

KRŪTIES VĖŽYS

Kaip atpažinti simptomus ir
sumažinti grėsmę susirgti vėžiu



Pagalbos
Onkologiniams
Ligoniams
Asociacija



CANCER
RESEARCH
UK



Faktai apie krūties vėžį

Ankstyvos vėžio stadijos nustatymas ir tobulėjantis gydymas suteikia šansą vis didesniam moterų skaičiui išgyventi po krūties vėžio gydymo.

Krūties vėžys – labiausiai Lietuvoje paplitęs vėžinis susirgimas. Kasdien maždaug 4-ioms moterims nustatomas krūties vėžys.

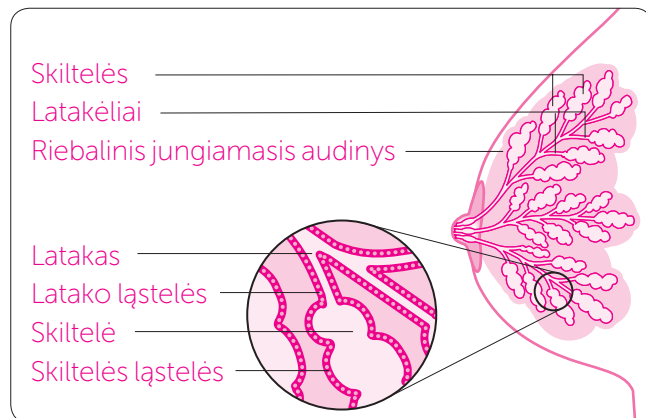
Šia liga gali susirgti ir vyrai, tačiau tokie atvejai pasitaiko ypač retai.

.....
Šis lankstinukas suteiks Jums žinių apie tai, kokie veiksniai didina krūties vėžio išsivystymo riziką ir kaip šios ligos galite išvengti.

Krūties vėžys. Kas tai yra?

Krūtis sudaryta iš milijonų ląstelių. Krūties vėžys išsivysto tuomet, kai atskira ląstelė ar ląstelių grupė pradeda nekontroliuojamai daugintis ir suformuoja naviką.

Krūtis sudaryta iš riebalinio jungiamojo audinio ir liaukinio audinio skiltelių, kurias su speneliu jungia latakėliai. Krūties vėžys paprastai prasideda ląstelėse, dengiančiose latakų ar skiltelės sienes. Kartais ląstelės gali atitrūkti ir pradėti plisti po visą kūną, pradėdamos formuoti naujus navikus.



Kokie veiksniai didina grėsmę susirgti?

Šioje dalyje pasakojama apie krūties vėžį lemiančius veiksnius. Net jei kuris nors vienas ar daugiau veiksnių tinka ir Jums, tai dar nereiškia, kad Jūs būtinai susirgsite krūties vėžiu.

Amžius

Krūties vėžio išsivystymo rizika yra susijusi su amžiumi. Kuo esate vyresnė, tuo didesnė ligos išsivystymo tikimybė. Maždaug keturi iš penkių susirgimo krūties vėžiu atvejų ištinka 50 metų ir vyresnes moteris.

Hormonai ir reprodukcija

Moteriškas lytinis hormonas – estrogenas – gali turėti įtakos krūties vėžio vystymuisi. Daugelį dalykų, didinančių krūties vėžio išsivystymo riziką, galima susieti su hormonų lygiu organizme.

Pakaitinės hormonų terapijos (PHT) taikymas ar kontraceptinių tablečių (dar žinomų kaip piliulės) vartojimas taip pat didina susirgimo krūties vėžiu riziką. Tačiau PHT taikymas yra veiksminga priemonė, galinti palengvinti menopauzės simptomus, o kontraceptinių tablečių vartojimas sumažina grėsmę susirgti kiaušidžių ir gimdos vėžiu. Jei nusprendėte pradėti vartoti PHT ar kontraceptines tabletes arba nutraukti jų vartojimą, jei kas nors Jums kelia nerimą, pasitarkite su savo gydytoju.

Krūties vėžio išsivystymo riziką taip pat didina ir ankstyvos mėnesinės ar vėlyva menopauzė. Gimdymai ir kūdikio maitinimas krūtimi mažina galimybę išsivystyti krūties vėžiui. Kuo daugiau kartų ir kuo jaunesnė moteris gimdo, tuo labiau mažėja rizika susirgti šia liga.

Krūties vėžys šeimos narių tarpe

Didesnę riziką susirgti krūties vėžiu turi tos moterys, kurių giminaitės sirgo šia liga. Rizika didėja priklausomai nuo sirgusių krūties vėžiu artimų giminaičių skaičiaus. Nepaisant to, beveik 9-iais iš 10 susirgimo atvejų krūties vėžys ištinka moteris, kurios neturi šia liga sergančių giminaičių. Jei nerimaujate dėl tokio pobūdžio rizikos, pasikalbėkite apie tai su savo gydytoju.

Jei bus būtina, gydytojas gali nukreipti Jus pas krūties ligų gydytojus ar gydytojo genetiko konsultacijai.

Kokie veiksniai mažina grėsmę susirgti vėžiu?

Normalus svoris

Pernelyg didelis svoris po menopauzės didina krūties vėžio išsivystymo riziką. Stenkitės išlaikyti sveikatą tausojantį kūno svorį, derindami subalansuoto, mažai riebalų turinčio maisto vartojimą ir reguliarią fizinę veiklą.

Alkoholio apribojimas

Alkoholio vartojimas didina krūties vėžio išsivystymo riziką. Kuo stipriau apribosite alkoholio vartojimą, tuo labiau sumažinsite grėsmę susirgti šia ir daugeliu kitų vėžio formų.

