

Darba lapa krūts veselības mēneša aktualizācijai Veselību veicinošo skolu tīkla skolām

Oktobris visā pasaulē ir pasludināts par krūts veselības mēnesi ar mērķi izglītot un vārst sabiedrības uzmanību uz krūšu veselību un krūts vēža profilaksi.

Tēma par krūšu veselību un pašpārbaudi ir *mērķēta* uz pusaudžu vecuma meitenēm (8.-12.klase). Ņemot vērā, ka tēma ir specifiska tikai meiteņu auditorijai, organizējot informatīvo stundu par krūšu veselību un pašpārbaudi, lūdzam nodalīt meitenes no zēniem.

Krūts veselības mēneša aktualizācijai ir sagatavoti sekojoši materiāli:

- apraksts, kuru izmantot prezentācijas izveidei;
- 1.uzdevums “Krustvārdu mīkla”;
- 2.uzdevums “Mīts vai patiesība”.

Prezentācijas apraksts

(2. slaidis) Krūtis ir svarīga mūsu ķermeņa daļa un par to veselību ir jā rūpējas. Rūpes par krūtīm ietver gan pašsaprotamo ikdienas higiēnu, gan citas rūpes, par ko parasti ne visas meitenes un sievietes aizdomājas. Svarīgi ir atcerēties, ka krūtis un paduses jāmazgā tāpat kā citas ķermeņa daļas, jo uz ādas sakrājas gan izdalītie sviedri, gan putekļi, radot labvēlīgu vidi baktēriju dzīvei. Arī krūts vēža profilaktiskie pasākumi – ikmēneša krūšu pašpārbaude un savas ģimenes slimību vēstures noskaidrošana - ir svarīga krūšu rūpju sastāvdaļa. Krūšu pašpārbaude jāveic regulāri un gadījumā, ja tiek pamanītas izmaiņas vai iztaustīts kāds veidojums, jāvērsas pie speciālista. Ja meitenes ģimenē kādam no tiešajiem radniekiem ir vai ir bijis krūts vēzis, ir svarīgi pievērst lielāku uzmanību krūts vēža profilaksei un regulāri pārbaudīt krūtis, kā arī pareiza krūštura izvēlēšanās ietilpst rūpēs par krūtīm.

(3.slaidis) Valkāt krūšturi vai nē, ir katras meitenes brīva izvēle. Svarīgi būtu krūšturi vai stingri saturošu krekliņu vilkt sportisku aktivitāšu laikā, jo, strauji kustoties, var tikt spēcīgi iestiepti un pat traumēti krūšu audi. Ikdienā valkājamam krūšturim jābūt ērtam un atbilstošam krūšu lielumam. Krūšturis ir piemērots, ja krūts ietilpst krūštura blodiņā un valkāšanas laikā netiek saspiesta, kā arī lences neiegriežas miesā. Ja krūšturis apkārtmērā ir par lielu, krūtis noslīdēs un netiks nodrošināta atbalsta funkcija.

(4.slaidis) Krūšu attīstības pamati ir meklējami jau mazajai meitenītei vēl esot mammas puncī. Krūšu kurvja siena attiecīgajā vietā nedaudz sabiezē. Kad mazā meitenīte piedzimst, viņai jau ir pilnīgi izveidoti krūšu gali un piena vadu sistēma. Krūšu augšana meitenēm parasti sākas ap 10-16 gadu vecumu, to ierosina hormons estrogēns, kuru sāk izdalīt olnīcas. Krūšu augšana notiek pakāpeniski un var turpināties 3–5 gadus. Pirmās izveidojas piena dziedzeru daiviņas un krūts var sastāvēt no 15–24 daiviņām. No katras daiviņas atiet piena vadi, kas savienojas, tāpat kā mazākas upes

ieplūst lielākā. Piena vadi atveras krūtsgalā. Krūtsgals ir areolas vidū. Starp daiviņām ir taukaudi un saistaudi. Krūšu lielumu nosaka gan iedzimtība, gan hormonu ietekme.

(5.slaidis) Krūts vēzis ir gan bioloģiskie riska faktori (vecums 50+, krūts vēzis radniecēm pa sieviešu līniju, kā arī agri sākušās un vēlu beigušās mēnešreizes), gan ar dzīvesveidu saistītie riska faktori.

