

ის,  
რას



უნდა  
იზოღაი

თქვენი გზამკვლევი სარკვევ-პირკვლის ჯანმრთელობაზე

თქვენი  
გზამკვლევი  
სარძევე ჯირკვლის  
ჯანმრთელობაზე



## ფაქტები, რჩევები და ძირითადი შეკითხვები, რომლის დასმას უნდა იცოდეთ

**მ**ოცემული გზამკვლევი განკუთვნილია იმისთვის, რომ მიიღოთ ინფორმაცია თქვენი სარძევე ჯირკვლის, სარძევე ჯირკვლის დაავადებების (განსაკუთრებით, სარძევე ჯირკვლის კიბოს) და სარძევე ჯირკვლის კიბოს პრევენციისა და სკრინინგის შესახებ. გარდა ამისა, გზამკვლევი წაიკითხავთ ცნობებს სარძევე ჯირკვლის ოპერაციისა და ცხოვრების განმავლობაში სარძევე ჯირკვალში მიმდინარე ცვლილებების შესახებ.

გზამკვლევის შედგენის მიზანია იცოდეთ, როგორ შეინარჩუნოთ თქვენი ძუძუს ჯანმრთელობა მთელი ცხოვრების განმავლობაში.

1. სარძევე ჯირკვლის ჰორმონების შესახებ
2. ფეხმძიმობა და ძუძუთი კვება
3. ტკივილი ძუძუს არეში
4. ძალიან დიდი თუ ძალიან პატარა? ძუძუს ზომის შეცვლის ოპერაცია
5. სარძევე ჯირკვლის კიბო
6. თვითგასინჯვა
7. სარძევე ჯირკვლის კიბოს სკრინინგი

# სარძევე ჯირკვლის ჰორმონების შესახებ

შესაძლოა, თქვენ არც კი შეგინიშნავთ, რომ სქესობრივ მომწიფე-ბამდეც გკონდათ სარძევე ჯირკვლები. თუმცა, როცა ჯერ კიდევ დედის საშვილოსნოში ექვსი კვირის ჩანასახი იყავით, ისინი მაშინ გაგიჩნდათ. როდესაც თქვენ დაიბადეთ, ძუძუს თავები და სარძევე დვრილების სანყისი სისტემა უკვე არსებობდა. ეს ადამიანს ხდის ერთადერთ ძუძუმწოვრად, რომელსაც უყალიბდება რძის წარ-მომქმნელი ჯირკვლები მანამდე, ვიდრე მას ეს დასჭირდება.

თუმცა, შემდეგ სქესობრივი მომწიფება დგება, რომელიც იმ ჰორმონთა ერთობლიობას წარმოადგენს, რაც ილლიის ქვეშ, ბო-ქვენზე და წელზე (ზოგიერთს ახასიათებს) თმის ამოსვლას იწვევს. შემდეგ იწყება მენსტრუაცია, სისწრაფით ცხიმის მატება, დიას! ცხიმის მატება თქვენს ძუძუში (სინამდვილეში, ძუძუს ქსოვილის უმეტესი ნაწილი ცხიმს წარმოადგენს, განსაკუთრებით წლების მატებასთან ერთად). თუმცაღა, ცხიმი თქვენი ძუძუს მხოლოდ ერთ-ერთი შემადგენელი ნაწილია. დანარჩენი შემადგენელი ნაწილებია:

• ალვეოლი: მილისებრი ღრმულები, რომელიც შეერთებულია სარძევე სეკრეციის უჯრედებთან;

• სარძევე ჯირკვლები (რამდენიმე ალვეოლი);

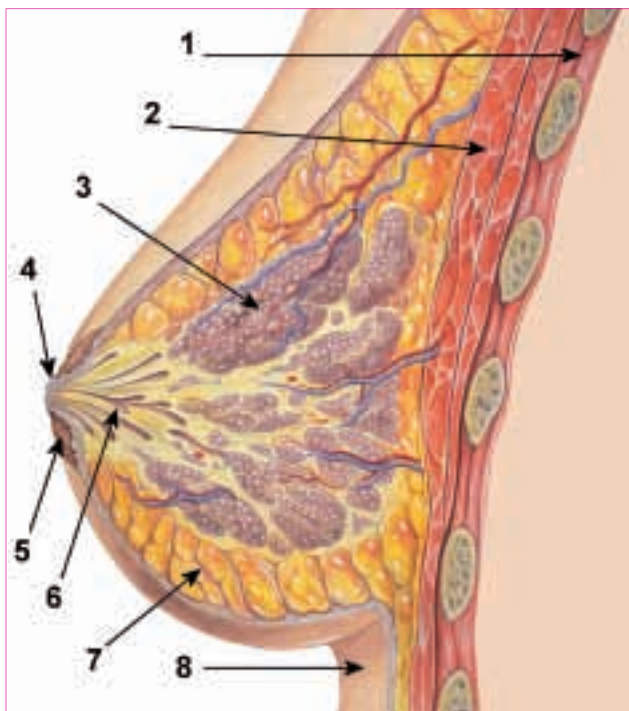
• ძუძუს თავები: ძუძუს ნაწილი, საიდანაც სარძევე ჯირკვლებიდან დვრილები გამოდის.

