrimo duomenimis. Tyrimas rekomenduojamas moterims, kurių rizika susirgti krūties vėžiu, taip pat jau diagnozavus krūties vėžių proceso išplitimui patikslinti.

Labai svarbu, kad pagal Lietuvos vykdomą krūtų patikros programą moterys nuo 50 iki 69 m. amžiaus profilaktiškai kas dvejus metus atlikų mamografinių tyrimų.

Krūtų savitikra

Užčiuopiamų dantinių krūtyse pastataiko ir labai jauno amžiaus moterims. Labai svarbu žinoti, kad yra būdas ir pačiai moteriai ankstį optiki savo krūtyse pakitimui, kurie gali būti ligos požymis.

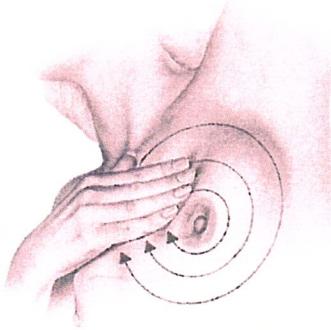
Tad jaunystėje reikia išmokti krūtų savitikros ir atlikinėti ją kas mėnesį, tą pačią dieną po menstruaciją, kai praeina krūtų pabrirkimas ir jautrumas.

Krūtų savitikra – tai paprošciausias krūtų stebėjimo metodas, kurio išmokti labai paprasta. Jūs tikrai nesugaišite daugiau nei 10 minučių kartą per mėnesį. Linkime, kad krūtų savityla taptų Jūsų asmeninės higienos dalimi.

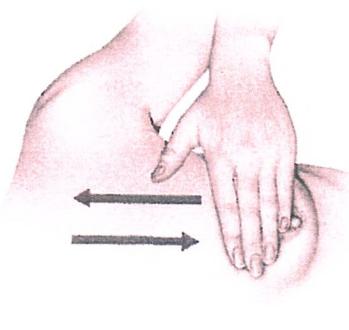
Rekomenduojame kiekvienai 20 metų amžiaus sulaukusiai moterai kartą per mėnesį atlikti krūtų savitikrą.

Kaip atlikti krūtų savitikrą?

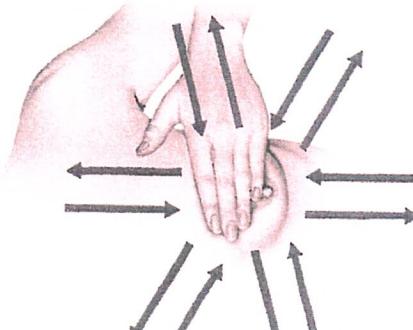
5.



a)



b)



c)

3. Savitikra atliekama priešingos rankos prištais, tiksliu – pirstu pagalvėlėmis, kurios yra jautrios ir gali pausti bet koki krūties vidinės sandaros pasikeitimą.

4. Spauskite taip, kad pajustumėte vidinę krūties sandarą ir išmoktumėte atskirti skirtingus jos audinius. Jeigu esate liesa ir Jūsų krūtys nėra didelės, čiuopdamas jausite smulkų grūdėtumą, kadaangi krūtyje negausu riebalinio audinio. Jeigu Jūsų svoris padidėjęs ir krūtyse riebolų kiekis yra gausėnis, čiuopiant jausite elastingą lygu audinį.

5. Krūtį Jūs galite išštirkti trimis metodais (atlikdama trejopius judesius ranką):

a) sukdama mažyčius rataukus artėkite dideliats ratais aplink krūtį link spenelio;

b) ištyrinėkite krūtį atlikdama vertikalius judesius aukštyn žemyn;

c) pleišto principu braukite pilštasis nuo krūties krašto link spenelio pirmyn ir atgali ir taip aplink visą krūtį.

1. Pirmiausia gerai apžiūrėkite savo krūtis veidrodje: nusirengusi iki juosmens, laisvoi nuleistomis rankomis stovėkite tiesiai. Atidžiai ištyrinėkite, ar nepaskiečias krūtų dydis, forma, odos spalva. Ar neatistrado įdubimų, iškilimų arba raukšlių. Atkreipkite dėmesį į spenelį; ar jis nepalinkęs į kurįq nors puse, ar neįsitruukęs. Pakelkite rankas virš galvos; žiūrėkite, ar vienodai pakyla krūtys. Kelkite ištiestas rankas į šonus; taip pat žiūrėkite, ar vienodai kyla krūtys.

2. Atsigulkite ant nugaro. Pasiskirkite pagalvėle po pečiu toje pusėje, kurioje yra apžiūrinėjama krūtis. Pasiskirkite sulenkta per alkūnę tos ranką po galva arba, jeigu Jūsų krūtys didelės, prilaikykite ta ranka krūtį, kad galėtumėte gerai atlikti savitikrą.

