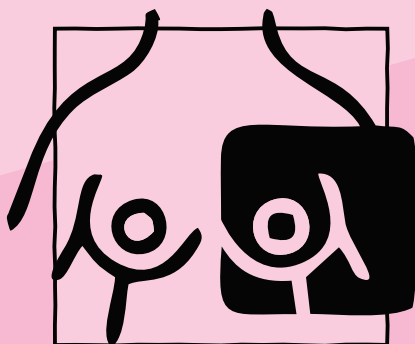


# Groundswell

Out of homelessness



## Dalyvavimas krūtų atrankinėje patikroje



## Kam skirtas šis lankstinukas?

Šiame lankstinuke pateikiama informacija benamystę patiriantiems asmenims Londone apie tai, kaip dalyvauti krūties vėžio atrankinėje patikroje.

Informacija taip pat gali būti naudinga pagrindiniams darbuotojams ir (arba) paslaugų teikėjams, padedantiems benamystę patiriantiems asmenims naudotis sveikatos priežiūros paslaugomis.

## Kas yra krūtų atrankinė patikra?

Atrankinė patikra – tai būdas nustatyti simptomų neturinčius žmones, kuriems gali būti padidėjusi tam tikros sveikatos problemos rizika. NHS siūlo įvairius **nemokamus** atrankinės patikros tyrimus.

Atliekant krūtų atrankinę patikrą atliekamas **mamografinis tyrimas** – rentgeno nuotrauka, kuria tikrinama, ar nėra ankstyvųjų krūties vėžio požymių.



Rizika susirgti krūties vėžiu didėja su amžiumi. Daugiausia krūties vėžio atvejų nustatoma vyresnėms nei 50 metų moterims. Šiais laikais krūties vėžį išgyvena daugiau moterų nei anksčiau.

Krūtų atrankinė patikra – tai būdas nustatyti krūties vėžį. Ji gali padėti aptikti vėžį, kuris yra per mažas, kad jį būtų galima pamatyti ar apčiuopti.



Krūtų atrankinė patikra gali išgelbėti gyvybę.



Daugelis žmonių, žinančių, kad serga krūties vėžiu, jį išgyvena – 75 proc. žmonių, kuriems diagnozuotas krūties vėžys, po 10 metų vis dar yra gyvi.



96 proc. žmonių, kuriems atlikta krūtų atrankinė patikra, nerodo jokių vėžio požymių ir jiems nereikės tikrintis dar trejus metus.

## Kam skirta krūtų atrankinė patikra?



Krūtų atrankinė patikra automatiškai siūloma 50 metų amžiaus žmonėms iki 71-ojo gimtadienio, jei jie registruoti pas šeimos gydytoją kaip moterys. Tai apima:

- translytes moteris ir nebinarinius asmenis, kuriems gimstant buvo priskirtas vyriškosios lyties asmuo ir kuriems taikoma ilgalaikė hormonų terapija;
- translyčius vyrus ir nebinarinius asmenis, kuriems gimstant priskirtas moteriškos lyties asmuo ir kuriems nebuvo atlikta dviguba mastektomija ar viršutinės dalies operacija.

Krūtų atrankinė patikra iki 71-ojo gimtadienio įprastai nesiūloma asmenims, kurie yra užsiregistravę pas šeimos gydytoją kaip vyrai ir kuriems yra nuo 50 metų, tačiau šie asmenys gali prašyti atlikti patikrą per šeimos gydytoją. Tai apima:

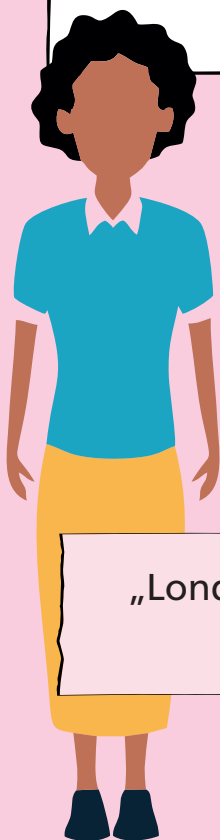
- translytes moteris ir nebinarinius asmenis, kuriems gimstant buvo priskirtas vyriškosios lyties asmuo ir kuriems taikoma ilgalaikė hormonų terapija;
- translyčius vyrus ir nebinarinius asmenis, kuriems gimstant priskirtas moteriškos lyties asmuo ir kuriems nebuvo atlikta dviguba mastektomija ar viršutinės dalies operacija.