ესტროგენი აწარმოებს მთლიან პროცესს, რადგან, ამ უკანასკნელს უდიდესი როლი უჭირავს ქალის მომნიფების პერიოდში. ამის მიზეზი კი ისაა, რომ მკერდის უჯრედები და ესტროგენი ერთობლიობაში წარმოქმნიან რეცეპტორებს ორი ტიპის ესტროგენისთვის. როდესაც ესტროგენის მოლეკულები ხვდება ამ რეცეპტორებს, ისინი იკეტებიან და სარძევე ჯირკვლების დვრილების უჯრედების სტიმულირებას ახდენენ, რომ გაიზარდონ და დაიყონ.

თუმცა ესტროგენი არ ფუნქციონირებს ვაკუუმში. აქვე, პროგესტერონს აქვს თვისი ფუნქცია - ალვეოლის და სარძევე ჯირკვლების ჩამოყალიბების სტიმულირება. შემდეგ, სხვა ჰორმონებს - ინსულინს, კორტიზოლს, პროლაქტინს და გაზრდილ ჰორმონებს - სარძევე ჯირკვლების ზრდის პროცესში შეაქვთ წვლილი.

რადგან ეს ჰორმონები იზრდებიან და მცირდებიან მენსტრუალური ციკლის მიხედვით, ამიტომ, თვის განმავლობაში, თქვენი სარძევე ჯირკვლების ზომა იცვლება. გიგრძენიათ თუ არა მენსტრუაციის დაწყებამდე ძუძუს არეში გამაგრება (ზოგს პირიქით, უფრო ურბილდება, ვიდრე ჩვეულებრივ აქვს), გამსხვილება ან ტკივილი? ეს ყველაფერი პროგესტერონის მაღალი დონის ბრალია.

## სარძევე ჯირკვლის ანატომია



1. გულმკერდის კედელი 2. გულმკერდის კუნთები 3. სარძევე  
ჯირკვლები 4. ძუძუს თავი 5. არეოლა 6. დვრილები 7. ცხი-  
მოვანი ქსოვილი 8. კანი

# ფეხმძიმობა და ქუძუთი კვება

არა აქვს მნიშვნელობა, რა ზომის აზლუდი გეცვათ, სკოლა რომ დაამთავრეთ. თქვენი ძუძუ არ ითვლება მთლიანად ჩამოყალიბებულად მანამდე, სანამ ფეხმძიმობის ჰორმონები და ლაქტაცია არ გაჩნდება. სწორედ მაშინ ხდება სარძევე დვრილების სისტემაში ზრდა უთვალავი რაოდენობის სარძევე ჯირკვლის წარმოშობისას. ეს ცვლილებები შეინიშნება ფეხმძიმობის ძალიან ადრეულ ეტაპზე, მიუხედავად იმისა, რომ ცხრა თვის განმავლობაში ქალს არ სჭირდება ისინი. სინამდვილეში, ზოგიერთი ქალისთვის ფეხმძიმობის ადრეული ეტაპისთვის დამახასიათებელი მგრძნობელობა და ტკივილი ძუძუს არეში, და მასთან ერთად პირველი ნაწიბურების გაჩენა, არის პირველი მინიშნება ფეხმძიმობაზე.

ფეხმძიმობის განვითარებისას თქვენი ძუძუ იზრდება. შესაძლოა, ზედაპირზე ვენები გამოჩნდეს, რადგან სისხლის მიწოდება იზრდება და ძუძუს თავები მუქდება. ფეხმძიმობის მეხუთე ან მეექვსე თვეში უკვე შეიძლება, ძუძუდან უფერო გამონადენი შენიშნოთ, რომელიც იქნება თქვენი ჩვილის პირველი საჭმელი, თუ ძუძუთი გამოკვებათ.

## ქუძუთი კვების უპირატესობები

მაშინაც, როცა მხოლოდ რამდენიმე დღე ანდა კვირა აჭმევთ ბავშვს, დედის რძე შეიცავს საჭირო ანტიბიოტიკებს, რომელიც ბავშვს ავადმყოფობისგან იცავს, რადგან მისი იმუნური სისტემა პირველი წლის განმავლობაში ყალიბდება. ამიტომ პედიატრები ურჩევენ დედებს, რომ ჩვილები პირველი ექვსი თვის განმავლობაში ძუძუთი კვებონ.