Europos kovoš su vėžiu kodeksas

Kai kurių vėžinių ligų galima išvengti

- Nerūkykite, jei rūkote – meskite. Jei nemetate, nerūkykite šalia nerūkančiųjų.
- Venkite nutukimo.
- Kasdien mankštinkitės.
- Valgykite įvairias dažoves ir vaisius bent 5 kartus per dieną. Ribokite maisto produktus, kuriuose yra gyvuliniai riebalai.
- Jei geriate alkoholinius gėrimus: vyną, alų ar stipriuosius gėrimus, ribokite jų kiekį (1 norminis kiekis per dieną moterims, 2 norminiai kiekiai vyruj),
- Venkite per ilgai būti Saulėje. Ypač svarbu saugoti vaikus ir paauglius. Asmenims, jautriems saulės spinduliams, reikia naudoti specialias apsaugos priemones.
- Griežtai laikykites saugaus darbo taisykių, kurios padeda apsaugoti nuo žinomų kancerogeninių poveikių.

Štai kokias svarbiausias patikros programas rekomenduoja Kodėkas:

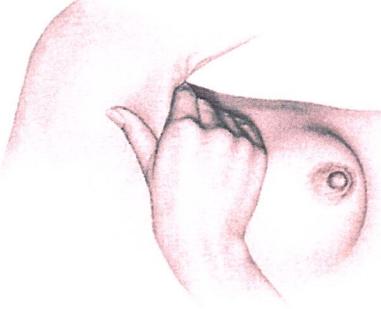
1. Moterys nuo 25 m. amžiaus turėtų dalyvauti atrankinėse patikrose dėl gimdos kaklelio patologijos. Patikros turi vykti pagal specialios programos, atitinkančias Europos Sąjungos nustatytas gaires; šių patikrų kokybę turi būti kontroliuojama.
2. Moterys nuo 50 m. amžiaus turėtų dalyvauti mamografinėse krūtių patikrose, kurių tikslas nustatyti ankstyvajį vėžį. Patikros turi vykti pagal Europos Sąjungos nurodytas gaires; šių patikrų kokybę turi būti kontroliuojama.
3. Vyrai ir moterys nuo 50 m. amžiaus turėtų dalyvauti patikrose dėl storosios žarnos patologijos. Patikros turėtų vykti vadovaujantis specialiomis programomis.
4. Dalyvaukite vakcinačijos nuo hepatito B programoje.



7.



8.



9.

6. Neskubėkite: nedidelei krūčiui sugaistiše mažiausiai 2 minutes. Didlesnėms krūtimis prireiks daugiau laiko.

7. Dviem prieštais paspauskite speneli gilyn. Jis turi nugrimzti į krūties audinius, o aplink jų turi susidaryti įduba. Žūrėkite, ar nepajusite kokį pakitimą.

8. Suimkite nykščiu ir rodomuoju pirišti speneli ir keletą kartų spustelėkite, tikrinadama, ar nepasirodydys išskyry.

9. Nepamirškite lengvai sukamaisiais rankos pirištų judesiais išsiimti pažastį,

10. Labai nesudėtinga krūtis apšiūpinėti išsimuiliinus duše: tada. plištams lengvai slysti oda, nesunku pajusti menkiausius vidinius pakitimus.

11. Atlikę vienos krūties savitirką, analogiskai ištyrinėkite kitą krūtį. Naudokite tą patį metodą, palginkite, ką Jūs jautėte tirdama pirmojo krūtį.

Kuo anksčiau navikai bus diagnozuojami, tuo daugiau susirgusiųjų pasveiks

Krūties vėžio ankstyvosios diagnostikos programa

Šios programos uždavinys – patikrinti visas 50–69 metų amžiaus moteris, nustatyti tas, kurioems randamai vėžio požymiai, ir nusiusti jas gydyti. Taigi siekiama nustatyti ankstyvą stadijų krūties vėžį ir jį išgydyti. Iš klasė Lietuvoje nustatomų naujujų krūties vėžio atvejų apie 70 procentų yra ankstyvų stadijų vėžys. Tačiau jei moterys aktyviau dalyvaus programoje, ankstyvą stadijų krūties vėžys tarp visų krūties vėžio atvejų sudarys dar didesnę dalį.

Pagarai programą moterims tirti naudojama **mamografija** – rentgeninis krūties tyrimo būdas, leidžiantis aptikti net labai mažų matmenų navikinių darinij krūtyje. Tai neskausmingas, saugus ir efektyvus tyrimas.

Pagarai programą Lietuvos šeimos gydytojas **1 kartą kas 2 metus** kviečia **50–69 metų** amžiaus moteris aptikti šį tyrimą įteklamas joms specialią informaciją pranešimą ir sluntimą apie krūties mamografiją. Jei moteris kvietimo negautu, gal ir turi pati kreiptis į šeimos gydytoją ir, gavusi siuntimą, aptikti tyrimą.

Jei mamogramose aptinkama krūties vėžio požymiu, šeimos gydytojas nedelsdamas siunčia moterį aptikti kitų tyrimų diagnozei patikslinti ir jei reikia – gydyti.

