

Krūts vēža atklāšanā liela nozīme regulārām pārbaudēm

Kas būtu jāzina un jāievēro sievietei

Pirmkārt jau, krūtis ir regulāri jāpārbauda. Ļoti efektīva metode ir krūšu pašizmeklēšana, ar savām rokām regulāri iztaustot krūts audus. Uzmanība jāpievērš audu sacietējumiem un sabiezinājumiem, cietākiem un blīvākiem veidojumiem krūtīs, kas izceļas uz apkārtējā fona.

Katrai sievietei būtu jāprot krūšu pašizmeklēšanas paņēmieni. Krūtis vienreiz mēnesī jāiztaustīt jau no 20 gadu vecumā, vēlams aptuveni vienu nedēļu pēc mēnešreižu sākuma, bet sievietēm, kuras atrodas menopauzē (periodā, kad mēnešreizes izbeigušās), krūtis vēlams reizi mēnesī pārbaudīt jebkurā brīvi izvēlētajā mēneša datumā.

Ja vien sievietei nav ļoti lielas krūtis, kas apgrūtina iztaustīšanu, ļaundabīgo audzēju var sataustīt I – II stadijā. Un vienmēr, ja sieviete ir nesaprašānā un šaubās, vai pareizi ir kaut ko sataustījusi, viņa var lūgt savas krūtis pārbaudīt ārstam.

Sievietei ir jācenšas ievērot krūšu pašpārbaudes norādījumus un šī izmeklēšana jāveic kvalitatīvi, jo nepareizi veikta krūšu iztaustīšana var radīt maldīgu iespaidu, ka viss ir pilnīgā kārtībā. Taču nevajadzētu arī baidīties paļauties uz sevi un domāt, ka nez vai pašai izdosies krūtis pilnvērtīgi izmeklēt. Ja sieviete regulāri pārbauda savas krūtis, viņa tiktāl pierod pie to struktūras, ka uzreiz pamana jebkuras, agrāk nebijušas, jaunas izmaiņas krūtīs. Tomēr reizi gadā krūtis vajadzētu iztaustīt arī ģimenes ārstam vai ginekologam.

Jāatceras, ka labdabīgus veidojumus krūtīs sastop 10 – 14 reizes biežāk nekā ļaundabīgos. Tāpēc sievietei, tiklīdz viņa kaut ko satausta krūtī nevajadzētu nobīties, bet tūlīt apmeklēt ārstu. Nekādā ziņā nevajadzētu nodarboties ar pašdiagnotiku un pašai censties izšķirt, ir vai nav pamanītajām izmaiņām krūtīs ļaundabīgs raksturs. Tas jāuztic ārstam – speciālistam, kas arī ne vienmēr, paļaujoties tikai uz tausti, spēj noteikt pareizo diagnozi. Tam bieži vien nepieciešami dažādi papildizmeklējumi.

Svarīga nozīme krūts slimību diagnostikā ir mamogrāfijai – krūšu rentģenoloģiskajai izmeklēšanai. Ar to var atklāt jau pavisam mazus veidojumus, kuru izmērs nepārsniedz 1 cm diametrā un kurus grūti konstatēt ar tausti, it sevišķi, ja sievietei krūtis ir ļoti pilnīgas. Tomēr nevar paļauties tikai uz mamogrāfiju un neizmeklēt krūtis ar rokām. Piemēram, sievietēm reproduktīvajā vecumā (laikā, kad menstruālā funkcija ir aktīva),

katru ceturto audzēju mamogrāfijā var neredzēt, jo krūtis rentgenoloģiski ir blīvas.

Jāatceras, ka krūšu izmeklēšana profilaktiskos nolūkos ir pietiekoši efektīva tikai tad, ja kombinē abas minētās metodes – mamogrāfiju un krūšu iztaustīšanu ar rokām.

Valsts paredz vairākus vēža skrīningam pieskaitāmus izmeklējumus, par kuriem pašam pacientam nav jāmaksā pat obligātā pacienta iemaksa, vajadzīgs tikai nosūtījums no ģimenes ārsta, kam ir līgums ar slimo kasēm.

Viens no šādiem izmeklējumiem ir mamogrāfija vecumā no 50 līdz 69 gadiem vienu reizi divos gados.