## სარბიზილი ქაქუთი ქვიზისბან

კვლევის მიხედვით, ქუქუთი ნაკვებ ბავშვებს გონებრივი შესაძლებლობების ტესტის ოდნავ მაღალი ქულები აქვთ, განსაკუთრებით ბავშვებს, რომლებიც ნაადრევად დაიბადნენ. ქუქუთი კვება ასევე ამცირებს ყურის ინფექციების რაოდენობას და ახალშობილის უეცარი სიკვდილის სინდრომსა და მოულოდნელი ინფარქტის რისკსაც. გარდა ამისა, ის ამცირებს სისმსუქნის ალბათობას და შეიძლება ბავშვები ალერგიისგან დაიცვას. დედის რძით ნაკვებ ბავშვებს ნაკლები სტომატოლოგიური პრობლემები აქვთ ცხოვრების განმავლობაში, ნაკლები რისკია, რომ დაბეტი (ტიპი 1) განუვითარდეთ; მათ, ასევე, ნაკლები ფიზიოლოგიური, ქცევითი და სწავლის პრობლემა აქვთ როცა იზრდებიან. მეტიც, ისინი ვინც ქუქუთი იკვებებოდნენ, ბავშვობაში ნაკლებად შეიძლება დაემართათ ბავშვების ლიმფომა, ლეიკემია, გაფანტული სკლეროზი, დიაბეტი, ნაწლავების ანთებითი დაავადება, ბავშვების გასუქება და ცელიაკია. ამასთანავე, ადამიანის რძე ბავშვის კოგნიტიურ და ვიზუალურ განვითარებას უწყობს ხელს. თუმცა ქუქუთი კვება მხოლოდ ბავშვისთვის როდია სასარგებლო, მას თქვენთვისაც მოქვს სარგებელი:

- ხელს უწყობს საშვილოსნოს დაუბრუნდეს მშობიარობამდე ზომას და ამცირებს მშობიარობისშემდგომ სისხლდენას;
- აადვილებს წონაში დაკლებას (ქუქუთი კვების თითოეულ დღეს ხარჯავთ 500 ზედმეტ კალორიას);
- შესაძლოა, შეამციროს მშობიარობისშემდგომი დეპრესიის ანდა სარძევე ჯირკვლის და საკვერცხეების კიბოს რისკი;
- შესაძლოა, კონტრაცეფციული ეფექტი (თუმცა, მაინც უნდა აკონტროლოთ დაფეხმძიმება, როცა განაახლებთ სექსუალურ კავშირს).
- იზოგება ფული.

**შეეკითხეთ თქვენს ექიმს:** *ქუქუთი კვების დროს უნდა შევცვალო ჩემი დიეტა? რომელიმე სახის პროდუქტი გავლენას მოახდენს ჩემს ბავშვზე?*

## რჩევები ძუძუთი კვებისას

• შეამონმებინეთ თქვენს მედდას ან ექიმს, თუ როგორ აქვს ბავშვს მიმაგრებული ტუჩები ძუძუს წოვის დროს, სანამ თქვენ ჯერ კიდევ სამშობიაროში ბრძანდებით. მიუხედავად იმისა, რომ ეს პროცესი შესაძლოა, იყოს არაკომფორტული, ტკივილი მაინც არ უნდა გამოიწვიოს.

• 24 საათის განმავლობაში ძუძუ ანოვით 8—12-ჯერ. ყოველთვის ანოვით ძუძუ საჭიროების შემთხვევაში.

• ეცადეთ, არ გამოიყენოთ ბოთლი ან სხვა საწოვარები, სანამ ძუძუთი კვება კარგად არ დარეგულირდება.

• სვით წყალი, როცა ანოვებთ ძუძუს. წყალი ხელს უწყობს რძის წარმოქმნას.

• ანოვით ძუძუ მშვიდ გარემოში, რათა რძე ადვილად გამოვიდეს.