Nenumokite ranka į menkais atrodenčius negalavimus:

- Pastebėję nenormalius reiškinius organizme – mazgelio ar sukietėjimo atsiradimą krūtyje, pažastyje, kakle, kirkšnies srityje ar kitur, odos appamo ar odos pakitus, kraujavimą ar neįprastas išskyras iš lyties organų, virškinamojo trakto ar iš kitur – kreipkitės į gydytoją.
 - Pasitarkite su gydytoju, jei vargina užsišešes kosulys, užkimimasis, virškinimo sutrikimai, nepaaiškinamai mažėja svoris.
- Pasitikėkite profilaktiniiais patikrinimais:**
- moterys nuo 20 metų amžiaus privalo reguliarai – kartą per metus – apsilankytį prie savo ginekologą, o jei lytinį gyvenimą pradėjo anksčiau, tai nuo jo pradėjimo.
 - moterys nuo 20 metų amžiaus privalo reguliarai stebėti savo krūtis; išmokite išpraskite aptikti krūtyų savitikrą, kasmęt apsilankykite pas gydytoją šeimos gydytoją, ginekologą ar krūtyų ligų specialistą) jei ir neturite nusiskundimų krūtimis, o nuo 50 iki 69 metų dalyvaukite mamografinės krūtų patikros programoje, t. y. kas 2 metus pasidarykite mamogramas.
 - moterys, kurių šeimoje buvo krūties vėžio atvejų (mama, sesuo, močiutė), turi atskirai pasitarti su šeimos gydytoju, onkologu, genetiku dėl krūtų stebėsenos ir tyrimų atlikimo anksčiau nei numatytą pagal programą.

Mielos moterys!

- Visą gyvenimą, nuo pat jaunystės, kas mėnesį atlikite krūtų savitikra.
- Jeigu turite rizikos veiksnį, tokį, kaip krūties vėžio atveju savo šeimoje, apie tai pasikalbėkite su savo šeimos gydytoju, kad Jums krūtų tyrimai būtų atliekami anksčiau, nei numato patikros programa. Tokiais atvejais pirmosios mamogramos ir tyrimas ultargarsu galėtų būti atliktos moteriai esant 35 metų.
- Norsir neturite nusiskundimų, kartą per metus apsilankykite pas gydytoją, kad jis apžiūrėtų krūtis, esant reikaliui pasiskirtų atlikti tyrimus.
- Nuo 50 metų amžiaus, kai krūties vėžio rizika didžiausia, dalyvaukite mammografinėje krūtų patikros programoje – kas 2 metus pasidarykite mamogramas.

Jūsų rizika susirgti krūties vėžiu padidėjusi:

- Jei ménchesinės prasidėjo anksčiau nei 12 m. amžiaus, o menopauzė vėliau nei 55 m. amžiaus;
- jei vartojote kontracepcikus iki 18 metų amžiaus ir vartojoje ilgiau nei 10 metų
- jei naudojote pakaitinę hormonų terapiją ilgiau nei 10 metų;
- jei esate negimdžiusi ar būdama daugiau kaip 30 metų amžiaus pirmą valką gimdžiusi moteris;
- jei nežindėte;
- jei turite antrsvorio (po menopauzės), pilktaudžiaujate alkoholiu, mažai fiziskai judate;
- jei jums taikytas spindulinis gydymas iki 40 metų amžiaus;
- jei turėjote krūties, gimdos, kiaušių, storosios ir tiesiosios žarnos ar kita kūno organo naviką;
- jei krūties ar kiaušidžių vėžys diagnozuotas pirmos eilės giminėms;
- jei kam nors šeimoje nustatyta BRCA1/2 genų mutacija.

Tokiu atveju Jums reikėtų genetiko konsultacijos bei galbūt papildomų tyrimų ar profilaktinio gydymo.

Informaciją parengė



AVON kova su krūties vėžiu

Tarptautinė tiesioginės prekybos grožio gaminių kompanija AVON visame pasaulyje yra žinoma ne tik kaip kosmetikos gamintoja, bet ir kaip kompanija, itin didelį dėmesį skirianti **kovai su krūties vėžiu**. Lietuvoje AVON „Rožinio kaspino“ fondas buvo įkurtas 2002 m. kovo 8 d. Per šį laiką surinkta ir paaukota daugiau nei **930 tūkst. litų** VU Onkologijos Institutui, Lietuvos sveikatos mokslų universiteto „Kauno klinikoms“, Vilnius, Kauno ir Klaipėdos onkologiniems ligoniniams.

AVON „**Rožinio kaspino**“ gaminiai simbolizuoją solidarumą su sergančiosiomis krūties vėžiu moterimis, o visas už juos gaunamas pelnas skirtamas šios ligos prevencijai ir gydymui Lietuvoje. Tūkstančiai Lietuvos moterų jau prisiėjo prie šio kilnaus tikslø. „Rožinio kaspino“ sagė turėtų būti kiekvienos moters ir kiekvieno vyro atitape.



PRISIDĒK IR TU!

Teirauktės AVON konsultanto.

Daugiau informacijos:

www.avon.lt ir facebook.com/Avonzygis