Būsité kviečiami kas tris metus (pirmąjį kvietimą gausite maždaug tarp 50-ojo ir 53-ojo gimtadienio).

# AMŽIUS

Jei jums 71-eri ar daugiau, jums vis dar gali išsivystyti krūties vėžys. Nors po 71-ojo gimtadienio automatiškai nebegausite kvietimų patikrinti krūtis, krūtų atrankinę patikrą vis tiek galite atlikti kas trejus metus. Galite paskambinti į Londono krūtų atrankinės patikros centrą ir užsiregistruoti į vietinį patikros skyrių.

Jei nebuvote pakviesti arba praleidote paskutinį susitikimą, jūs arba kas nors jūsų vardu (su jūsų sutikimu) galite paskambinti Londono krūtų atrankinės patikros centro numeriu ir susitarti dėl susitikimo.



„London Breast Screening Hub“  
**020 3758 2024**

71

50

## Kaip atliekama krūtų atrankinė patikra?



- Paštu gausite laišką, kuriame bus nurodyta data, laikas ir vieta, kur turite atlikti krūtų atrankinę patikrą. Jei ši vieta jums netinka, ją galima pakeisti. Tai galima padaryti vietos ligoninėje arba mobiliajame atrankinės patikros furgone.
- Jei jums reikia papildomos pagalbos arba galimybės atvykti neįgaliojo vežimėliu, galite prašyti specialiai pritaikyto vizito.
- Tyrimą atlieka mamografė (sveikatos priežiūros specialistė, atliekanti rentgeno nuotraukas).
- Prieš tęsdama tyrimą ji patvirtins jūsų vardą, pavardę, adresą ir gimimo datą.
- Tada būsite paprašyti nusirengti iki juosmens, bet galėsite prisidengti, kol ateis laikas atlikti tyrimą.
- Jūsų krūtys bus padedamos po viena ant mamografo aparato, o jas prilaikys plastikinės plokštelės. Rentgeno nuotraukos darymas užtruks vos kelias sekundes, tačiau galite jaustis šiek tiek nepatogiai. Jei jaučiate, kad procedūra skausminga, praneškite apie tai mamografei.
- Jūsų apsilankymas atrankinės patikros skyriuje arba mobiliajame atrankinės patikros furgone, įskaitant mamogramą, gali užtrukti maždaug iki pusvalandžio.
- Po to per dvi savaites gausite laišką su atrankinės patikros rezultatais.

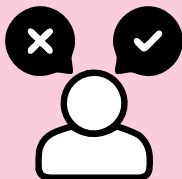
### Geriausi patarimai



- Galbūt jausitės patogiau, jei dėvėsite drabužius, kurių viršutinę dalį galite lengvai nusivilkti, o apatinius rūbus (pvz., kelnes ar sijoną) – pasilikti.
- Stenkitės nenaudoti dezodoranto, nes jis gali trukdyti gauti vaizdą.

## Kodėl turėčiau atlikti tyrimą?

Anksti sužinojus apie problemą, gydymas gali būti veiksmingesnis.



Sužinoję apie sveikatos problemas arba padidėjusią riziką, galėsite priimti geriau informuotus sprendimus dėl savo sveikatos.

Sprendimas, ar atlikti atrankinės patikros tyrimą, yra asmeninis ir jį galite priimti tik jūs.



Atlikus krūties vėžio atrankinę patikrą, galbūt nereikės imtis jokių papildomų veiksmų iki kito kvietimo atvykti, tačiau gali būti, kad jums reikės atlikti papildomus tyrimus.

Stebėkite savo krūtis tarp atrankinių patikrų (žr. 10 psl.).

- Jei reikės papildomų tyrimų, jums bus paskirtas vizitas. Rezultatus paprastai gausite per savaitę.
- Galite jausti nerimą, kad reikia atlikti tolesnius tyrimus ir dėl to, ką tai reiškia. Jums skirtame laiške bus nurodyta, kaip susisiekti su krūties priežiūros slaugytoja, jei kiltų klausimų ar norėtumėte aptarti šį procesą.

Daugumai žmonių, kuriems reikia atlikti papildomus tyrimus, krūties vėžys nebus diagnozuotas. Tačiau jei yra krūties vėžio požymių, anksti jį nustatius, gydymas dažniausiai bus sėkmingas.