(6.slaidis) Pie ar dzīvesveidu saistītajiem riska faktoriem pieder dažādi paradumi: neveselīgs uzturs, nepietiekamas fiziskās aktivitātes, liekais svars, smēķēšana un alkohola lietošana, kā arī vēlīna pirmā grūtniecība. Par vēzi veicinošiem pārtikas produktiem uzskata produktus, kas satur daudz cukura un tauku, sāls, kā arī žāvējumus, kūpinājumus un daudz gaļas produktu. Taču nevajag visu dramatisēt un atteikties no mīļajām kotletītēm un kādas kūciņas. Visu ar mēru! Ja jūs būsit mierīgas, fiziski aktīvas un ar dzīvi apmierinātas, tad nav jāēd tikai dārzeņi un salāti, lai izbēgtu no vēža. Hormonālās kontracepcijas lietošana un krūts vēža risks ir joma, par ko pētījumu rezultāti vēl nav viennozīmīgi. Piemērotākās kontracepcijas izvēle būtu jāveic kopā ar zinošu speciālistu, lai izvērtētu visus iespējamus riska faktoros un ieguvumus.

(7.slaidis) Veselīga uztura piramīda un veselīga uztura šķīvis.

(8.slaidis) Faktori, kurus varam izmainīt un kuri mazina krūts vēža risku. Dzīvojot veselīgi un veicot regulāru pašpārbaudi, ir iespējams izvairīties no vēža vai arī atklāt to ļoti agrīni, kad ir iespējama sekmīga ārstēšana ar minimālu ķirurģisko iejaukšanos arī meitenēm, kurām gadījies piedzimt ģimenē, kurā tuvas radnieces ir slimojušas ar krūts vēzi.

(9.-12.slaidis) Krūšu pašpārbaudes algoritms.

(9.slaidis) KRŪŠU APSKATE AR NOLAISTĀM ROKĀM. To veic nostājoties pie spoguļa un nolaižot rokas gar sāniem, uzmanīgi aplūkojot abas krūtis. Abām krūtīm jābūt vienādām un apaļām, krūtsgaliem jābūt vērstiem uz priekšu. Jāvērš uzmanība, vai viena krūts PĒKŠŅI nav palielinājusies, vai krūtsgali nav ievilkti uz iekšu, pavērsti uz sāniem vai kā citādi izmainīti.

KRŪŠU APSKATE AR PACELTĀM ROKĀM. Jāpaceļ rokas un jāaizliec tās aiz galvas. Uzmanīgi jāapskata savas krūtis un jāvērš uzmanība, vai krūtis un krūtsgali saglabā savu formu, vai, paceļot rokas, krūtsgali neievelkas.

(10.slaidis) KRŪŠU IZTAUSTĪŠANA. Jāpaceļ labā roka un jāaizliec to aiz galvas. Ar kreisās rokas pirkstiem (izņemot īkšķi) jāiztausta labo krūti. Jāpārbauda katrs krūts laukumiņu, it kā izspaidot to. Paceļot kreiso roku un aizliekot to aiz galvas, jāatkārto šādas kustības arī otrai krūtij. Jāpievērš uzmanība, vai taustot nejūt kādu bumbulīti vai sāpīgu vietu, kura iepriekš nav sajusta.

KRŪŠU IZTAUSTĪŠANA AR APLVEIDA KUSTĪBĀM. Jāatkārto to pašu ar aplveida kustībām. Jāvērš uzmanība, vai taustot nejūt kādu bumbulīti vai sāpīgu vietu, kura iepriekš nav sajusta.

(11.slaidis) PADUŠU PĀRBAUDE. Paceļot labo roku, jāaizliec tā aiz galvas. Ar kreisās rokas pirkstiem, veicot sīkas apļveida kustības no krūts uz padusi un no paduses uz krūti, jāpārbauda labās krūts padusi. Šādas kustības jāatkārto arī otrai padusei. Jāvērš uzmanība, vai padusē nav kādi sabiezējumi. Tai jābūt tādai kā tukšai, ar bedrīti.

KRŪTS APAKŠĒJĀS DAĻAS PĀRBAUDE Ar labo roku jāpiepacel kreiso krūti, bet ar kreisās rokas pirkstu galiem lēnām jāiztausta krūts apakšējo daļu, kur krūsturim ir stīpiņa. Šādas kustības jāatkārto arī otrai krūtij. Jāvērš uzmanība, vai nav jūtami kādi sabiezējumi vai bumbulīši.

(12.slaidis) KRŪTSGALU PĀRBAUDE. Viegli jāsaspiež krūtsgals, areola starp rādītājpirkstu un īkšķi tā, lai pirksti blīvi saskartos. Starp pirkstiem jājūt āda un tievi piena vadiņi. Šāda kustība jāatkārto arī otrai krūtij. Jāvērš uzmanība, vai krūtsgals nav stīvs un blīvs, vai no krūtsgala neizdalās izdalījumi (piemēram, dzeltens šķidrums vai asinis).