## როგორ ავიცილოთ ან ვეარტოთ ძუძუთი კვებასთან დაკავშირებული პრობლემები

ძუძუთი კვება არ არის მარტივი. ქვემოთ მოცემულია ძუძუთი კვებასთან დაკავშირებული ყველაზე გავრცელებული პრობლემები და რჩევები, თუ როგორ ავიცილოთ ეს სირთულეები:

### ჭრილობა და დამსკდარი ძუძუს თავები

შეამონმეთ, როგორ გიჭირავთ ბავშვი, როცა ძუძუს ანოვებთ; წაისვით თქვენივე რძე ძუძუს თავებზე და გააშრეთ ძუძუ ყოველ ჯერზე, ძუძუთი კვების შემდეგ. ასევე, ყოველ ჯერზე, ძუძუთი კვებისას, მონაცვლეობით ანოვით ძუძუ. შეამცირეთ ძუძუთი კვების დრო 5-10 წუთამდე. ასევე, თქვენ არ უნდა გესმოდეთ წოვის ხმა; თუკი ეს ასეა, ეს იმას ნიშნავს, რომ ბავშვს არასწორად უჭირავს თავი. ასეთ შემთხვევაში, ბავშვი უფრო ახლოს მიიკარით და თავი მყარად დაუჭირეთ ისე, რომ მისი ტუჩები მთლიანად ფარავდეს არეოლას.

## მასტიტი ან სარძევე ჯირკვლების ინფექცია

თუკი სიცხე გაქვთ ან ძუძუ გაგინითლდათ, გაცხელდა და გტკივათ, შესაძლოა, ეს მასტიტის ნიშანი იყოს. მასტიტის თავიდან ასაცილებლად, რეგულარულად უნდა დაცალოთ ძუძუები რძისგან.

## რძიანა

რძიანა არის სოკოვანი ინფექცია, რომელიც წარმოიქმნება ძუძუებზე და შეიძლება გადაეცეს ბავშვს ძუძუზე პირის შეხებით. ზედმეტად ნოტიო ძუძუ, ნაჭრილობევი ან დამსკდარი ძუძუს თავები, ანტიბიოტიკები, ჩასახვის სანინაალმდეგო აბები, ან შაქრიანი დიეტა შესაძლოა, რძიანას გამონვევის მიზეზი გახდეს. სიმპტომები: ქავილი, ძალიან ნოტიო ძუძუს თავები, ძუძუს ტკივილი, ვარდისფერი, ქერცლოვანი, ან დამსკდარი ძუძუს თავები. თქვენს ჩვილს შესაძლოა, გაუჩნდეს პატარა თეთრი ლაქები ტუჩებზე და კანი გაუღიზიანდეს. რძიანას ასაცილებლად, საჭიროა ჰიგიენის შენარჩუნება, რეგულარული დაბანა და სუფთა ტანსაცმლის ჩაცმა; ასევე, საკვებში შაქრის შემცირება.

# ტკივილი ძუძუს არეში

სარძევე ჯირკვლის ტკივილი ქალებში ერთ—ერთი ყველაზე გავრცელებული სიმპტომია. სამედიცინო ტერმინოლოგიაში მას მასტალგიას უწოდებენ. ბევრი ქალი განიცდის ციკლურ მასტალგიას, ან მენსტრუალურ ციკლთან დაკავშირებულ ძუძუს ტკივილს.

## ციკლური მასტალგია

ციკლური მასტალგიის ერთ—ერთი მიზეზი შესაძლოა, სარძევე ჯირკვლის ფიბროციტური დაავადება ან ჰორმონები იყოს. ზოგიერთი მოსაზრების მიხედვით, შესაძლოა, ეს პროლაქტინის მიზეზი იყოს (ე.წ. ძუძუთი კვების ჰორმონი). სხვა შესაძლო მიზეზი შეიძლება, კვების რეჟიმში დიდი რაოდენობის ცხიმი ან კოფეინი იყოს.

## ბიოფსია

ქალები, ვისაც სარძევე ჯირკვლის ფიბროციტური დაავადება აქვთ, ძუძუს კიბოს უფრო მაღალი რისკის მატარებლები არიან. ამიტომ ექიმმა შესაძლოა, კვანძების ბიოფსია გირჩიოთ თავის დაზღვევის მიზნით. თუკი თქვენ საშუალო რისკის (მემკვიდრეობის მიხედვით) მატარებელი ბრძანდებით, მაშინ ულტრაბგერითი ტომოგრაფია ჩაიტარეთ ყოველწლიურ მამოგრამასთან ერთად.

# ქალიან დიდი თუ ქალიან პატარა?

## ძუძუს ზომის შეცვლის ოპერაცია

ძუძუს ზომის გადიდების ან დაპატარავების/ან ფორმის შეცვლის რამდენიმენაირი კოსმეტიკური ოპერაცია არსებობს. ქვემოთ მოყვანილია მოკლე აღწერა:

### ძუძუს ზომის გადიდება

თუ გსურთ, უფრო დიდი ძუძუ გქონდეთ, მაშინ ძუძუს იმპლანტანტი უნდა ჩაიდგათ. ამისათვის ორი არჩევანი გაქვთ: სალინის ან სილიკონის გელით იმპლანტანტი. სილიკონის იმ-

პლანტანტი გამოიყურება უფრო ნატურალურად და ნაკლებად სავარაუდოა, რომ გაჟონოს, თუმცა სალინის იმპლანტანტი ზომის მხრივ უფრო მოსახერხებელია. ასევე, თუკი სილიკონის იმპლანტანტს აირჩევთ, უნდა შეარჩიოთ ისეთი მამოგრაფიული ცენტრი, სადაც პროტეზიანი ძუძუების მაღალი ხარისხის მამოგრაფიას აკეთებენ.

