ԿՐԾՔԱԳԵՂՁԻ ՔԱՂՑԿԵՂԻ ՎԱՂ ՀԱՅՏՆԱԲԵՐՈՒՄԸ
ՊԱՀՊԱՆՈՒՄ Է ԿԱՆԱՆՑ ԿՅԱՆՔԸ

ԿՐԾՔԱԳԵՂՁԻ ՔԱՂՑԿԵՂԻ ՎԱՂ ՀԱՅՏՆԱԲԵՐՄԱՆ ՄԻՋՈՑՆԵՐԸ

Կրծքագեղձի քաղցկեղը կանանց մոտ հանդիպող բոլոր տեսակի քաղցկեղների մեջ զբաղեցնում է ավելի քան 30%: Կրծքագեղձի քաղցկեղի պատճառած մահերի քանակն անհամեմատ պակաս կլինի, եթե կանայք պահպանեն Կրծքագեղձի առողջությանը հետևելու երեք հիմնական սկզբունք:

1. Կատարեն Կրծքագեղձի ամենամսյա ինքնազննում,
2. Ենթարկվեն Կրծքագեղձի ամենամյա ստուգման բժշկի կողմից,
3. Պարբերաբար ենթարվեն մամոգրաֆիկ ստուգման:

ԿՐԾՔԱԳԵՂՁԻ ԻՆՔՆԱԶՆՆՈՒՄ ԱՄԵՆ ԱՄԻՍ

Զննում դիտելով

Դաշտանի ավարտից 2-3 օր անց հայելու առջև կինը պետք է զննի կուրծքը:

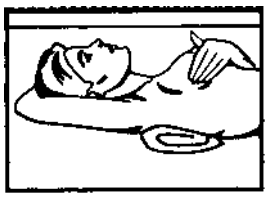
Դաշտանադադարից հետո Կրծքագեղձի զննումը պետք է կատարվի յուրաքանչյուր ամսվա առաջին օրը, առաջ հակված, թևերը կոնքերին, պրկելով կրծքավանդակի մկանները՝ նայելով, թե կա արդյոք փոփոխություն:

Զննում ձեռքերը բարձրացրած վեր

Ձեռքերը բարձրացնել, իրար միացրած ու սեղմած վիճակում դնել գլխի ետնամասում և Կրծքագեղձի վրա փնտրել այտուցվածության, պիգմենտացիայի, փոսընկածության, մաշկի կնճռոտվածության, Կրծքագեղձի ձևի կամ կառուցվածքի փոփոխության հետքեր:

Շոշափելով զննում

Բարձրացնել կուրծքը,ծալված սրբիչը տեղափոխելով ձեր աջ ուսի տակ:

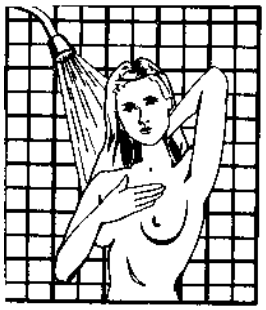


Փորձել զգալ որևէ գնդվածություն, նոր գոյացած գնդիկներ, կարծրացում, այտուցվածություն, մաշկի կծկվածություն, պտուկի ցավ և գերզգայնություն:
Միշտ ձախ ձեռքն օգտագործել աջ ստինքը զննելու համար, իսկ աջ ձեռքը՝ ձախ ստինքը:
Շոշափելու միջոցով Կրծքագեղձի ինքնազննման տեխնիկան հետևյալն է:

Ձեռքի ափի կողմով մատներով (մատները միացրած, ուղիղ պահած) թեթևակիորեն սեղմել ստինքը:

- Փոքրիկ շրջանաձև շարժումներով դանդաղորեն մատները շարժել՝ սկսելով Կրծքագեղձի դրսի մասից: Կուրծքը ևրևակայելով իբրև ժամատախտակ[a] զննումն սկսել ժամը 12-, 1-ի, 2-ի դիրքերից և այդպես շարունակ մինչև Կրծքագեղձի ողջ հյուսվածքի հետազոտումը, ներառյալ պտուկի շուրջը:
- Սեղմել պտուկները և ստուգել, թե չկա արդյոք պտուկից որևէ արտադրություն:
- Միևնույն մեթոդը գործածելով փորձել զգալ Կրծքագեղձի և թևատակի արանքը:
- Միևնույն գործողությունները կատարել մյուս ստինքի վրա:

Կրծքագեղձի ինքնազննումն ավելի նպատակահարմար է իրականացնել լողանալիս



- (կանգնած վիճակում), քանի որ թաց և օճառոտ մաշկը հնարավորություն է ընձեռում փոփոխություններն ավելի հեշտ շոշափելու:

