

KRŪŠU VESELĪBA UN PAŠPĀRBAUDE DARBA BURTNĪCA



20.451 likes

[#veselaskrutis](#) [#parbaudisevi](#) [#dzivoilgi](#)

[View all 245 comments](#)

2 DAYS AGO



Krūšu veselības dažādie aspekti



Krūtis ir svarīga sievietes ķermeņa daļa. Tāpat kā mēs pievēršam uzmanību sejai, acīm, lūpām un matiem, lai justos labi un izskatītos pievilcīgas, arī krūtīm nepieciešama pienācīga uzmanība. Atceries, ka vesela un par sevi pārliecināta meitene vienmēr ir skaista!



24.950 likes

Uzdevums: ieraksti galvenās atziņas, kā rūpēties par savu krūšu veselību.

Apģērba izvēle

Krūšu higiēna

Regulāras pārbaudes

[#veselaskrutis](#) [#regularaspārbaudes](#) [#higiēna](#) [#piemerotsapģērbs](#)

2 DAYS AGO



Faktori, kas samazina vai palielina krūts vēža risku



Krūšu veselību ietekmē dažādi faktori, kas var samazināt vai veicināt krūts vēža attīstības risku. Dažus no faktoriem Tu nevari ietekmēt, bet lielākā daļa no tiem ir Tava izvēle.



31.589 likes

Uzdevums: izlasi un atbildei vai dotais faktors samazina vai palielina krūts vēža risku.



1. Veselīgs uzturs



2. Menstruāciju sākšanās pirms 12 gadu vecuma



3. Barošana ar krūti



4. Pietiekami ilgs miegs



5. Pārslimots krūts vēzis



6. Liekais svars



7. Vēlina grūtniecība



8. Smēķēšana, alkohola lietošana



9. Regulāras fiziskās aktivitātes



10. Krūts vēzis vairākām tuvām asinsradniecēm

#ziniietekmi #samaziniriskus #veiciniveselību

2 DAYS AGO



Mīti un fakti par krūšu veselību



Lai gan nav viena atbilde, kādēļ attīstās krūts vēzis, ir zināmi vairāki riska faktori, kas to veicina (piemēram, smēķēšana, aptaukošanās, pārmantotas gēnu mutācijas u.c.), taču sabiedrībā bieži vien valda aplami pieņēmumi par to, kas varētu izraisīt krūts vēža attīstību.



19.828 likes

Uzdevums: izlasi un atbildei vai dotais apgalvojums ir mīts vai patiesība.

Nr.	Apgalvojums	Mīts/ Patiesība
1	Dezodorantu un antiperspirantu lietošana izraisa krūts vēzi.	
2	Krūts vēzis var veidoties, nēsājot mobilo telefonu tuvu krūtīm (piemēram, krūštūrī).	
3	Bērna barošana ar krūti samazina krūts vēža risku.	
4	Ja krūtī parādījies veidojums, tas noteikti ir krūts vēzis.	
5	Ja krūts vēzis nav novērots ģimenē, ar to nenaslimst.	
6	Ja meitene vai sieviete saskrāpē krūti, var attīstīties krūts vēzis.	
7	Krūšu izmērs neietekmē risku saslimt ar krūts vēzi.	
8	Krūts vēzis var būt arī vīriešiem.	
9	Krūšu implantu veicina vēža attīstību.	
10	Tiklīdz kādā no krūtīm ir sataustīts veidojums, nepieciešams doties pie ārsta.	
11	Mamogrāfija var veicināt krūts vēža attīstību.	
12	Krūts vēža attīstību veicina krūšturu ar stīpiņām nēsāšana.	

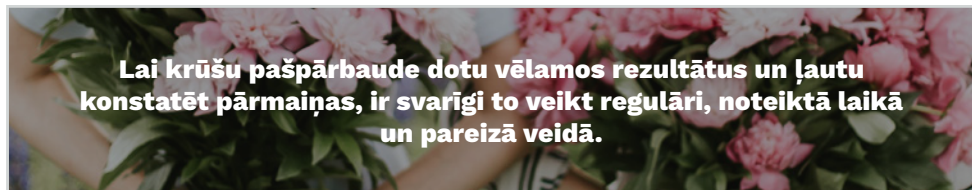
[#veselaskrutis](#) [#regularasparbaudes](#) [#higiena](#) [#piemerotsapgerbs](#)

2 DAYS AGO



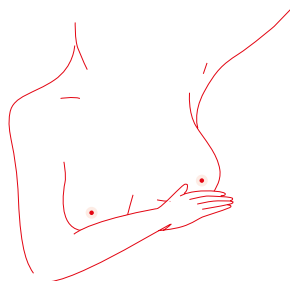
Pareiza krūšu pārbaude

...

