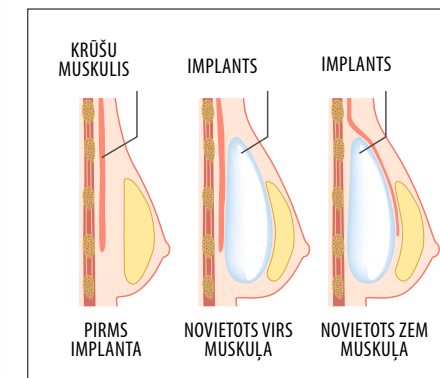
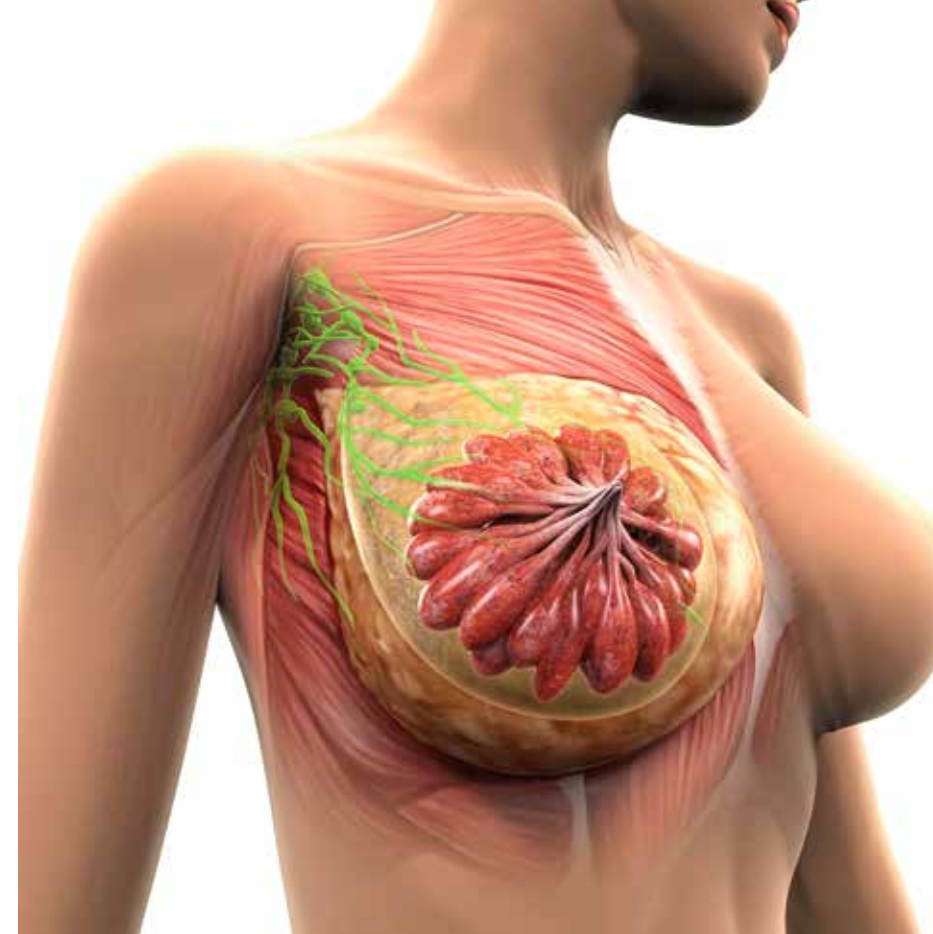


Sievietes veselība un pašsajūta daudzējādā ziņā ir saistīta ar viņas krūšu veselību un labsajūtu. Šis svarīgais orgāns īpaši jāsaudzē un jākopj. Lūk, 15 dažādi jautājumi par krūšu veselību un skaistumu! Atbildes noderēs katrai no mums.