## Kaip galiu dalyvauti krūtų atrankinėje patikroje?

Kad galėtumėte dalyvauti atrankinėje patikroje, turite būti užsiregistravę pas šeimos gydytoją. Norėdami tai padaryti, jūs arba patikimas asmuo galite atsisiųsti šeimos gydytojo paslaugų registracijos formą (GMS1), užpildyti ją ranka ir pristatyti šeimos gydytojui:

<https://www.gov.uk/government/publications/gms1>.



### Atminkite!

Kiekvienas turi teisę gauti sveikatos priežiūros paslaugas. Norint užsiregistruoti pas šeimos gydytoją, nereikia asmens tapatybės dokumento ar nuolatinio adreso, o jūsų imigracijos statusas neturi reikšmės.

Svarbu, kad šeimos gydytojas turėtų tikslią informaciją apie jus, ypač:

- jūsų vardą ir pavardę;
- jūsų gimimo datą;
- jūsų lytį;
- jūsų kontaktinius duomenis, pvz., mobiliojo telefono numerį ir sutartą adresą, kuriuo turi būti siunčiami laiškas apie jūsų sveikatą.



Kvietimas atlikti krūtų atrankinę patikrą bus išsiųstas paštu į adresą, kurį nurodėte savo šeimos gydytojui.

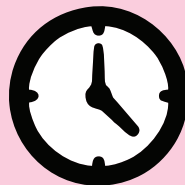


Priminimas apie artėjantį vizitą SMS žinute bus išsiųstas šeimos gydytojui nurodytu mobiliojo telefono numeriu.

Jei nepageidaujate būti pakviesti atlikti krūtų atrankinės patikros, galite kreiptis į Londono krūtų atrankinės patikros centrą telefonu **020 3758 2024**.

## Mano vizito tvarkymas

Galite keisti vizito laiką ir (arba) vietą, priklausomai nuo to, kas jums patogiu (pavyzdžiui, jei sunkiai miegate, ankstyvas rytinis vizitas gali būti iššūkis). Jūs arba patikimas asmuo galite paskambinti į Londono krūtų atrankinės patikros centrą telefonu **020 3758 2024** ir pakeisti laiką, datą ar vietą.



Jeigu sunkiai įsimenate vizitus, galite:

- paprašyti draugo arba paramos darbuotojo, kad jums primintų;
- nustatyti žadintuvą arba priminimą telefone.

Iš anksto suplanuokite maršrutą ir skirkite laiko, kad netektų skubėti. Pasitarkite su vietine paramos tarnyba arba pagrindiniu darbuotoju, jei reikia pagalbos atvykti – jie gali padėti.



Paprašykite patikimo draugo arba paramos darbuotojo, kad vyktų į vizitą kartu su jumis arba galėtų pabendrauti po vizito. Jei nerimaujate, galimybė pasikalbėti su kuo nors, kol laukiate, gali padėti jums nusiraminti ir prasiblaškyti.

Paprašius apsilankyti atrankinės patikros centre prieš vizitą galima sumažinti nerimą: prieš tyrimą turėsite galimybę susitikti su komanda ir apžiūrėti įrangą, kad jaustumėtės labiau pasiruošę.

Nepamirškite, kad sveikatos priežiūros specialistai laikosi konfidencialumo. Gali būti naudinga papasakoti jiems apie savo fizinius ar psichikos sveikatos sutrikimus ar negalią, kad specialistai galėtų jums padėti. Jie gali padėti patogiai priglauti krūtis prie aparato.



## Pagalba apsisprendžiant

**Nė vienas atrankinės patikros tyrimas nėra visiškai patikimas.** Prieš dalyvaudami turite apsvarstyti tam tikrus privalumus ir trūkumus.

Gydytojai ne visada gali pasakyti, ar vėžys bus pavojingas gyvybei, ar ne. Todėl jei jums diagnozuotas krūties vėžys, visada siūlomas gydymas.

- Tai reiškia, kad kai kurie diagnozuoti ir gydyti vėžiai nebūtų buvę pavojingi gyvybei, todėl pagrindinis krūtų atrankinės patikros pavojus yra gyvybei nepavojingo vėžio gydymas.

Kita krūtų atrankinės patikros rizika:

- nepastebėtas vėžys – mamografija ne visada aptinka vėžį;
- rentgeno tyrimai – per 20 metų kas trejus metus atliekant mamogramą, labai nežymiai padidėja tikimybė susirgti vėžiu per visą gyvenimą.

