

Kas ir mammogrāfija?

Mammogrāfija ir krūts audu rentgenoloģiska izmeklēšana ar zemas intensitātes rentgenstariem, lai diagnosticētu veidojumus un palīdzētu atšķirt labdabīgus audzējus no ļaundabīgajiem.

Skrīninga mammogrāfija – ļauj agrīni atklāt krūts vēzi, vēl pirms klīniskiem simptomiem. 30% gadījumu samazina mirstību no krūts vēža, tomēr arī regulāra skrīninga mammogrāfija neizslēdz iespēju saslimt ar krūts vēzi. Aptver visu populāciju vecumā no 50 – 69 gadiem. Izmeklēšanu jāveic vienu reizi divos gados.



Mammogrāfs

Rentgenstari

Filmas plate

Kas pacientam jāzina par mammogrāfiju?

Starojuma deva procedūras laikā ir neliela, tādēļ izmeklējuma risks ir ļoti zems. Izmeklējuma laikā paciente var sajust nelielu diskomfortu. Pacientes viena krūts tiek novietota uz rentgenplates ar filmu un piespiesta pie tās ar ierīces – kompresora palīdzību. Pēc tam divās projekcijās – slīpajā un taisnajā – tiek veikti rentgenuzņēmumi.

Skrīninga mammogrāfiju būtu jāveic speciāli apmācītiem radiologiem, kuri izmeklē vismaz 3000 pacientu gadā. Ir obligāta attēla dubultā lasīšana, attēlu skata divi neatkarīgi speciālisti, tādējādi diagnostiskas kļūdas iespējamība tiek samazināta līdz minimumam.

Kā sagatavoties izmeklējumam?

Sievietēm ar regulārām mēnešreizēm mammogrāfiju jāveic no 5. līdz 12. menstruālā cikla dienai. Dezodoranti, smaržas, pulveri un krēmi padusēs vai uz krūtīm var radīt defektus rentgenattēlā, tādēļ pirms izmeklējuma no to lietošanas jāizvairās. Pirms procedūras no kakla jānoņem rotaslietas. Brīdiniet medicīnisko personālu, ja Jūs esat grūtniece vai barojiet bērnu ar krūti.

Skrīninga mammogrāfiju var veikt:

- Projekta ietvaros **bez maksas** Daugavpilī, Viestura ielā 5, Centra poliklinikā 415. kabinetā (4. stāvs) darba dienās no 8.00 – 13.30 un 14.30 – 17.30. (Nav nepieciešams iepriekšējs pieraksts).
- Rīgā, Paula Stradiņa Klīniskās universitātes slimnīcā. Iepriekšējs pieraksts pa tālruni +371 67069200.

Līdzī jāņem uzaicinājuma vēstule un mammogrāfijas karte.



Šo projektu finansē Eiropas Savienība
This project is funded by the European Union.



Šis buklets ir tapis Eiropas kaimiņattiecību un partnerības instrumenta Latvijas, Lietuvas un Baltkrievijas pārobežu sadarbības programmas projekta Nr. LLB-1-090 „Krūts vēža mūsdienīgu apzināšanas, profilakses, agrīnas diagnostikas un ārstēšanas pasākumu attīstība Latvijas, Lietuvas un Baltkrievijas pārobežā” ietvaros. Šī programma ir Baltijas jūras reģiona INTERREG IIB Kaimiņattiecību programmas IIA Dienvidu prioritātes turpinājums 2007. – 2013. gadam. Vispārējais Programmas stratēģiskais mērķis ir veicināt Latvijas, Lietuvas un Baltkrievijas robežu reģionu teritoriālo kohēziju, nodrošināt augsta līmeņa vides aizsardzību un ekonomisko un sociālo labklājību, kā arī veicināt starpkultūru dialogu un kultūras daudzveidību.

Programma aptver Latgales reģionu Latvijā, Pavevežas, Utenas, Vilņas, Alītas un Kaupas apgabalu Lietuvā, kā arī Vitebskas, Mogļevas, Minskas un Grodņas apgabalu Baltkrievijā. Kā Programmas Kopīgā vadības iestāde darbojas Lietuvas Republikas Iekšlietu ministrija. Programmas oficiālā interneta vietne ir www.enpi-cbc.eu

Eiropas Savienību veido 27 dalībvalstis, kas nolēmušas pakāpeniski apvienot savu kompetenci, resursus un likteņus. Piedesmit gadus ilga paplašināšanās perioda laikā tās ir kopīgiem spēkiem izveidojušas stabilitātes, demokrātijas un ilgtspējīgas attīstības zonu, vienlaikus saglabājot kultūru daudzveidību, toleranci un personiskās brīvības. Eiropas Savienība labprāt dalās savos sasniegumos un vērtībās ar valstīm un cilvēkiem aiz ES robežām.

Par šīs publikācijas saturu ir pilnībā atbildīga biedrība „Latvijas pārmanotā vēža biedrība”, un tas nevar tikt izmantots, lai atspoguļotu Eiropas Savienības uzskatus.

Krūts vēža profilakse



Pareizs uzturs un veselīgs dzīvesveids ievērojami samazina krūts vēža attīstības risku.

Krūts vēža atklāšana agrīnā stadijā palielina pilnīgas izveseļošanās iespējas.



Kā es varu samazināt krūts vēža attīstības risku?