# 15 JAUTĀJUMI PAR KRŪTĪM



Mūsu eksperti



EVĪJA RODKE-SPROĢE,  
plastikas ķirurģe



JĀNIS EGLĪTIS,  
ķirurgs onkologs,  
mamologs

## 1. Vai krūšu palielināšana ietekmē krūts vēža risku?

Agrāk, kad nebija veikti pētījumi, neviens nevarēja skaidri apgalvot, vai implantī izraisa autoimūnās saslimšanas un vēzi. Nebija izpētīts, kas notiek, ja implants pārplīst, un Amerikā sākās tiesu prāvas. Pēc implantu ievietošanas sievietes varēja saņemt kompensācijas, pat ja mocījās ar galvassāpēm, izsitumiem, saslimšanām. Vēlāk izrādījās, ka implantiem ar to nav saistības. Turpmāk visām sievietēm, kurām ievietoja silikona implantus Amerikā, nācās piedalīties pētījumos. Kopumā bija vairāki tūkstoši šādu pacienšu. 2007. gadā tika pabeigti vairākus gadu desmitus ilgušie pētījumi un dots konkrēts slēdziens, proti, cilvēki mēdz slimot ar dažādām, arī retām saslimšanām. Tomēr, ja salīdzina grupas ar implantiem un bez tiem, slimnieču procenti neatšķiras. Tas nozīmē, ka implants ne pasargā no saslimšanām, ne tās veicina. Dati neapstiprina, ka implantī palielina vēža risku, stāsta Evija Rodke-Sproģe. "Kolēģi onkologi kongresos nereti piemin, ka sievietēm, kurām ir implantī, retāk novēro ielaistas vēža stadijas. Tas visdrīzāk tāpēc, ka šīs pacientes cītīgāk uzmana savu veselību, regulāri veic izmeklējumus, novēro pārmaiņas krūtīs," uzskata plastikas ķirurģe. "Implants var pat palīdzēt atklāt vēzi. Ja sievietei ir ļoti mazas krūtīs, mamogrāfijas

laikā nav audu, kurus saspīest. Implants izstiep dziedzeraudus un padara tos caurskatāmākus. Implants izveido krūti, ko iespējams veiksmīgi pārbaudīt un laikus atrast nevēlamus jaunveidojumus." Onkologs Jānis Eglītis gan tam nepiekrīt: "Ja ir ievietots implants, notiek krūts dziedzera atrofija. Tas no mugurpuses tiek spiests, un dziedzeraudi kļūst mazāki. Tas nekādā mērā netraucē barošanas procesam, jo tad dziedzeri atkal palielinās. Tomēr nav tā, ka, ievietojot implantus, speciālistiem būtu vieglāk sataustīt un saredzēt veidojumus." Neko negatīvu par implantiem onkologs gan nevarot teikt. Pirms operācijas vēlams veikt nepieciešamos izmeklējumus, lai būtu pārliecība, ka operācija notiek veselos audos. "Pēc krūšu palielināšanas operācijas krūts dziedzeri regulāri jāuzmana, jāveic izmeklējumi ar ultraskaņu, mamogrāfija. Dažkārt implantī mēdz ieplīst vai mainās to novietojums. Viena no biežākajām problēmām – ap implantiem veidojas saistaudu kapsulas, kas bieži sabojā kosmētisko izskatu, ko sieviete vēlējusies iegūt. Tāpēc reizēm vajadzīgas atkārtotas operācijas," skaidro onkologs.

## 2. Kādu izmēru parasti vēlas sievietes, kuras palielina krūtīs?

Sievietes visbiežāk vēlas vidēju jeb C

izmēru. Mazliet retāk – B vai D. Pacientes grib izskatīties skaisti, sievišķīgi un pēc iespējas dabiskāk, novērojusi plastikas ķirurģe. Retos gadījumos vēlas lielāku izmēru par D un DD.

## 3. Ko mūsdienās uzskata par lielu un mazu krūšu izmēru?

Tas atkarīgs no pārējām ķermeņa proporcijām. Nulle jeb A izmērs ir mazs. Garai, platai sievietei arī B izmērs būs mazs. Smalkām proporcijām un īsam augumam B izmērs var izskatīties diezgan liels. Dubultais D jau nozīmē kuplas krūtīs.