### **ძუძუთი კვება და ძუძუს ოპერაცია**

ქალების უმრავლესობას უსაფრთხოდ შეუძლიათ ძუძუთი კვება იმპლანტანტის ჩადგმის შემდეგაც. თუ თქვენ აირჩიეთ სილიკონის გელის იმპლანტანტი, ნუ შეგეშინდებათ, რომ სილიკონი შეაღწევს ძუძუს რძეში. თუმცა, თუ კი თქვენ ჯერ კიდევ გეგმავთ ბავშვების გაჩენას და ძუძუთი კვებას, შეატყობინეთ თქვენს ქირურგს.

### **ძუძუს აწვევა (მასტოპექსია)**

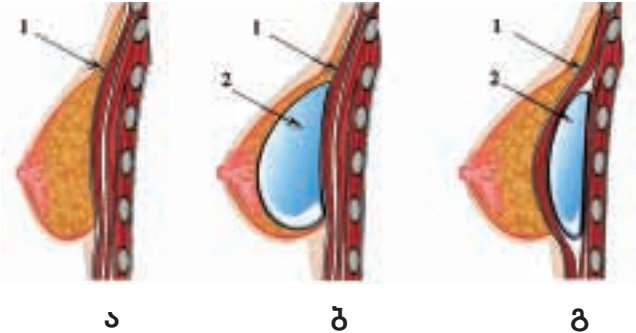
წონამ, ფეხმძიმობამ, ძუძუთი კვებამ და ასაკმა დროის განმავლობაში შეიძლება ძუძუს ფორმის დაკარგვა და ჩამონევა გამოიწვიოს. აწვევით, ანუ მასტოპექსიით, შეგიძლიათ დაიბრუნოთ ძუძუს ლამაზი, ახალგაზრდული ფორმა. ზოგჯერ, მასტოპექსია კეთდება ძუძუს იმპლანტანტთან ერთად, განსაკუთრებით მაშინ, როცა ქალის ძუძუ ფეხმძიმობის შემდეგ დაპატარავდა. თუმცა, თუ თქვენ გეგმავთ ბავშვების გაჩენას, კიდევ მშობიარობას და ძუძუთი კვებას, იცოდეთ, რომ თქვენი ძუძუები ისევ ჩამოიწვევა, ასევე, მასტოპექსია არ არის მუდმივი, წონა და ასაკი მაინც იმოქმედებს ეფექტზე.

### **ძუძუს დაპატარავება (დაპატარავება მამოპლასტიკით)**

უზომოდ დიდ ძუძუებს (ასევე უწოდებენ „ჰიპერმასტია“—ს) შეუძლია მრავალი სირთულის გამოწვევა, კისრის, ზურგის და მხრების ტკივილის ჩათვლით, ნაწოლები ან გამონაყარი ძუძუს ქვეშ, თავის ტკივილი და ნერვების დაზიანებაც კი. მათ ასევე

შეუძლიათ ფიზიკური აქტივობის შეზღუდვა და გარეგნობასთან დაკავშირებული ემოციური პრობლემების შექმნა, როგორცაა დეპრესია, სტიგმატიზაცია, დაბალი თვითშეფასება და გაღიზიანება. ძუძუს დაპატარავება კოსმეტიკური ოპერაციების რიცხვს მიეკუთვნება.

## ძუძუს იმპლანტანტი



### 1. სარძევე ჯირკვლის კუნთი 2. იმპლანტანტი\*

\*ძუძუს ზომის გადიდებისას იმპლანტანტი შეიძლება მოთავსდეს სარძევე კუნთის ზემოთ (ბ) ან ქვემოთ (გ). მასტექტომიის რეკონსტრუქციისას იმპლანტანტი თავსდება სარძევე ჯირკვლის ქვემოთ.

# სარძევე ჯირკვლის კიბო

დედამინაზე მცხოვრები ყოველი მეთორმეტე ქალი მკერდის კიბოს მსხვერპლი ხდება. მკერდის კიბო (სარძევე ჯირკვლის კიბო) პირველ ადგილს იკავებს არაკეთილთვისებიან სიმსივნეთა შორის გავრცელების მხრივ (23% ყველა გავრცელებულ ონკოლოგიურ დაავადებას შორის). უკანასკნელი წლების განმავლობაში დაავადების მკვეთრი გახშირება შეიმჩნევა საქართველოშიც: ძუძუს კიბოთი ყოველწლიურად დაახლოებით 1200 ქალი ავადდება. ის ვითარდება ეგრეთ წოდებული წინა სიმსივნური მდგომარეობების ფონზე, რომელთა რიგს მიეკუთვნება მასტოპათია და ფიბროადენომა.