KRŪŠU PĀRBAUDE GUĻUS. Jāapguļās ērti, lai nekas netraucē brīvi kustināt rokas. Soli pa solim jāatkārto krūšu pašpārbaudes soļus, kuri tika veikti stāvus. Dažkārt guļus pozā kādu veidojumu var sataustīt labāk.

(13.slaidis) Situācijas, kad jāvēršas pie ārsta:

- Krūtī sataustāms bumbulītis vai sabiezējums
- Novērotas pēkšņas krūts formas/ lieluma izmaiņas
- Ievilkts krūtsgals, kas nebija agrāk
- Ievilkta/ saspiesta krūts āda
- Novēroti izdalījumi no krūtīm
- Ir ilgstoša brūcīte/ krevele uz krūtsgala
- Krūts ir apsārtusi, pietūkusi, sāpīga

(14.slaidis) Krūšu izmeklēšanas algoritms:

1. Krūšu pašpārbaude, ja tiek iztaustītas izmaiņas, tad
2. Ārsta apmeklējums, ja ārsta apstiprina izmaiņas, tad tiek veikta
3. Ultrasonogrāfija krūtīm, ja nepieciešams papildizmeklējums, tad tiek veikta
4. Mammogrāfija pēc 35 gadu vecuma

Uzdevumu atbildes:

Krustvārdu mīkla:

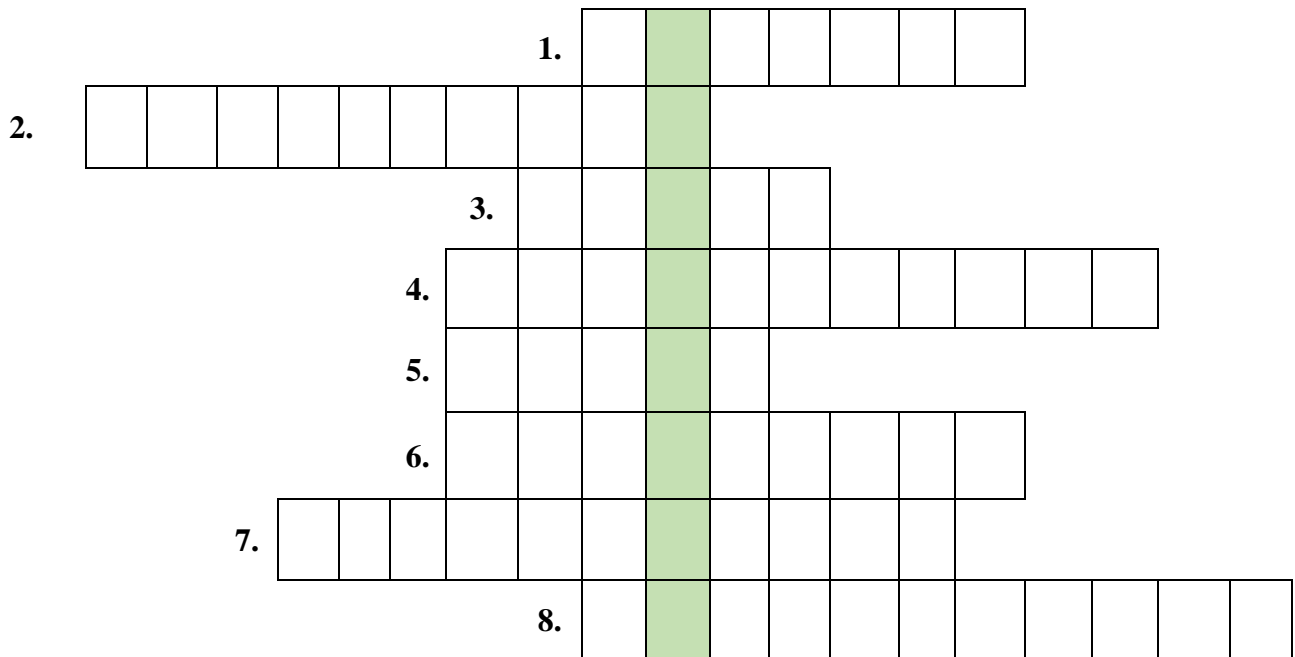
								1.	S	V	I	E	D	R	I				
2.	P	R	O	F	I	L	A	K	S	E									
								3.	Ā	R	S	T	A						
								4.	I	Z	M	E	K	L	Ē	J	U	M	S
								5.	C	I	K	L	A						
								6.	S	K	R	Ī	N	I	N	G	S		
7.	P	A	Š	P	Ā	R	B	A	U	D	E								
								8.	M	A	M	O	G	R	Ā	F	I	J	A