Fizinė veikla

Fiziškai aktyvios moterys rečiau suseraga krūties vėžiu nei mažiau aktyvios moterys. Pasistenkite bent 30 minučių per dieną, penkias ar daugiau dienų per savaitę užsiimti fizine veikla ar mankštintis. Kuo aktyvesnė būsite, tuo sparčiau mažės rizika susirgti vėžiu.

Nerūkymas

Klinikinių tyrimų duomenimis nustatyta, kad rūkymas didina riziką susirgti krūties vėžiu.

Krūties vėžio ankstyvosios diagnostikos programa

Krūties vėžio ankstyvosios diagnostikos programa – tai krūtų rentgenologinis tyrimas (mamografija). Visoje Lietuvoje moterys nuo 50 iki 69 metų amžiaus kviečiamos atrankinei krūtų patikrai kas dvejus metus. Apie šį tyrimą Jus turi informuoti šeimos gydytojas. Jei atlikus mamografinį tyrimą, įtariamas krūties onkologinis susirgimas, pacientė siunčiama specialisto konsultacijai – diagnozei patikslinti ir gydyti.

Krūties vėžio ankstyvosios diagnostikos programa siekiama aptikti vėžį kuo ankstesnėje stadijoje, kai dar jis yra labai mažas ar jo dar negalima apčiuopti pirštais. Jei krūties vėžys aptinkamas ankstyvojoje stadijoje, jo gydymo rezultatai gali būti labai geri. Tačiau aptinkant navikus, kuriuos būtina gydyti, gali būti aptikti ir tie, kurie moters sveikatai nekelia jokių problemų. Tai reiškia, kad kai kurios moterys bus gydomos net tada, kai tai joms nebūtina. Atrankinė krūtų patikra turi ir privalumų, ir rizikos, moterys apie tai turi aiškiai žinoti, kad galėtų priimti sprendimą, ar reikia išsirtinti krūtis. Nepaisant rizikos, atrankinė patikra padeda sumažinti mirtingumą nuo šios onkologinės ligos, todėl rekomenduojama atlikti krūtų ankstyvosios diagnostikos patikrą.

Krūties vėžio ankstyvosios diagnostikos programa nėra vienintelis būdas anksti aptikti krūties vėžį. Labai svarbu reguliariai apžiūrėti savo krūtis ir fiksuoti bet kokius pastebėtus pakitimus. Jei pastebėjote kokius nejprastus savo krūtų dydžio, formos ar pojūčių pokyčius, praneškite apie tai savo šeimos gydytojui.

Ankstyvas vėžio nustatymas gelbsti gyvybes

Pažinkite savo krūtis

- žinokite, kas yra jums normalu,
- stebėkite ir jauskite savo krūtis,
- žinokite apie nerimą keliančius pokyčius,
- nedelsiant informuokite gydytoją apie bet kokius pokyčius.

Pojūčiai krūtyse gali kisti priklausomai nuo mėnesio laiko, Jūsų amžiaus tarpsnių. Jei žinosite, kokie yra būdingi pojūčiai ir krūtų išvaizda, netruksite pastebėti nejprastus pokyčius. Apsižiūrėkite save Jums patogioje vietoje, kai maudotės vonioje ar duše.

Į ką turėtumėte atkreipti dėmesį?

Dažniausiai krūties vėžį įtaria pačios moterys. Daug pakitimų nulemia ne vėžys, tačiau labai svarbu apie viską pranešti savo gydytojui.

Atkreipkite dėmesį į:

- Jūsų krūtų dydžio, formos ar pojūčių pokyčius,
- atsiradusį gumbelį ar patinimą vienoje iš krūtų ar pažastyje,
- bet kokį odos raukšlėjimąsi, įdubimą ar paraudimą,
- bet kokį spenelio padėties pokytį, išbėrimą ar išskyras iš spenelio,
- skausmą ar naujus nemalonius pojūčius, jaučiamus tik vienoje pusėje.

Jei pastebėsite kurį nors iš paminėtų ar kokį kitą nejprastą Jūsų krūtų požymį, kreipkitės į savo šeimos gydytoją.

Papildoma informacija

Daugiau informacijos apie vėžinius susirgimus lietuvių kalba galite rasti Pagalbos onkologiniams ligoniams asociacijos (POLA) internetinėje svetainėje www.pola.lt.

Daugiau informacijos apie vėžį anglų kalba galima rasti pacientams skirtoje svetainėje www.cruk.org/about-cancer

Apie Cancer Research UK

Tai mokslininkų organizacija, siekianti išgelbėti daugiau gyvybių, išvengti, kontroliuoti ir išgydyti visas vėžio rūšis. Visa informacija lankstinukuose yra kruopščiai patikrinta, paremta naujausiais mokslinių tyrimų duomenimis.

Apie POLA

Pagalbos onkologiniams ligoniams asociacija (POLA) vienija pacientų draugijas ir kitas nevyriausybinės organizacijas. POLA siekia, kad sergantieji onkologinėmis ligomis gautų ne tik kokybišką medicininę, bet ir edukacinę, socialinę, psichologinę pagalbą. POLA veiklos ir finansines ataskaitas rasite svetainėje www.pola.lt

Paremti POLA galite:

- skirdami 2% nuo jau sumokėto gyventojų pajamų mokesčio
- pervesdami paramą į POLA banko sąskaitą
- paremdami prekėmis ar paslaugomis
- prisijungdami prie POLA savanorių komandos

Rekvizitai

Pagalbos onkologiniams ligoniams asociacija

Įmonės kodas: 302704554

Reg. adresas: A. Mickevičiaus g. 9, Kaunas

Sąskaitos Nr.: LT 63 7044 0600 0779 8055

Telefonas: +370 686 39032

El. paštas: info@pola.lt