## 4. Par cik izmēriem var palielināt krūtīs?

"Es esmu ne tikai vēlmju izpildītāja, bet arī ārste, tāpēc nosaku medicīniskas robežas. Operācijai galvenokārt jābūt drošai!" apgalvo Evija Rodke-Sproģe. "Pacientei piedāvāju mazāko un lielāko iespējamo drošo variantu, lai būtu redzams vēlamais efekts." To, par cik izmēriem var palielināt krūtīs, ietekmē krūškurvja platums, audu ietilpība. Reizēm var palielināt par diviem trim izmēriem, citos gadījumos – tikai par vienu vai diviem. Būtiskākais ir izpildīt pacientes sapni atbilstoši viņas organisma iespējām. Lai sieviete turpmāk var dzīvot brīvi, bez kompleksiem. Izmērs neko daudz nenozīmē. Pacientēm

ar vienādu svaru un augumu vienāds implantu izmērs var izskatīties pilnīgi dažādi. Vienai ir plašāks krūškurvis, izstieptākas krūtīs, pašai jau ir B izmērs, bet otrai pilnīgi pretēji – šaurškrūškurvis un plakanas krūtīs. Vēlamo izmēru nosaka arī pārējās ķermeņa proporcijas.

## 5. Vai sievietes biežāk vēlas palielināt vai samazināt krūtīs?

Pieprasītāka ir krūšu palielināšana ar implantiem vai pašas sievietes audiem, apgalvo plastikas ķirurģe. Bieži notiek palielināšana reizē ar pacelšanu. Ja krūšu apjoms ir pietiekams, bet krūtīs noslidējušas, samērā bieži veic tikai pacelšanu. Samazināšanu veic visretāk.

## 6. Kuros gadījumos krūšu operācija (samazināšana vai pacelšana) ir vēlama?

Ir gadījumi, kad krūšu lielais apjoms sievietei ne tika rada neērtības, kaunu, bet arī fiziskas sāpes un veselības problēmas. Lai gan operācija pieļaujama no 18 gadu vecuma, ir izņēmumi, kad nepieciešama ķirurģiska iejaukšanās. "Veicu operāciju pavisam jaunām meitenēm, kurām krūtīs bija tik smagas, ka jau izveidojās mugurkaula deformācija vai kupris," pieredzē dalās Evija Rodke-Sproģe. Reizēm sievietēm pēc menopauzes

hormonālo pārmaiņu dēļ krūtīs kļūst tik lielas, ka veikalā vairs nevar atrast krūšturi, jāveic speciāli pasūtījumi, lencītes tik dziļi iespiežas plecos, ka veidojas bedres. Arī šādos gadījumos vēlams tās samazināt. Citur pasaulē par operāciju maksā valsts, ja no katras krūts noņem aptuveni kilogramu svara. Onkologi savos pētījumos atzīmē: ja ir milzīgs krūšu audu apjoms, ir grūtāk ieraudzīt jaunveidojumus. Turklāt lielajā audu masā ir lielāka iespēja izveidoties ļaundabīgām šūnām. Ja krūšu apjomu samazina, sarūk arī iespējamo jaunveidojumu risks un krūtīs ir vieglāk pārbaudīt, apgalvo Evija Rodke-Sproģe.

## 7. Kādas ir biežākās sūdzības pēc krūšu operācijām?

Ja tiek ievietoti implantī zem muskuļa, pirmās piecas dienas ir grūti kustēties, elpot, var būt spiediena sajūta. Ja implantu ievieto virs muskuļa, sūdzības nav tik izteiktas, tomēr ir jūtams diskomforts, var būt paaugstināta temperatūra, sāpes. Līdzīgas sajūtas iespējamas arī krūšu pacelšanas gadījumā. Ķirurģija ietver risku. Reizēm sievietes organisms pastiprināti reaģē uz implantu vai uztver to par svešķermeni līdzīgi kā aci iekļuvušu smilšu graudu. Kamēr nav izskalots, tas aci kairina. Aptuveni 1% gadījumu implants veido kairinājumu, sulošanos, kapsulas. Organisma skābā vide

var pat izšķīdināt implanta apvalku, un pāri paliek tikai gels. Šādos gadījumos implants jāmaina, stāsta speciāliste. Tas, ka implants apaug ar rētaudiem, ir normāls process, ja vien tas nerada diskomfortu. Ja organisms stipri savēl rētaudus, krūtis var kļūt cietākas, spilējošas un jutīgas. Dzišanas procesā 95% gadījumu to var koriģēt konservatīvi. Gadās, ka implants neizraisa nekādu reakciju, organisms nejut to kā kaut ko svešu un nereaģē. Tad veidojas pavisam vārgi rētaudi, kas nespēj noturēt implantu tam paredzētajā pozīcijā. Ja sākumā krūtis bijušas simetriskas, vēlāk viens implants var aizslīdēt uz padusi vai noslīdēt uz leju. Tas gadās reti – mazāk par 1%, un var koriģēt dzišanas laikā. Retos gadījumos jāveic korekcijas operācija, izveidojot speciālu valni no audiem, kas palīdz implantu noturēt.

### 8. Vai krūtis var rekonstruēt pēc krūts vēža?

“Jā, tā ir onkologu un plastikas ķirurgu ikdiena,” atbild Evija Rodke-Sproģe. Krūts noņemšanu un rekonstruēšanu var veikt pat vienas operācijas laikā. Onkologi, mamologi un plastikas ķirurgi savstarpēji sadarbojas. Vispirms noņem bojātos audus, tad plastikas ķirurgi rekonstruē krūti un nereti veic korekcijas arī otrā krūtī, lai veidotu simetriju. Krūtis veido, izmantojot implantus vai sievietes ķermeņa audus.

### 9. Kā ietekmē tas, ka krūtsgalu caurdur ar pīrsingu?

“Neesmu lasījis pētījumus par to, bet no loģikas viedokļa tam nevajadzētu būtiski ietekmēt barošanu vai citus procesus,” uzskata onkologs Jānis Eglītis. “Tā gan ir fiziska trauma krūtsgalam, tāpēc, ja to dara pirms barošanas uzsākšanas un ja pīrsings saglabājas arī barošanas laikā, tas var būt papildu infekcijas iekļūšanas ceļš. Tomēr nevajadzētu būt nopietnām sekām, kas ietekmē organisma fizioloģiskos procesus.”

### 10. Cik ilgi aug krūtis? Kas ietekmē šo procesu?

Krūšu augšana sākas pubertātes periodā, un to attīstību ietekmē sievišķie hormoni. Dziedzeru attīstības lielumu nosaka cikliskās pārmaiņas sievietes organismā, kad asinīs mainās hormonu koncentrācija. Grūtniecības laikā ir cits hormonālais fons un ietekme uz krūts dziedzeriem.

Krūšu izmēru var ietekmēt ķermeņa masas pārmaiņas. Tām, kurām ir nosliece uz lieko svaru, noteikti palielināsies arī krūtis, stāsta onkologs. “Ar to visbiežāk saskaramies, ja kādu iemeslu dēļ sievietei tiek veikta krūšu operācija. Tās laikā noņem un restaurē krūts dziedzeri, to simetrizē ar otru krūti. Ja mainās pacientes svars, mainās arī krūts forma. Krūšu forma ir individuāla, un parasti tā ir pārmantota.” Kā krūšu augšanu ietekmē sitiens vai trieciens? Ārsts atbild, ka augšanu tas netraucē. “Trauma var lokāli ietekmēt vielmāiņas procesus krūts dziedzerī. Var izveidoties asinsizplūdums jeb hematoma. Tam uzsūcoties, var veidoties rētaudi, kas niecīgā daļā gadījumu ietekmē fizioloģiskos procesus, proti, barošanu,” atklāj ārsts.

### 11. Kāpēc viena krūtis ir lielāka par otru?

Krūtis nekad nav spoguļattēls viena otrai – gan izmēra, gan formas, gan no vietojuma ziņā, apgalvo onkologs. Tās nekad nav pilnīgi simetriskas, tāpēc par to nevajadzētu uztraukties. Ja asimetrija ir acīm redzama, var veikt koriģējošas operācijas, piemēram, vienas krūts palielināšanu vai otras samazināšanu. Mēdz būt pilnīgi asimetriski krūts dziedzeri: viens ir attīstījies normāli, bet otrs ne. Tad droši vien nepieciešama koriģējoša operācija, lai krūtis simetrizētu.