Կրծքագեղձի նորմալ փոփոխություններ

Ամենամսյա հորմոնալ փոփոխությունների պատճառով կուրծքը կարող է լցվել, գնդված թվալ և դառնալ զգայուն:

Հղիության ընթացքում կուրծքը լայնանում և պնդանում է:

Տարիքի հետ կուրծքը, նշագեղձերի նման, ծածկվում է ճարպային հյուսվածքով:

Մարմնի ընդհանուր քաշի հավելումը կամ նվազումը կարող են փոխել Կրծքագեղձի չափերը:
Անկախ նշված փոփոխություններից, յուրաքանչյուր կին պետք է միշտ և պարբերաբար զննի իր կուրծքը՝ ըստ տրված ցուցումների:

ԿՐԾՔԱԳԵՂՁԻ ԿԼԻՆԻԿԱԿԱՆ ՔՆՆՈՒԹՅՈՒՆ

Յուրաքանչյուր կին առնվազն տարին մեկ անգամ պետք է ենթարկվի գինեկոլոգիական ընդհանուր քննության՝ անկախ այն համգամանքից, թե կինն ինքը զգում է դրա անհրաժեշտությունը, թե ոչ: Գինեկոլոգիական քննության ընթացքում հիշեցրեք ձեր բժշկին ստուգել նաև ձեր կուրծքը:

ՄԱՄՈԳՐԱՖԻԱ

Մամոգրաֆիան պարզ, անվտանգ, ցածր աստիճան ռենտգենյան ճառագայթմամբ քննության ձև է: Այն Կրծքագեղձի քաղցկեղը հայտնաբերելու ամենաճշգրիտ միջոցն է դրա գոյացման ամենավաղ փուլում, նույնիսկ ձեր կողմից գնդվածության կամ որևէ այլ ախտանիշ հայտնաբերելուց մի քանի տարի առաջ:

Ով և երբ պետք է ենթարկվի մամոգրաֆիկ ստուգման

- Յուրաքանչյուր կնոջ համար առկա է Կրծքագեղձի քաղցկեղի վտանգը, հետևաբար պարբերական մամոգրաֆիայի պետք է ենթարկվեն բոլոր կանայք անխտիր:
  35-ից 40 տարեկանի միջակայքում կինը պետք է ենթարկվի մամոգրաֆիայի, նախևառաջ իր Կրծքագեղձի նորմալ վիճակն արձանագրելու համար:

Մամոգրաֆիան փրկում է կանանց կյանքը: Մամոգրաֆիան Կրծքագեղձի ռենտգենն է: Երկու պլաստիկ հարթ շերտ տեղադրվում են ձեր ստինքի շուրջն այնպես, որ Կրծքագեղձի հյուսվածքի առավելագույն մասը հետազոտվում է, նվազագույն ճառագայթմամբ:

- 40-49 տարեկանները պետք է մամոգրաֆիկ ստուգման դիմեն յուրաքանչյուր երկու տարին մեկ:
- Կրծքագեղձի քաղցկեղի հավանակությունն աճում է տարիքին զուգահեռ, հետևաբար 50 տարեկանից հետո անհրաժեշտ է ամեն տարի ենթարկվել մամոգրաֆիկ ստուգման:
- Եթե ձեր ընտանիքի պատմության մեջ (մոր, մորաքրոջ կամ մոր կողմից տատի կամ դստեր մոտ) առկա են Կրծքագեղձի քաղցկեղի դեպքեր մինչև 40 տարեկանը, դուք պետք է սկսեք ենթարվկել մամոգրաֆիկ ստուգման 30 տարեկանից սկսած:
- Մամոգրաֆիայի պետք է դիմել նաև այն դեպքերում, եթե դուք կամ բժիշկը ձեր կրծքում որևէ գոյացություն եք նկատել կամ մտահոգիչ որևէ փոփոխություն: Հիշեք, Կրծքագեղձի քաղցկեղ ունեցող կանանցից շատերն իրենց ընտանեկան պատմության մեջ չեն ունեցել այդ քաղցկեղի որևէ դեպք:

Կրծքագեղձի քննության երեք միջոցների համակցմամբ (ինքնազննում, Կրծքագեղձի զննում բժշկի կողմից, մամոգրաֆիա) հնարավոր է բավականաչափ վաղ հայտնաբերել Կրծքագեղձի

քաղցկեղը և դեպքերի 90%-ը բուժել հաջողությամբ, վիրահատական փոքր միջամտությամբ և կուրծքը պահպանելու մեծ հավանականությամբ: