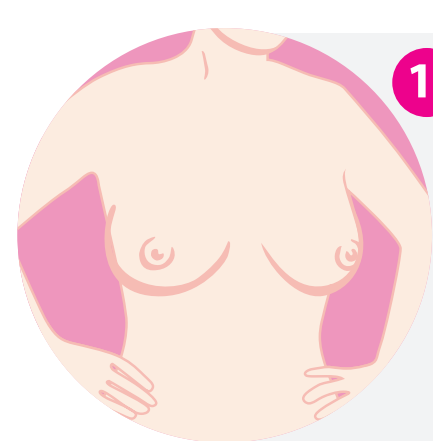
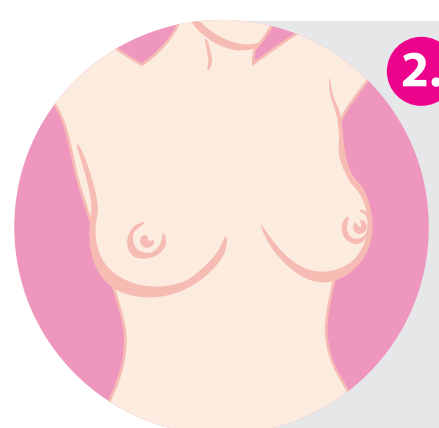


# SOLI PA SOLIM – VEIC PAŠPĀRBAUDI!

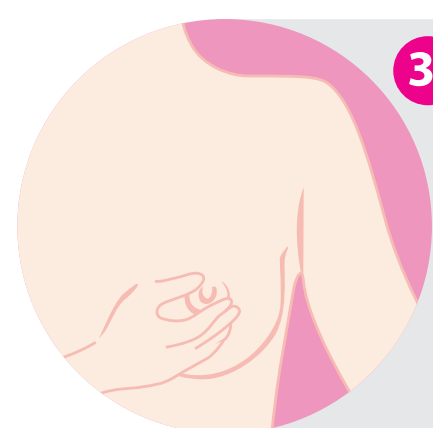
Pirms ķerieties pie svarīgā uzdevuma, atceries – mums katrai krūtis ir citādākas un lielākoties asimetriskas. Viena krūtis nedaudz lielāka par otru, varbūt kādai krūtsgali ir nedaudz ievilkti uz iekšu kopš dzimšanas... Tu pati zini, kādas ir tavu krūšu īpatnības, tāpēc nesatraucies, ja tās neatbilst tādām, kas tiek uzskatītas par perfektām. Tev tavas krūtis ir perfektas. Pievērs uzmanību izmaiņām – ja tādas notiek, dodies pie ārsta.



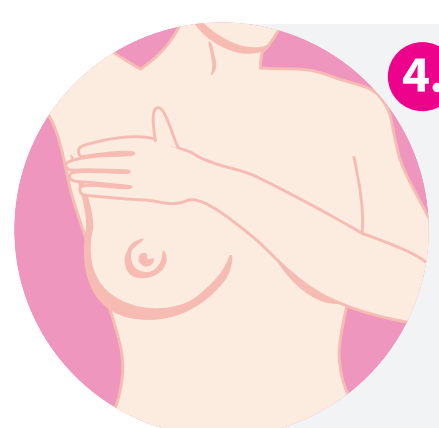
1. Nostājies pie spoguļa, nolaid rokas gar sāniem un apskati sevi – abām krūtīm jābūt vienādām, apaļām (apakšā jāveido loks) un krūtsgaliem jābūt izspilētiem uz priekšu. Jāsatraucas tad, ja pēkšņi viena krūtis palielinājusies vai kāds no krūtsgaliem pēkšņi ir ievilkts vai skatās uz sāniem, nevis taisni.