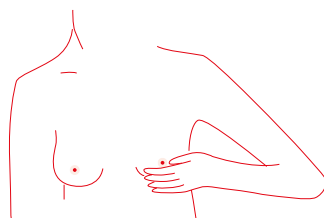


20.519 likes

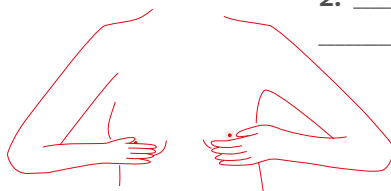
Uzdevums: ir doti 5 zīmējumi, kas attēlo krūšu pārbaudes veikšanas posmus. Apvelc pareizos un nosvītro nepareizos. Zem nepareizajiem attēliem uzraksti kļūdu.



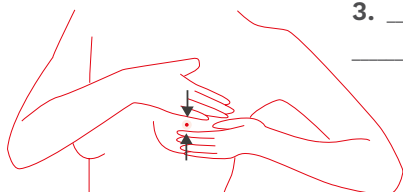
1. _____



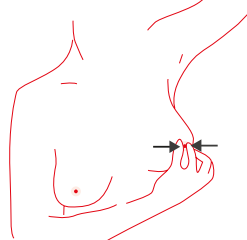
2. _____



3. _____



4. _____



5. _____

#pretejaroka #daripareizi

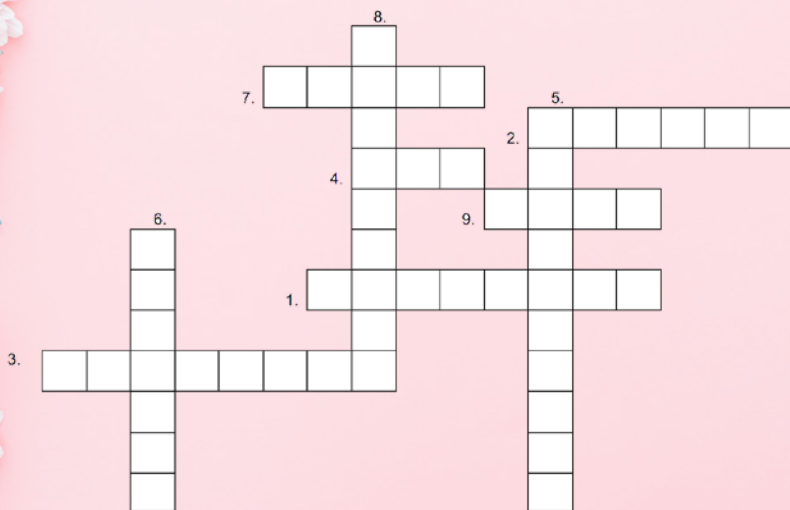
2 DAYS AGO



Gadījumi, kuros jādodas pie ārsta

...

Krūtis menstruālā cikla laikā mainās, tāpēc bieži izmaiņas, ko vari sajst vai sataustīt pirms mēnešreizēm, var būt pazudušas pēc tām. Krūšu struktūra mainās arī dzīves laikā, tāpēc krūtis sievietes mūža otrajā pusē gan vizuāli, gan iztaustot nebūs tādas kā jaunībā. Dzīves laikā krūtis var rasties arī labdabīgas izmaiņas, kam nav nepieciešama nopietna ārstēšana, taču pārliecināties par to, vai izmaiņas ir labdabīgas vai ļaundabīgas var tikai, apmeklējot ārstu.



24.950 likes

Uzdevums: atrodi un ieraksti pareizās atbildes.

Pie ārsta būtu jādodas, ja:

1. krūtī sataustāms _____ vai sabiezējums;
2. mainījusies krūts forma vai _____;
3. ja pēkšņi ir _____ krūts gals;
4. ja pēkšņi ir izmainījusies _____ kādā krūts vietā (ievilkta, saspiesta);
5. ja ir _____ no krūtsgala;
6. ja ir ilgstoši nedzīstoša brūce vai _____;
7. ja ir _____ krūtī;
8. ja ir _____ vai pietūkums;
9. krūts gala nieze, _____ lobīšanās.

