

# Krūty stebėjimas leškokite pakitimų



Breast  Screening

## Krūtų stebėjimas: ieškokite pakitimų

Krūties vėžys - tai dažniausiai pasitaikanti Šiaurės Airijos moterų vėžio forma - jis išsivysto 1 iš 12 moterų, nesulaukusių 75 metų.

Krūties vėžiu galima susirgti bet kokio amžiaus, tačiau su amžiumi jo rizika didėja. Daugiausiai vėžiu serga vyresnės kaip 50 metų moterys. Anksti jį diagnozavus, didesnė sėkmingo gydymo tikimybė.

## Krūtų stebėjimas: kas tai?

Krūtų stebėjimas reiškia, kad turite pažinoti savo krūtis ir žinoti, kokie jų pakitimai yra normalūs.

## Kaip stebėti savo krūtis?

Krūtis galite stebėti jas apžiūrėdama ir čiupdama jums patogiu būtu, pavyzdžiui, kai maudotės vonioje, prausiatės duše ar rengiatės. Darykite tai reguliariai, pavyzdžiui, kartą per mėnesį. Medikai neberekomenduoja jokio konkretaus būdo krūtims stebėti. Svarbu apčiuopinėti krūtis iš visų pusių, įskaitant spenelius, pažastis ir vietas prie pažastų.

## Normalios krūtys

Kol neprasidėjo menopauzė, kelias dienas iki mėnesinių pastebimi tam tikri krūtų pakitimai, nes suaktyvėja pieno liaukų veikla. Tuo metu daugumos moterų krūtys padidėja, pasidaro jautresnės, gali būti apčiuopiami guzeliai, ypač ties pažastimis.

Pašalinus gimdą, cikliniai krūtų pakitimai paprastai išlieka tokie patys, iki ateina laikas, kada turėtų baigtis mėnesinės.

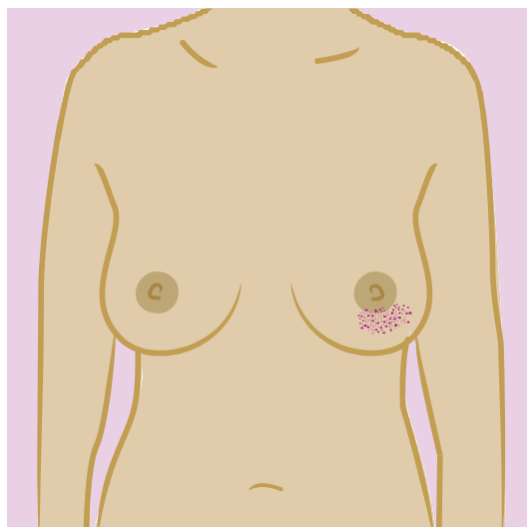
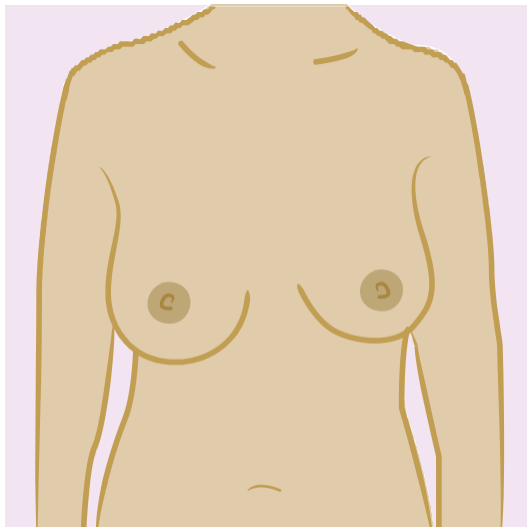
Krūtys gali pasidaryti standesnės ir jautresnės dėl pakaitinės hormonų terapijos.

Po menopauzės pieno liaukų veikla sustoja. Gali pasikeisti krūtų dydis, jos tampa minkštesnės, ne tokios standžios, jose mažiau guzelių.