### 12. Kādas ir krūtīm kaitīgākās darbības?

Vajadzētu padomāt par atbilstoša krūštura izvēli, īpaši pāris dienu pirms menstruācijām, kad krūtis ir piebriedušas un sāpīgas, rekomendē Jānis Eglītis. Krūšu veselību ļoti negatīvi ietekmē smēķēšana. Reizēm tās dēļ nākas atteikt krūšu atjaunošanas operācijās, kurās izmanto pacientes pašas audus. Ilgstoša smēķēšana bojā asinsvadus, tāpēc audu asinsapgāde ir problemātiska. Sievietēm vispār nevajadzētu smēķēt, piebilst onkologs.

### 13. Par ko var liecināt sāpes krūtīs? Kā tās remdēt?

Visbiežāk sievietes sūdzas par krūšu sāpīgumu pirms menstruācijām. Tā ir absolūti normāla fizioloģiska situācija, jo krūšu dziedzeri cikla laikā piebriest, gatavojas varbūtējai grūtniecībai, piena sekrecijai. Parasti pēc menstruācijām sāpes izzūd. Ja tās ir ļoti stipras un nepāriet, var lietot pretiekaisuma līdzekļus, no rīta un

vakarā krūtis ieziest ar ziedēm. Nekādā gadījumā nevajag izmantot sildošos krēmus, ko izmanto locītavām un sporta traumām, brīdina ārsts. Var sāpēt krūšu dobumi, kas pildīti ar šķidrumu, jeb cistas, kas dažkārt mēdz iekaist. It īpaši, ja krūtis piedzīvojušas straujās temperatūras svārstības, tās sapūtis kondicionieris vai atradušās aukstā ūdenī. Krūtis var būt blīvi veidojumi jeb fibroadenomas, kas reizēm sāp. Ja sāpes ir ilgstošas un regulāras, jākonsultējas ar ginekologu, jāanalizē hormonālais līdzsvars asinīs. Iespējams, jālieto specifiski medikamenti. Sāpīgums var būt pavadsimptoms krūts veidojumu gadījumā. Jaunām sievietēm šie veidojumi lielākoties ir labdabīgi. Sāpes kā viens no simptomiem var būt arī ļaundabīgu audzēju gadījumā. Tas gan nav tipisks simptoms.

### 14. Kāpēc krūtis veidojas cistas?

Tas ir normāls fizioloģisks process, mierina onkologs. Piena vados cikla laikā regulāri uzkrājas neliels šķidruma daudzums. Pēc menstruācijām šis šķidrums reizēm nespēj uzsūkties, gadu laikā uzglabājas, izstiepj piena vadu, un veidojas dobums, ko sauc par cistu. Tas nav vienas vai divu dienu process, bet noris vairākus gadus. Cistu rašanos ietekmē dziedzerādu struktūra. Tās biežāk rodas sievietēm, kurām ir blīvas, cietas, ar audiem bagātas krūtis. Savukārt tām, kurām ir vairāk taukaidu, krūtis ir mīksta, piena vadi netiek nospiesti un cistas attīstās retāk. Diezgan bieži konstatē, ka cistas spontāni uzsūcas. Ja tās palielinās, nākas iztukšot ar speciālu adatu vai retos gadījumos izņemt ķirurģiski.

### 15. Par ko liecina uz krūtīm redzami asinsvadi, vēnas?

Tā ir asinsapgādes īpatnība, par ko nevajadzētu uztraukties. Krūts dziedzeriem veicot fizioloģiskās funkcijas, veidojot pienu, ir vajadzīga pamatīga asinsapgāde. Tā nav patoloģija, bet liecina par individuālu īpatnību asinsvadu tīklojumā, izskaidro ārsts. Retos gadījumos, kad tiek nospiesti maģistrālie asinsvadi, caur kuriem cirkulē asinis, uz krūtīm redzamais zemādas venozo asinsvadu tīkls var liecināt par sirds mazspēju. Tas var liecināt arī par ielaistu audzēju, bet tādos gadījumos citi simptomi būs izteiktāki par redzamo tīklojumu uz krūtīm. 