ცალკე არცერთ ფაქტორს არ შუძლია გამოიწვიოს კიბო. კიბო ჩნდება კომპლექსურად გარემოსა და გენეტიკური ფაქტორების გავლენით.

წლების მატებასთან ერთად, ძუძუში უფრო მეტი უჯრედი იყოფა. ყოველ ჯერზე, როცა უჯრედები იყოფა, არსებობს რისკი, რომ არანორმალური უჯრედი წარმოიქმნას. თქვენს სხეულს აქვს მექანიზმი, მოძებნოს და გაანადგუროს ეს უჯრედები; სინამდვილეში, ბევრი მათგანი თვითონ ნადგურდება, რასაც აპოპტოზის უწოდებენ; მაგრამ ზოგჯერ აბერანტული ტიპის უჯრედი იკარგება, რომელიც შემდგომ იყოფა, მრავლდება, მიეწოდება სისხლი, და იკავებს ადგილს, რომელიც ჯანმრთელი უჯრედებისთვისაა განკუთვნილი. ასეთ მდგომარეობას სიმსივნე, ანუ კიბო ეწოდება.

ესტროგენი ხელს უწყობს სარძევე ჯირკვლის უჯრედების ზრდას. რამდენადაც ცოტაა თქვენს სხეულში ესტროგენი, იმდენად ნაკლებად იყოფა უჯრედები. (ესტროგენის დონე ნაკლებია სქესობრივ მომწიფებამდე, ორსულობისა და ძუძუთი კვების დროს).

**მასტოპათია** - ჰორმონალური რეგულირების დარღვევით განპირობებული სარძევე ჯირკვლის პათოლოგიური მდგომარეობა — ყველაზე ხშირად გვხვდება 30-40 წლის ასაკის ქალებში. თუ სარძევე ჯირკვლის შესამჩნევი ტკივილი ნორმაში გამოიხატება მხოლოდ მენსტრუაციის წინა პერიოდში, მასტოპათიის დროს ტკივილი მუდმივად ახლავს თან ადამიანს, შეიძლება იყოს გამონაყოფი (გამონაჟონი) დვრილებიდან. შემდგომში ვითარდება უფრო უხეში ცვლილებები, სარძევე ჯირკვლის ქსოვილში ხდება ქსოვილის კეროვანი გამკვრივება და ყალიბდება ცერცვის მარცვლის ან კაკლის ზომის ერთეულოვანი ან რამდენიმე კვანძი. კლინიკური მონაცემებით, კეროვანი მასტოპათიის დროული მკურნალობის გარეშე, მკერდის კიბოს განვითარების ალბათობა ძალიან მაღალია. ახალგაზრდა ქალებს შეიძლება, გაუჩნდეთ კეთილთვისებიანი კვანძოვანი წარმონაქმნები - ფიბროადენომები, მკაფიოდ შემოსაზღვრული გამკვრივებული კვანძები გლუვი ზედაპირით, რომლებიც თავისუფლად მოძრაობენ შეხებისას სარძევე ჯირკვლის ქსოვილში.

**მასტოპათიის და, შესაბამისად, სარძევე ჯირკვლის კიბოს შესაძლო განვითარების რისკ-ფაქტორებს წარმოადგენს:**

- იოდის ნაკლებობა;
- სტრესები;
- არარეგულარული, უნესრიგო სექსუალური ცხოვრება, რაც არღვევს ჰორმონალურ წონასწორობას;
- მაიონიზირებადი რადიაცია;
- ალკოჰოლის და ნიკოტინის ხშირი გამოყენება;
- სარძევე ჯირკვლის ტრავმები;
- ორსულობის ხელოვნური შეწყვეტა (აბორტი);
- სარძევე ჯირკვლის სხვადასხვა ტიპის პათოლოგია;
- ნაადრევი მენსტრუაცია (12 წლამდე);
- გვიანი მენოპაუზა (55 წლის შემდეგ);
- ხშირი აბორტები;
- მშობიარობა 30 წლის შემდეგ;

- ხანმოკლე ლაქტაცია;
- სასქესო ორგანოების ქრონიკული ანთებები;
- შაქრიანი დიაბეტი, არტერიული ჰიპერტენზია;
- ჰორმონალური თერაპია;
- სხვადასხვა ტიპის ენდოკრინული დაავადებები;

**გარდა ჩამოთვლილი რისკ-ფაქტორებისა, სარძევე ჯირკვლის კიბოს განვითარების ხელშემწყობი შეიძლება, იყოს:**

### **დვრილის ატიპიური ჰიპერლაზია**

დვრილის ატიპიურ ჰიპერლაზიას ატიპიასაც უწოდებენ, რაც ნიშნავს დვრილების უჯრედების ზედმეტად აქტიურ ზრდას. თუკი ბიოფსიამ გამოავლინა, რომ ატიპია გაქვთ, მაშინ განსაკუთრებული ყურადღება უნდა მიაქციოთ სკრინინგს, რადგან რისკი მეტად მაღალია.