- **Ķermeņa svars** – jābūt pēc iespējas slaidākām. Saglabāiet svaru normas robežās no 21 gada vecuma, vēlams, lai ķermeņa masas indekss (ĶMI – svars (kg) / augumu (m²) būtu starp 21 un 23 punktiem.
- **Fiziskās aktivitātes** – jābūt pēc iespējas aktīvam ikdienas dzīvē. Iesākumā vismaz 30 minūtes dienā pastaigājieties ātrā solī, pakāpeniski pagarinot pastaigas laiku līdz vismaz 1 stundai vai veiciet 30 minūtes fiziski aktīvu treniņu. Ierobežojiet mazkustīgus ieradumus, piemēram, TV skatīšanos.
- **Pārtikas produkti un dzērieni, kas veicina svara pieaugumu** – samaziniet ar ogļhidrātiem bagātu, saldu dzērienu, piemēram, limonādes lietošanu uzturā. Ierobežojiet arī augļu sulu lietošanu. Nelietojiet „fast-food” vai samaziniet to lietošanu uzturā līdz minimumam.
- **Augu izcelsmes produkti** – ikdienā lietojiet uzturā termiski minimāli apstrādātus graudu un pākšaugu produktus. Ja lietojiet cieti saturošas saknes, piemēram, kartupeļus, nepieciešams nodrošināt arī cieti nesaturošu dārzeņu, piemēram, kāpostu, burkānu un augļu lietošanu uzturā.
- **Dzīvnieku izcelsmes produkti** – samaziniet sarkanās gaļas (liellopa gaļa, cūkgaļa, jēra gaļa u.c.) lietošanu un nelietojiet uzturā gaļas pārstrādes produktus. Lietojiet ne vairāk kā 500 g sarkanās gaļas nedēļā.
- **Alkoholiskie dzērieni** – ierobežojiet alkohola patēriņu. Lietojot alkoholu ir lielāks risks saslimt ar krūts vēzi.
- **Bērna zīdīšana** – bērns ir jābaro tikai ar mātes pienu līdz 6 mēnešu vecumam, turpiniet barošanu ar krūti pēc iespējas ilgāk. Krūts barošana pasargā māti no krūts vēža un bērnu no aptaukošanās riska, kā arī uzlabo bērna imunitāti.
- **Smēķēšana** – zinātnieki apgalvo, ka sievietēm ar noteiktām ģenētiskām īpatnībām smēķēšana var izraisīt krūts vēža attīstību.
- **Agrīna diagnostika** – vairumā gadījumu atklājot audzēju agrīnās stadijās iespējama slimības pilnīga izārstēšana.

Kā agrīni atklāt krūts vēzi?

Krūts dziedzeru pašpārbaudes jāveic sākot no 20 gadu vecuma. Pašpārbaudes mērķis ir sievietei pierast pie savu krūšu struktūras – tā savlaicīgi atklājot izmaiņas. Jo ātrāk tās konstatētas, jo sekmīgāki tālākie ārstēšanas rezultāti. Tās veicamas 1 reizi mēnesī, pirmajā nedēļā pēc mēnešreizēm vai menopauzē katrā mēneša vienā noteiktā dienā (piemēram, savas dzimšanas dienas datumā vai mēneša pirmajā dienā). Sievietes, kuras lieto hormonālās pretapaugļošanās tabletes, pašpārbaudes jāveic jauna iepakojuma sākšanas dienā.

Izmeklēšana notiek vairākos etapos:

1. **etapā** jāapskata veļa – vai uz tās nav izdalījumu no krūtsgaliem.
2. **etapā** jāizgērbjas līdz pusei, jānolaiž rokas gar sāniem, jānostājas pret spoguļi un jānovērtē abu krūšu:



forma;
krāsa;
lielums;
krūtsgala forma, krāsa;
ādas stāvoklis.



Tas pats tiek darīts, rokas paceļot un aizliekot aiz galvas, – tā tiek novērtētas iespējamās izmaiņas krūšu lejas daļā. Tad rokas nolaiž, atbalsta plaukstas pret gurniem un spiež uz leju, sasprindzinot krūšu muskuļus.



Tad, saspiežot starp pirkstiem krūtsgalus, jāizvērtē, vai no tiem nav izdalījumu.

3. **etapā** krūtis tiek iztaustīta: šo izmeklēšanas posmu ērtāk veikt, pieņemot dušu.



Aizliekot kreiso roku aiz galvas, ar labās rokas kopā saspiesti pirkstiem, apļveida kustībām, izmantojot vienu no 3 parādītajiem paņēmieniem, spiežot krūti pret krūšu kurvī, tiek iztaustīta kreisā krūts. Tāpat tiek iztaustīta labā krūts.

Tālāk iztausta abas paduses un kakla sānu daļas, lai novērtētu, vai nav palielinātu limfmezglus. Tālāk pašpārbaude tiek veikta guļus stāvoklī.

Pārbaudot labo pusi, zem labā pleca paliek nelielu spilvenu, labo roku aizliek aiz galvas un ar kreiso roku izmeklē krūti. Izmeklēšanas veidi ir tādi paši kā izdarot izmeklējumu stāvus. Tāpat izmeklē kreiso krūti.

Kad noteikti jāgriežas pie ārsta?

Ja Jūs konstatējat:

- veidojumu krūti – īpaši, ja tas pakāpeniski palielinās;
- krūtsgala izmaiņas – ja tas kļuvis ievilkts vai mainījis savu pozīciju vai formu;
- izsitumi – krūtsgalā vai ap to;
- asiņaini izdalījumi – no viena vai abiem krūtsgaliem;
- krūts ādas savilkumi vai iedobumi.

Ja jums ir kaut viena no šīm pazīmēm nekavējoties jādodas pie ārsta: ginekologa, ģimenes ārsta, krūts vēža ķirurga vai onkologa!