

## Lithuanian translation of *Breast awareness: looking out for changes*

# Pažink krūtis: kaip pastebėti pakitimus

Krūtų vėžys yra labiausiai paplitusi vėžio forma tarp Šiaurės Airijos moterų – jis išsivysto iš 12 moterų iki 75 metų amžiaus.

Krūtų vėžys gali išsivystyti bet kurio amžiaus moteriai. Tačiau vyresniame amžiuje ši rizika didėja, dažniausiai krūtų vėžys atsiranda vyresnėms nei 50 metų amžiaus moterims. Jei vėžys nustatomas ankstyvoje stadijoje, jis gali būti sėkmingai išgydomas.

### Ką reiškia pažinti krūtis?

Pažinti krūtis – tai reiškia, gerai žinoti savo krūtis ir žinoti, kokie jų pakitimai yra jums įprasti, o kurie ne.

### Kaip pažinti krūtis

Galite pažinti savo krūtis jas apžiūrint ir čiuopiant jums patogiu būdu, pavyzdžiui, maudantis vonioje, duše ar apsirengiant. Atlikite tai nuolatos, pavyzdžiui, kas mėnesį. Medikai nebesiūlo kažkokio ypatingo krūtų apžiūrėjimo būdo. Labai svarbu apsičiuopti visas krūties dalis, įskaitant spenelį ir pažastį bei vietą aplink pažastį.

### Normali krūtis

- Iki menopauzės prieš mėnesines krūtys šiek tiek pasikeičia, nes suaktyvėja pieno gaminančio audinio veikla. Kai kurių moterų krūtys tuo metų padidėja, atsiranda sustandėjimų, krūtys pasidaro jautresnės, ypač šalia pažastų.
- Net ir pašalinus gimdą, iki laiko, kol natūraliai būtų nutrūkusios mėnesinės, moterys kas mėnesį pastebi panašius krūtų pakitimus.
- Vartojant pakaitinę hormonų terapiją (HRT) krūtys gali sustandėti ir pasidaryti jautresnės.

- Po menopauzės, pieno gaminčio audinio veikla sustoja. Tada krūtys paprastai suminkštėja, pasidaro nebe tokios standžios ir sumažėja sustandėjimai.

### **Pakitimai, į kuriuos reikėtų atkreipti dėmesį**

#### **Išoriniai**

Jei pakinta kurios nors krūties dydis ar forma, ypač tokie, kurie matomi judinant ranką; bet koks odos susiraukšlėjimas ar įdubimas arba labiau nei įprastai išsišokusios venos.

#### **Jutiminiai**

Skausmas ar maudimas vienoje kurios nors krūties dalyje ar pažastyje, ypač jei skausmas yra naujai atsiradęs ir nepraeina.

#### **Sustandėjimai**

Bet kokie guzeliai ar sustandėjimai vienoje iš krūčių, jei jie skiriasi nuo kitos krūties, bet kokie patinimai ar sustandėjimai po pažastimi ar aplinkui raktikaulį.

#### **Spenelio pakitimai**

Įtrauktas spenelis arba pakitusi spenelio forma, bet kokios išskyros, kraujavimas ar išbėrimas.

### **Ką daryti pastebėjus pakitimus**

Dauguma pakitimų yra nekenksmingi, tačiau juos reikia parodyti šeimos gydytojui. Jei pakitimas atsirado dėl vėžio, tai kuo anksčiau nustatomas vėžys, tuo paprastesnis ir sėkmingesnis būna gydymas. Gydytojas gali nukreipti jus į specialią kliniką išsamesniems tyrimams.

### **Krūtų pažinimo 5-ių punktų kodas**

1. Žinoti, kas tau įprasta
2. Žinoti, kokių pakitimų ieškoti ir atkreipti dėmesį
3. Apžiūrėti ir apčiuopti
4. Nedelsiant pranešti savo šeimos gydytojui apie bet kokius pakitimus
5. Sulaukus 50-ies, nuolatos atlikti krūtų rentgenologinį patikrinimą

### **Rentgenologinis krūtų patikrinimas**

50-70 metų amžiaus moterys kas 3 metus kviečiamos atvykti tikrintis krūtų pagal Šiaurės Airijos krūtų rentgenologinio tyrimo programą. Jūsų duomenis gauname iš jūsų šeimos gydytojo ir jums bus atsiųstas kvietimas atvykti atlikti mamogramą (rentgenologinį krūtų tyrimą).

Vyresnės nei 70 metų amžiaus moterys automatiškai atlikti mamogramos nekviečiamos, tačiau krūties vėžys gali išsivystyti, kadangi su amžiumi didėja ir susirgimo krūties vėžiu rizika – trečdalis visų krūties vėžio atvejų diagnozuojami vyrenėms nei 70 metų amžiaus moterims. Taigi, vyresnės moterys skatinamos pačios kreiptis į vietinį kūtų patikrinimo centrą ir susitarti dėl tokio patikrinimo.

Šiuo metu jaunesnės nei 50 metų amžiaus moterys nekviečiamos šviestis krūtų, nes tokia amžiuje:

- susirgimo krūtų vėžiu rizika yra mažesnė;
- paprastai krūties audinys yra žymiai tankesnis ir dėl to mamogramos yra sunkiau įvertinamos.

Tačiau jei turite nusiskundimų ir jūsų šeimoje yra buvę krūties vėžio atvejų, kreipkitės į šeimos gydytoją.

### **Tikrinimo centrai**

#### **Belfast Health and Social Care Trust (also covering 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

Išsamesnę informaciją apie krūtų patikrinimą arba informaciją, išdėstyta šiame lankstinuke, kitomis kalbomis arba kitais formatais galite rasti

**[www.cancerscreening.n-i.nhs.uk](http://www.cancerscreening.n-i.nhs.uk)** arba kreipkitės į vietinį patikrinimo centrą.



Sudarė ir išleido Visuomenės sveikatos priežiūros tarnyba Sveikatos, socialinės rūpybos ir visuomenės saugos skyriaus prašymu.