Dauguma žmonių mano, kad krūtų atrankinės patikros nauda yra didesnė už galimą riziką.



Su sveikatos priežiūros specialistu galite aptarti visus atrankinės patikros aspektus ir nuspręsti, ar ši patikra jums tinka, ar ne.

Šiame vadove ir žurnyno vėžio atrankinės patikros programos siunčiamuose kvietimuose pateikiama informacija, padėsianti apsispręsti, ar norite tikrintis, ar ne – **tai jūsų pasirinkimas.**

## Pasitikrinkite krūtis

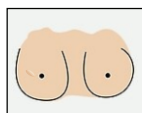
Tarp krūtų atrankinės patikros vizitų svarbu stebėti savo krūtis ir pažinti, kaip jos paprastai atrodo ir kokie pasireiškia pojūčiai. Nėra teisingo ar neteisingo būdo tikrintis krūtis. Atminkite:

**P**alieskite savo krūtis – ar jaučiate ką nors neįprasto? Nepamirškite pačiuotinėti abiejų krūtų ir po pažastimis, iki pat raktikaulio.

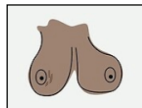
**I**eškokite pokyčių – ar nepasikeitė krūtų dydis arba forma? Ar kas nors atrodo kitaip?

**D**ėl visko, kas neįprasta, pasitarkite su gydytoju.

Keletas pokyčių, į kuriuos reikėtų atkreipti dėmesį tikrinant krūtis:



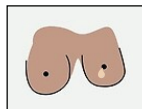
guzeliai – galite apčiuopti guzelį, bet jo nematyti;



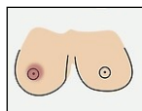
odos išvaizdos ir pojūčio pokytis – gali būti šiek tiek panašu į apelsino žievelę;



spenelio išvaizdos ar krypties pokytis;



išskyros (skystis) iš vieno ar abiejų spenelių;



odos ar aplink spenelį paraudimas ar bėrimas.

Jei pastebėjote kokių nors pokyčių krūtyse ar krūtinėje, turėtumėte apie tai pranešti savo šeimos gydytojui.

## Ką dar reikia žinoti?



- ✓ Jei pakeitėte vardą, pavardę, adresą ar telefono numerį, praneškite apie tai šeimos gydytojui.
- ✓ Atnaujindami savo adresą, kaip antrąjį kontaktą galite nurodyti savo pagrindinio darbuotojo kontaktinius duomenis.
- ✓ Jei persikeliate į kitą vietovę, galite užsiregistruoti kitoje poliklinikoje.
- ✓ Jei neturite pastovaus adreso, galite paprašyti šeimos gydytojo atnaujinti įrašus savo adresu.

Jei turite klausimų ar nerimaujate, skambinkite Londono krūtų atrankinės patikros centro numeriu **020 3758 2024** arba paprašykite patikimo asmens pagalbos.

[Lengvai skaitomas krūtų atrankinės patikros vadovas \(NHS\)](#)

[Krūtų atrankinė patikra: pagalba apsisprendžiant \(NHS\)](#)

[Kaip turėčiau pasitikrinti krūtis? \(NHS\)](#)

Taip pat galite apsilankyti [Londono krūtų atrankinės patikros](#) svetainėje, kur rasite daugiau informacijos.



Nuskaitykite QR kodą, kad gautumėte daugiau informacijos apie krūties vėžio atrankinę patikrą

### Padėkos

Šį lankstinuką parengė „Groundswell“ kartu su organizacijomis „North Central London Cancer Alliance“, „RM Partners North West and South West London Cancer Alliance“, „North East London Cancer Alliance“, „South East London Cancer Alliance“ ir „NHS England (London Region) Cancer Screening Commissioning Team“.

Vaizdų autoriai

4 psl. <https://www.gov.uk/government/publications/breast-screening-helping-women-decide>

9 psl.

[https://assets.publishing.service.gov.uk/media/649d988606179b00113f7569/An\\_easy\\_guide\\_to\\_breast\\_screening\\_June23.pdf](https://assets.publishing.service.gov.uk/media/649d988606179b00113f7569/An_easy_guide_to_breast_screening_June23.pdf)

[www.groundswell.org.uk](http://www.groundswell.org.uk)



@ItsGroundswell

„Groundswell“ registruotosios labdaros organizacijos numeris 1089987

Paskelbta 2024 m. liepą / peržiūros data: 2025 m. liepa