Kas būtu jāzina un jāievēro sievietei

Pirmkārt jau, krūtis ir regulāri jāpārbauda. Ļoti efektīva metode ir krūšu pašizmeklēšana, ar savām rokām regulāri iztaustot krūts audus. Uzmanība jāpievērš audu sacietējumiem un sabiezinājumiem, cietākiem un blīvākiem veidojumiem krūtīs, kas izceļas uz apkārtējā fona.

Katrai sievietei būtu jāprot krūšu pašizmeklēšanas paņēmieni. Krūtis vienreiz mēnesī jāiztaustīt jau no 20 gadu vecuma, vēlams aptuveni vienu nedēļu pēc mēnešreižu sākuma, bet sievietēm, kuras atrodas menopauzē (periodā, kad mēnešreizes izbeigušās), krūtis vēlams reizi mēnesī pārbaudīt jebkurā brīvi izvēlētā mēneša datumā.

Ja vien sievietei nav ļoti lielas krūtis, kas apgrūtina iztaustīšanu, ļaundabīgo audzēju var sataustīt I – II stadijā. Un vienmēr, ja sieviete ir nesaprašanā un šaubās, vai pareizi ir kaut ko sataustījusi, viņa var lūgt savas krūtis pārbaudīt ārstam.

Sievietei ir jācenšas ievērot krūšu pašpārbaudes norādījumus un šī izmeklēšana jāveic kvalitatīvi, jo nepareizi veikta krūšu iztaustīšana var radīt maldīgu iespaidu, ka viss ir pilnīgā kārtībā. Taču nevajadzētu arī baidīties paļauties uz sevi un domāt, ka nez vai pašai izdosies krūtis pilnvērtīgi izmeklēt. Ja sieviete regulāri pārbauda savas krūtis, viņa tiktāl pierod pie to struktūras, ka uzreiz pamana jebkuras, agrāk nebijušas, jaunas izmaiņas krūtīs. Tomēr reizi gadā krūtis vajadzētu iztaustīt arī ģimenes ārstam vai ginekologam.

Jāatceras, ka labdabīgus veidojumus krūtīs sastop 10 – 14 reizes biežāk nekā ļaundabīgos. Tāpēc sievietei, tiklīdz viņa kaut ko satausta krūtī nevajadzētu nobīties, bet tūlīt apmeklēt ārstu. Nekādā ziņā nevajadzētu nodarboties ar pašdiagnotiku un pašai censties izšķirt, ir vai nav pamanītajām izmaiņām krūtīs ļaundabīgs raksturs. Tas jāuztic ārstam – speciālistam, kas arī ne vienmēr, paļaujoties tikai uz tausti, spēj noteikt pareizo diagnozi. Tam bieži vien nepieciešami dažādi papildizmeklējumi.

Svarīga nozīme krūts slimību diagnostikā ir mamogrāfijai – krūšu rentgenoloģiskajai izmeklēšanai. Ar to var atklāt jau pavisam mazus veidojumus, kuru izmērs nepārsniedz 1 cm diametrā un kurus grūti konstatēt ar tausti, it sevišķi, ja sievietei krūtīs ir ļoti pilnīgas. Tomēr nevar paļauties tikai uz mamogrāfiju un neizmeklēt krūtīs ar rokām. Piemēram, sievietēm reproduktīvajā vecumā (laikā, kad menstruālā funkcija ir aktīva), katru ceturto audzēju mamogrāfijā var neredzēt, jo krūtīs rentgenoloģiski ir blīvas.

Jāatceras, ka krūšu izmeklēšana profilaktiskos nolūkos ir pietiekoši efektīva tikai tad, ja kombinē abas minētās metodes – mamogrāfiju un krūšu iztaustīšanu ar rokām. Valsts paredz vairākus vēža skrīningam pieskaitāmus izmeklējumus, par kuriem pašam pacientam nav jāmaksā pat obligātā pacienta iemaksa, vajadzīgs tikai nosūtījums no ģimenes ārsta, kam ir līgums ar slimo kasēm. Viens no šādiem izmeklējumiem ir mamogrāfija vecumā no 50 līdz 69 gadiem vienu reizi divos gados.