[#jautaarstam](#) [#atpazistiizmainas](#) [#arstszinas](#)

2 DAYS AGO



Sniedz gudru padomu



Ar krūšu veselības jautājumiem ikdienā sastopas ikviena sieviete, tai skaitā Tavas draudzenes un radnieces. Dzīvē var būt brīži, kad Tavs padoms var būt ļoti vērtīgs. Labākais veids, kā kaut ko iemācīties, ir censties to izskaidrot citiem!



53.131 likes

Uzdevums: dotas 3 sadzīves situācijas saistībā ar krūšu veselību. Iejūties lomā un ieraksti savas atbildes.

Tava draudzene uzskata, ka viņai nav jāuztraucas par krūts vēzi, jo viņai ir mazas krūtis. Ko Tu viņai atbildēsi?	
Tava tante teica, ka viņa nevēlas, lai kāds ārsts aiztīktu viņas krūtis. Tu vēlies viņai paskaidrot, cik svarīgi ir veikt pārbaudes pie ārsta.	
Tavai draudzenei jau divus mēnešus ir veidojums krūtī. Viņa domā, ka tas ar laiku pats pāries. Ko Tu viņai ieteiktu?	

[#dalieszinassanas](#) [#palīdzīcītiem](#) [#maciespatimacotcitus](#)

2 DAYS AGO



Krūšu pašpārbaudes process



Veicot krūšu pašpārbaudi 1x mēnesī, Tu iepazīsti savas krūtis, kas var palīdzēt savlaicīgi konstatēt izmaiņas tajās, turklāt tā vienlaikus ir kā masāža, kas veicina asinsriti krūtīs.



30,220 likes

Uzdevums: iepazīsties ar krūšu pašpārbaudes algoritmu. Tukšajās vietās ieraksti atbilstošo vārdu.

Aplūko savas krūtis spoguļa priekšā. Pievērs uzmanību, vai viena no krūtīm pēkšņi nav _____, krūtsgali nav ievilkti uz iekšu, pavērsti uz _____, vai kā citādi izmainīti. Krūšu apskati veic gan ar virs galvas _____ rokām, gan nolaistām gar sāniem.

Aizliec roku aiz galvas un ar _____ roku maigi iztausti krūts audus, pievēršot uzmanību sabiezējumiem, mezgliem un jebkurām citām izmaiņām, kuras agrāk nebiji manījusi. _____ arī paduses un kakla sānu daļu.

Pārbaudi ieteicams veikt arī _____ stāvoklī. Zem labā _____ paliec spilvenu un aizliec roku aiz _____. Ar kreiso roku maigi iztausti krūts audus. Izmanto pirkstu falangas, nevis pirkstu _____. Uzspied viegli, vidēji un stiprāk, izmantojot _____ kustības. Turpini to darīt, virzot roku uz augšu un leju, _____ pirkstus no krūts virsmas. Atkārti kustības arī uz kreisās krūts, izmantojot _____ roku.

[#parbaudikrūtis](#) [#reizimenesi](#) [#izmantospoguli](#)

2 DAYS AGO



Krūšu veselības dažādie aspekti



Veselība ir vērtīgākais, kas mums ir, tāpēc zināšanas un prasmes veselības saglabāšanā ir pamatā tam, lai mēs varētu veidot laimīgu dzīvi un sasniegt savus sapņus un mērķus. Katrai sievietei ir svarīgi saprast krūšu veselības nozīmi un rūpēties par tām.



24.950 likes

Uzdevums: apvelc pareizo atbildi!