### **სარძევე ჯირკვლის სიმკვრივე**

თუკი თქვენი სარძევე ჯირკვლები მკვრივია და გენეტიკაშიც სარძევე ჯირკვლის კიბოს შემთხვევები გქონიათ, რისკი სარძევე ჯირკვლის კიბოსი 3-5—ჯერ უფრო მაღალია, ვიდრე იმ ქალებისა, ვისაც არ აქვს მკვრივი ძუძუ.

### **დასხივება**

სარძევე ჯირკვლის მრავალჯერადი რენტგენი, რადიოთერაპია ან ატომური ბომბის აფეთქება ამალლებს ძუძუს კიბოს რისკს სხვადასხვა დონეზე.

### **სიმსუქნე**

წონაში ყოველ 997,92 გრამის მომატებისას, ქალისთვის ძუძუს კიბოს რისკი 1,8 პროცენტით იზრდება. ცხიმის უჯრედები წარმოშობს ესტროგენს. რისკი დაკავშირებულია უფრო სხეულში არსებული ცხიმის პროცენტზე, ვიდრე მის წონაზე.

### დაბალი ფიზიკური აქტიურობა

ზოგადად ითვლება, რომ ქალი, რომელიც 45-60 წუთი ვარჯიშობს კვირაში ხუთ ან მეტი დღის განმავლობაში, ძუძუს კიბოს ნაკლები რისკი აქვს მენოპაუზის შემდეგ. ეს შესაძლოა, დაკავშირებული იყოს ფიზიკური აქტიურობის გავლენაზე ჰორმონებსა და წონაზე.

### მემკვიდრეობითი ფაქტორი

ოჯახური ანამნეზი — ოჯახის წევრებში და უახლოეს ნათესავებში სარძევე ჯირკვლის კიბოს შემთხვევები კიბოს განვითარების ალბათობას ზრდის.

## თვითგასინჯვა

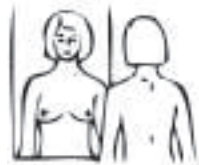
დღეისთვის, ძუძუს კიბოს განკურნება შესაძლებელია, თუ დაავადება დროულად იქნა აღმოჩენილი. ადრეულ სტადიაზე აღმოჩენისთვის ქალი უნდა ფლობდეს თვითგასინჯვის ტექნიკას და მონაწილეობდეს პროფილაქტიკურ გასინჯვებში.

სარძევე ჯირკვლებში განვითარებული ცვლილებები 10 შემთხვევიდან 9-ში თვით ქალების აღმოჩენილია. საუბარია იმ ქალებზე, რომლებიც ფლობენ თვითგასინჯვის მეთოდოლოგიას.

თვითგასინჯვა რეკომენდებულია, ჩატარდეს მენსტრუაციული ციკლის ერთსა და იმავე დღეს, მაგალითად მენსტრუაციის დაწყებიდან მე-5-ე, მე-6-ე დღეს, როდესაც სარძევე ჯირკვალის მოდუნებულ მდგომარეობაშია.

### პირველი ეტაპი

თეთრეულის შემოწმება — უმნიშვნელო გამონადენის შემჩნევა შესაძლებელია ბიუსტჰალტერზე. დააკვირდით, ხომ არ აღინიშნება მოვარდისფრო, რუხი, მომწვანო ან მოყვითალო ლაქები.





### მეორე ეტაპი

გაიხადეთ წელამდე და დადექით სარკის წინ. თავისუფლად ჩამოუშვით ხელები და ყურადღებით დაათვალიერეთ ორივე სარძევე ჯირკვალი. დააკვირდით ზომის, ფორმის, კონტურის ცვლილებებს. ხომ არ არის რომელიმე სარძევე ჯირკვალი ასიმეტრიული

ან გვერდზე გადანეული? ასნიეთ ხელები ზევით და კიდევ ერთხელ დაითვალიერეთ მკერდი. ხომ არ შეიგრძნობა ცალი სარძევე ჯირკვლის კანის ზედმეტად დაჭიმულობა ან დვრილის ზონაში დაქაჩვა? ხომ არ გამოიყოფა დვრილიდან სითხე ამ პროცესის დროს?