## Kokių pakitimų ieškoti?

### Išvaizda

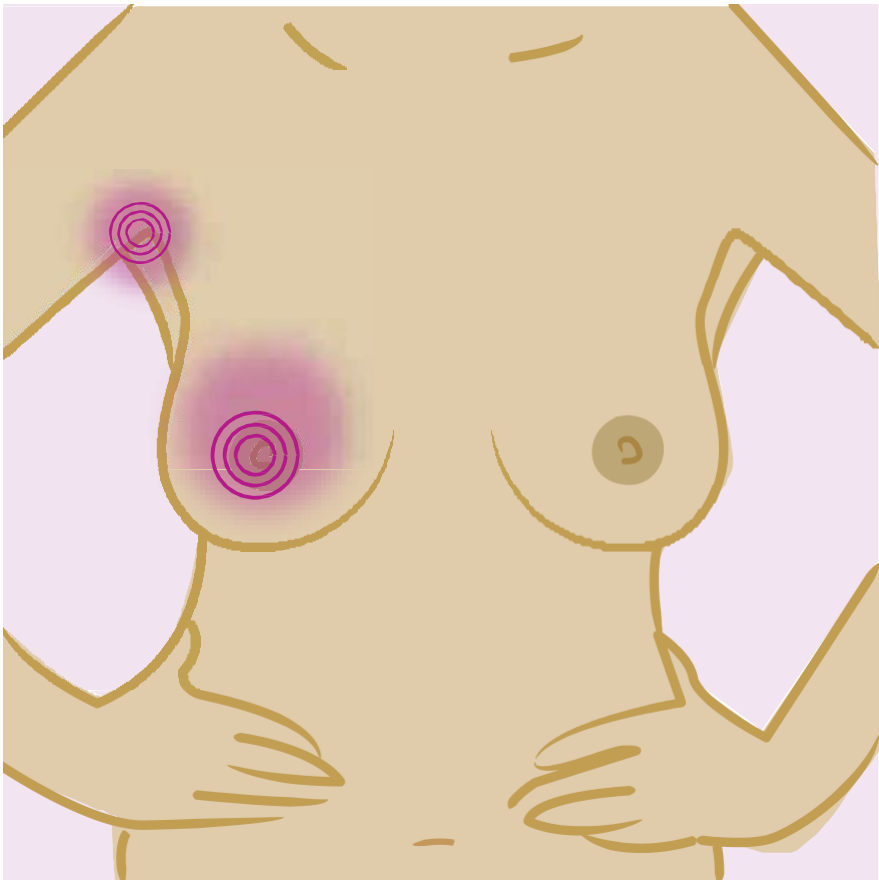
Krūties dydžio ar formos pakitimai, ypač pastebimi pajudinus ranką; bet kokios odos raukšlės, įdubimai, paraudimai; labiau negu įprastai išsišovusios kraujagyslės.



Iliustracijos naudojamos leidus „Breast Cancer Care“

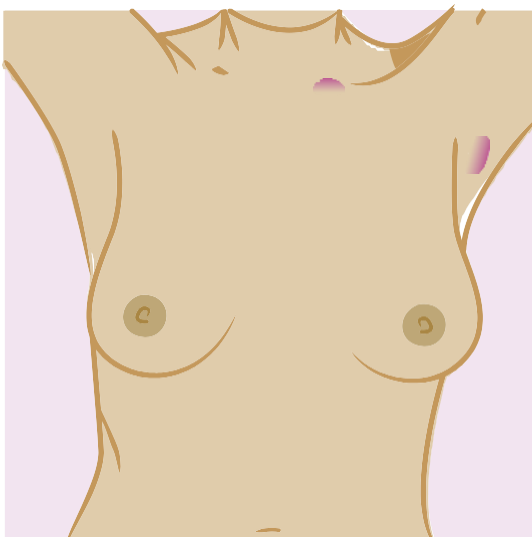
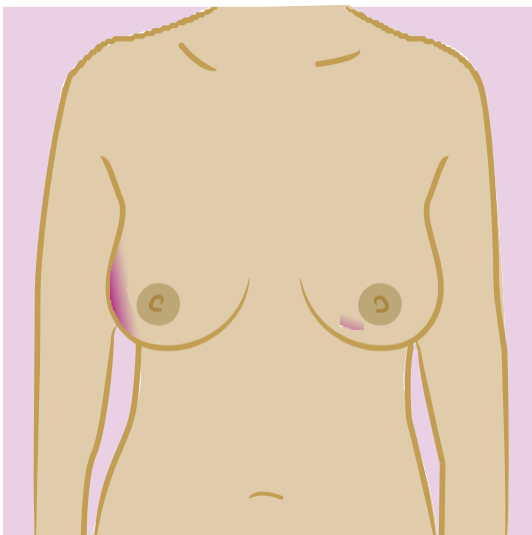
## Pojūčiai

Skausmas ar nemalonūs pojūčiai kurioje nors bet kurios krūties vietoje arba pažastyje, ypač jeigu jie atsirado neseniai ir nepraeina.



## Guzeliai

Bet kurioje krūtyje atsiradę guzeliai ar sukietėjimai, nepastebimi kitoje krūtyje; kokie nors pabrinkimai ar guzeliai pažastyje arba raktikaulio srityje.