1. Sievietes risks saslimt ar krūts vēzi palielinās līdz ar vecumu.
Jā | Nē | Nezinu
2. Sievietēm ar lielām krūtīm ir lielāks risks iegūt krūts vēzi, nekā sievietēm ar mazām krūtīm.
Jā | Nē | Nezinu
3. Menstruācijas, kas sākušās pirms 12 gadu vecuma, palielina krūts vēža risku.
Jā | Nē | Nezinu
4. Strijas uz krūtīm liecina par nopietnu saslimšanu.
Jā | Nē | Nezinu
5. Svarīga sastāvdaļa krūšu pašpārbaudē ir to apskate spogulī.
Jā | Nē | Nezinu
6. Krūšu pašpārbaude ietver arī veidojumu sataustīšanu padusēs.
Jā | Nē | Nezinu
7. Neveselīgs dzīvesveids palielina krūts vēža risku.
Jā | Nē | Nezinu
8. Krūšu pašpārbaude jāveic, izmantojot:
Pirkstu augšējo falangu | Pirkstu galus | Nezinu
9. Krūšu pašpārbaude jāveic, izmantojot:
Roku krūts pusē | Pretējo roku | Nezinu
10. Krūšu pašpārbaude jāveic:
Reizi nedēļā | Reizi gadā | Reizi mēnesī | Nezinu

#esmuzinosa #manaskrutismanasrupes #gudribasargaveselibu

2 DAYS AGO



Uzdevumu atbildes



3. lapa

1. Samazina	2. Palielina	3. Samazina	4. Samazina	5. Palielina
6. Palielina	7. Palielina	8. Palielina	9. Samazina	10. Palielina

4. lapa

Pareizās atbildes un skaidrojums:

1.	Mīts	Alumīnija sāļi bloķē sviedru dziedzera darbību, bet to iedarbība neveicina vēža attīstību.
2.	Mīts	Nav zinātnisku pierādījumu, ka mobilo telefonu nēsāšana tuvu krūtīm izraisa krūts vēzi.
3.	Patiesība	Jo ilgāk bērns tiek barots ar krūti, jo mazāks risks saslimt ar krūts vēzi.
4.	Mīts	Lielākā daļa veidojumu ir labdabīgi.
5.	Mīts	Krūts vēža risku palielina ne tikai slimības gadījumi ģimenē, bet arī smēķēšana, alkohola lietošana, aptaukošanās, bērna nebarošana ar krūti un citi faktori.
6.	Mīts	Virspusējas traumas neizraisa krūts vēzi.
7.	Patiesība	Krūts forma un izmērs neietekmē risku saslimt ar krūts vēzi.
8.	Patiesība	Ar krūts vēzi var saslimt gan sievietes gan vīrieši.
9.	Mīts	Krūšu palielināšana, ievietojot implantus, neietekmē krūts vēža attīstību.
10.	Mīts	Lai gan vairums veidojumu ir labdabīgi, ir nepieciešams doties pie ārsta un veikt papildu pārbaudes.
11.	Mīts	Mamogrāfijas laikā krūts tiek mazliet saspiesta, lai iegūtu labāku attēla kvalitāti, taču ne saspiešana, ne starojums izmeklējuma laikā neveicina vēža veidošanos.
12.	Mīts	Nav pamata apgalvojumam, ka krūštura valkāšana, tai skaitā ar stīpiņām, veicina krūts vēža attīstību



92.594 likes



Uzdevumu atbildes



5. lapa

Kļūdas: 2.; 3.; 4.

6. lapa

Atbilstošie vārdi:

1. bumbulis	2. izmērs	3. ievilkts	4. āda	5. izdalījumi
6. krevele	7. sāpes	8. apsārtums	9. ādas	

8. lapa

Iztrūkstošie vārdi:

1. palielinājusies	2. sāniem	3. paceltām	4. pretējo
5. iztausti	6. guļus	7. pleca	8. galvas
9. galus	10. apļveida	11. neatraujot	12. labo

9. lapa

Pareizās atbildes:

1. Jā	2. Nē	3. Jā	4. Nē	5. Jā	6. Jā	7. Jā
8. Pirkstu augšējo falangu			9. Pretējo roku		10. Reizi mēnesī	



34.029 likes

Piezīmes



Slimību profilakses un kontroles centrs

**Materiālu sagatavoja
Slimību profilakses un kontroles centrs**

Duntes iela 22, k-5, Latvija, LV-1005
Tālrunis: +371 67501590 E-pasts: info@spkc.gov.lv
Mājas lapas vietne: www.spkc.gov.lv

Seko mums sociālajos tīklos:



twitter.com/SPKCentrs



facebook.com/SPKCentrs



draugiem.lv/sveiksunvesels



Slimību profilakses un kontroles centrs

Informācijas pārpublicēšanas un citēšanas gadījumā
atsauce uz Slimību profilakses un kontroles centru obligāta

Bezmaksas izdevums
Rīga, 2018