1. Kas var uzkrāties ikdienas gaitā uz krūtīm?
2. Pasākumu kopums slimību novēršanai un veselības saglabāšanai?
3. Pie kā jāvēršas, ja krūšu pašpārbaudes laikā ir sataustītas kādas izmaiņas krūtī?
4. Kas ir mammogrāfija?
5. Krūšu pašpārbaude jāveic reizi mēnesī menstruālā _____ 5.-10.dienā.
6. Krūts vēža profilaktiskās pārbaudes jeb _____ Latvijā tiek veiktas visām sievietēm pēc 50 gadu vecuma.
7. Kas ir katrai meitenei jāveic reizi mēnesī 5.-10. dienā no mēnešreižu sākuma?
8. Kāds izmeklējums Latvijā tiek veikts kā krūts vēža skrīnings?

Mīts vai patiesība:

Apgalvojums	Mīts/ patiesība
Jo lielākas krūtis, jo lielāks risks saslimt ar krūts vēzi.	Mīts
Ar vecumu palielinās risks saslimt ar krūts vēzi.	Patiesība
Neveselīgs dzīvesveids palielina krūts vēža risku.	Patiesība
Vīriešiem nevar būt krūts vēzis.	Mīts
Krūšu attīstība ir jau sākusies meitenei esot mammas puncī.	Patiesība
Ja krūtī parādījies veidojums, tas noteikti ir krūts vēzis.	Mīts
Dezodorantu un antiperspirantu lietošana izraisa krūts vēzi.	Mīts
Tiklīdz kādā no krūtīm ir sataustīts veidojums, nepieciešams doties pie ārsta.	Patiesība
Krūts vēzis var veidoties, nēsājot mobilo telefonu tuvu krūtīm (piemēram, krūšturī).	Mīts
Ja meitene vai sieviete sasiņ vai saskrāpē krūti, var attīstīties krūts vēzis.	Mīts
Ja meitenei nav nekādu sūdzību, tad krūšu pašpārbaudi var neveikt	Mīts

1.uzdevums. Aizpildi krustvārdu mīklu un iekrāsotajā laukumā uzzināsi, par ko katrai sievietei ir jā rūpējas, lai mazinātu krūts vēža risku!



1. Kas var uzkrāties ikdienas gaitā uz krūtīm?
2. Pasākumu kopums slimību novēršanai un veselības saglabāšanai?
3. Pie kā jāvēršas, ja krūšu pašpārbaudes laikā ir sataustītas kādas izmaiņas krūtī?
4. Kas ir mammogrāfija?
5. Krūšu pašpārbaude jāveic reizi mēnesī menstruālā _____ 5.-10.dienā.
6. Krūts vēža profilaktiskās pārbaudes jeb _____ Latvijā tiek veiktas visām sievietēm pēc 50 gadu vecuma.
7. Kas ir katrai meitenei jāveic reizi mēnesī 5.-10. dienā pēc mēnešreižu sākuma?
8. Kāds izmeklējums Latvijā tiek veikts kā krūts vēža skrīnings?

2.uzdevums. Lasi apgalvojumu un iezīmē krustiņu pie pareizās atbildes!

Apgalvojums	Mīts	Patiesība
Jo lielākas krūtis, jo lielāks risks saslimt ar krūts vēzi.		
Ar vecumu palielinās risks saslimt ar krūts vēzi.		
Neveselīgs dzīvesveids palielina krūts vēža risku.		
Vīriešiem nevar būt krūts vēzis.		
Krūšu attīstība ir jau sākusies meitenei esot mammas puncī.		
Ja krūtī parādījies veidojums, tas noteikti ir krūts vēzis.		
Dezodorantu un antiperspirantu lietošana izraisa krūts vēzi.		
Tiklīdz kādā no krūtīm ir sataustīts veidojums, nepieciešams doties pie ārsta.		
Krūts vēzis var veidoties, nēsājot mobilo telefonu tuvu krūtīm (piemēram, krūšturī).		
Ja meitene vai sieviete sasi vai saskrāpē krūti, var attīstīties krūts vēzis.		
Ja meitenei nav nekādu sūdzību, tad krūšu pašpārbaudi var neveikt.		