## Krūtų stebėjimas: 5 punktai

1. Žinokite, kas jūsų krūtims normalu
2. Žinokite, kokių pakitimų reikia ieškoti
3. Stebėkite ir čiuopkite
4. Apie bet kokius pakitimus nedelsdama pasikalbėkite su gydytoju
5. Sulaukusi 50 metų pasitikrinkite krūtis

## Krūtų tyrimas

Jeigu jums 50-70 metų, jums bus siūloma kas 3 metus tikrintis krūtis pagal Šiaurės Airijos krūtų tikrinimo programą. Jūsų vardas ir pavardė bus gauti iš jūsų gydytojo; jums bus atsiųstas kvietimas atvykti pasidaryti mamografijos (krūtų rentgeno) tyrimą.

Jeigu jums daugiau kaip 70 metų, nebebūsime kviečiama tikrintis krūtų, tačiau krūtis vėžiu vis tiek galite susirgti, nes su amžiumi jo rizika didėja. Maždaug trečdalis krūtis vėžio atvejų registruojami tarp vyresnių kaip 70 metų moterų. Todėl rekomenduojama savarankiškai kas 3 metus lankytis vietiniame diagnostikos centre (žr. p. 10), kur galima pasitikrinti krūtis.



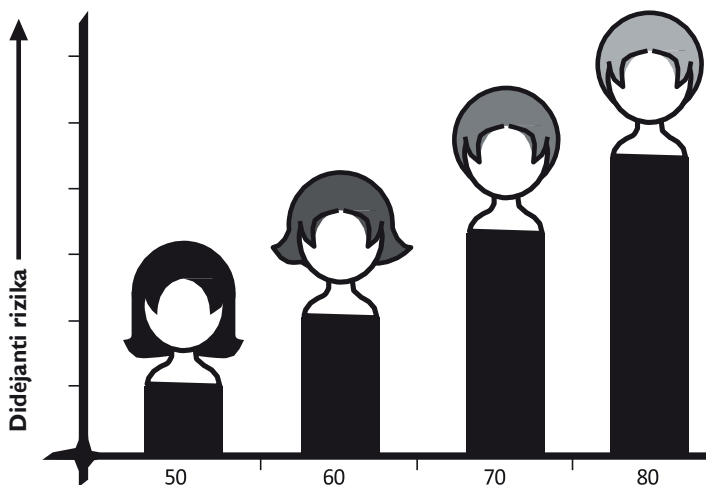
Šiuo metu 50 metų nesulaukusioms moterims krūtų tyrimas nėra siūlomas, nes nesulaukus šio amžiaus:

- mažesnė krūtų vėžio rizika;
- moterų krūtų audinys yra tankesnis, todėl mamogramas sunku vertinti;
- tyrimų rezultatai nepatvirtina jaunesnių moterų krūtų tyrimo dėl krūtų vėžio tikslingumo.

Krūtų vėžiu galite susirgti bet kuriuo metu. Taip gali atsitikti ir dar neatėjus kito krūtų tyrimo laikui. Jeigu turite kokių nors bėdų su krūtimis arba jūsų šeimoje kas nors yra sirgęs krūties vėžiu, turėtumėte pasikalbėti su gydytoju.

Daugiau informacijos ieškokite interneto svetainėje [www.cancerscreening.hscni.net](http://www.cancerscreening.hscni.net)

### Krūtų vėžio rizika didėja su amžiumi



## Diagnostikos centrai

**„Belfast Health and Social Care Trust“**  
(taip pat aptarnauja „South Eastern HSC  
Trust“) The Screening Centre

12-22 Linenhall Street, Belfast BT2 8BS  
Tel.: 028 9033 3700

**„Northern Health and Social Care Trust“**

Northern Area Breast Screening and  
Assessment Unit  
Level A, Antrim Area Hospital  
45 Bush Road, Antrim BT41 2RL  
Tel.: 028 9442 4425

**„Southern Health and Social Care Trust“**

The Breast Screening Unit  
Lurgan Hospital  
Sloan Street, Lurgan BT66 8NX  
Tel.: 028 3834 7083

**„Western Health and Social Care Trust“**

The Breast Screening Unit  
Ground Floor, The Nurses' Home  
Altnagelvin Area Hospital  
Glenshane Road, Londonderry BT47 6SB  
Tel.: 028 7161 1443





## Public Health Agency

### **„Public Health Agency“**

12–22 Linenhall Street  
Belfast  
BT2 8BS

Tel.: 028 9032 1313

[www.publichealth.hscni.net](http://www.publichealth.hscni.net)  
[www.cancerscreening.hscni.net](http://www.cancerscreening.hscni.net)