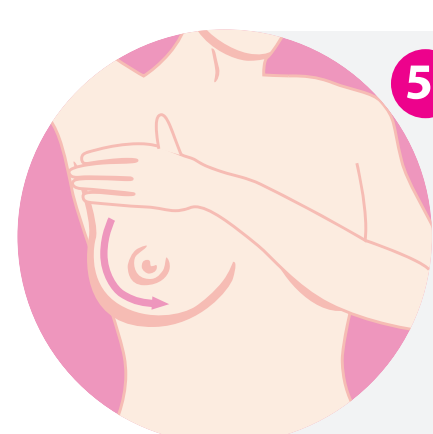
2. Abas rokas aizliec aiz galvas un atkal apskati savas krūtis spogulī. Ja tās abas saglabā savu formu un neviens no krūtsgaliem neieraujas, viss kārtībā.



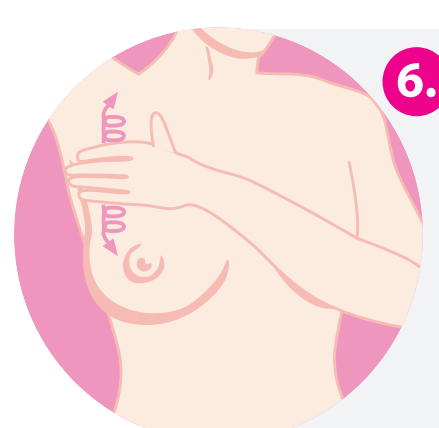
3. Paņem krūtsgalu divos pirkstos un uzmanīgi saspied, lai abi pirksti tā kā saiet kopā. Ja krūtsgals vesels, starp taviem pirkstiem būs tikai āda un plāni piena vadiņi un nebūs nekādu izdalījumu. Tad vēlreiz abus krūtsgalus pārbaudi, satverot un paspiežot tos kādu centimetru tālāk. Blīvs, tāds kā iestīvināts krūtsgals liecina, ka kaut kas tomēr īsti labi nav, bet ar steigu jādodas pie ārsta, ja parādās asinislāsite vai citi izdalījumi.



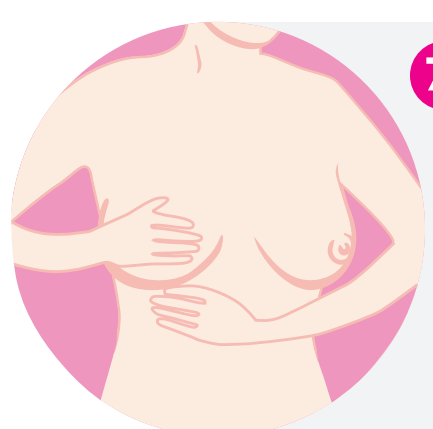
4. Tagad vienu roku aizliec aiz galvas, bet ar otru iztausti pretējo krūti (labā roka, kreisā krūtis un otrādi). Dari to ar četriem pirkstiem (īkšķim dod atpūtu), tā kā izspaidot krūti. Rūpīgi iztausti katru laukumu.



5. To pašu izdari ar apļveida kustībām, turot vienu roku aiz galvas, lai iztaustāmā krūtis ir brīvāka.



6. Pārbaudi arī rajonu no krūts līdz paduses vidusdaļai. Tur iestiepjas piena dziedzeru daiviņa un limfmezgli, kur ļaundabīgais audzējs var veidot metastāzes. Ja paduse ir tukša, ar bedrīti, viss kārtībā.



7. Ar vienu roku piepacel krūti un ar otru – pretējo pārbaudāmajai krūtij – iztausti visu līniju zem tās. Lai gan ārkārtīgi reti, tomēr ir krūts vēža veids, kas aug tieši zem krūts, nevis pašā dziedzerī.



8. Tagad visu iepriekš aprakstīto, izņemot apskati pie spoguļa, veic guļus. Kāpēc? Jo nav zināms, kura no pozām labāka krūšu apskatei – guļus vai stāvus. Dažkārt tieši guļus pozā kādu veidojumu iespējams sataustīt, bet stāvus ne.

[www.pārbaudikrūtis.lv](http://www.pārbaudikrūtis.lv)