### მესამე ეტაპი

შეაფასეთ კანის ელასტიურობა, ფერის ცვლილება, გამონაყარის, გამკვრივებების ან ნაწიბურების არსებობა.

### მეოთხე ეტაპი

დადექით ფეხზე. მარჯვენა ხელით გამოიკვლიეთ მარცხენა სარძევე ჯირკვალი, მარჯვენათი — მარცხენა სარძევე ჯირკვალი. გასინჯვა ანარმოეთ თითების ბალიშებით. მოძრაობა უნდა იყოს წრიული და სიღრმეში ნელ-ნელა მიმავალი.



შემოწმების არე: ლავინის ძვლიდან ნეკნთა რკალის ქვედა საზღვრამდე, მკერდის ძვლიდან (მკერდის შუა ხაზიდან) ილღის ფოსოს ჩათვლით.

### მეხუთე ეტაპი

დანექით ბრტყელ, მკვრივ ზედაპირზე, გასასინჯი სარძევე ჯირკვლის მხარეს ხელი შემოიდეთ თავქვეშ, მეორე ხელით ჩაატარეთ შემოწმება. გაიმეო-



რეთ ის სქემა, რომელიც გამოიყენეთ ფეხზე დგომით გასინჯვის დროს.

### მეექვსე ეტაპი

გამოიკვლიეთ დვრილები. მათი როგორც გარეგნული მაჩვენებლები, ასევე შეგრძნებები. ორი თითით ოდნავ მოსრისეთ დვრილი და დააკვირდით, ხომ არ გაჩნდა გამონადენი. მნიშვნელოვანი ცვლილებების შემჩნევისას მიმართეთ ექიმს. ნუ შეეცდებით, თვით დაისვათ დიაგნოზი, ეს კვალიფიციური სამედიცინო პერსონალის საქმეა.

# სარძევე ჯირკვლის კიბოს სკრინინგი

დღესდღეობით, მამოგრაფია არის საუკეთესო საშუალება, რომ აღმოვაჩინოთ სარძევე ჯირკვლის კიბო ადრეულ ეტაპზე. კიბოს ადრეულ ეტაპზე აღმოჩენა არის წარმატებული მკურნალობის საწინდარი. ძუძუსა და საშვილოსნოს ყელის კიბოს სკრინინგი ფართოდ არის დანერგილი მრავალ ქვეყანაში, სადაც ადრეული გამოვლენის წყალობით, აღნიშნული პათოლოგიებით გამოწვეულმა სიკვდილიანობამ შესამჩნევად იკლო.

ზოგადად, ქალებს ურჩევენ, დაიწყონ ყოველწლიური მამოგრაფიის ჩატარება 40 წლის ასაკში და განაგრძონ 70 წლამდე. 50 წლის ასაკში და ზემოთ, სასურველია მამოლოგს 6 თვეში ერთხელ მიაკითხოთ. როდესაც 70 წელს მიაღწევთ, თქვენზეა დამოკიდებული, გააგრძელებთ მამოგრაფიის ჩატარებას თუ არა.

გარდა ამისა, ექიმმა შეიძლება, გირჩიოთ ულტრაბგერითი გამოკვლევა. თუმცა ულტრაბგერითი გამოკვლევა ვერ ჩაანაცვლებს მამოგრაფიას, მას შეუძლია გააარჩიოს ერთმანეთისგან სხვადასხვანაირი კისტა და კეთილ და ავთვისებიანი კვანძები.

## ინფორმაცია მამობრაფიაზე

- მამოგრაფიის დროს გამოიყენება ძალიან მცირე რაოდენობის დასხივება. ის არ გიზრდით ძუძუს კიბოს გაჩენის რისკს;
- მამოგრაფია არ არის კომფორტული, მაგრამ უმტკივნეულოა.
- გამოკვლევისათვის საუკეთესო დროდ მენსტრუაციის დაწყებიდან მე-6-12 დღე ითვლება.
- ვიზიტის დღეს, შხაპის შემდეგ ნუ ისარგებლებთ ოფლისაგან დამცავი კოსმეტიკური საშუალებებით.
- თქვენი ექიმი გირჩევთ, თუ გჭირდებათ მამოგრაფია უფრო ხშირად, ვიდრე რეკომენდირებულია

## ბასსოვდეთ!

თუ ძუძუს კიბო სანყის სტადიაზე იქნა აღმოჩენილი, 100-დან 98 შემთხვევაში, განკურნება სავსებით შესაძლებელია.

.....



სგეოს, აიუ ინვესტიის, რეპროდუქციული ჯანმრთელობის საკითხებზე კონსულტაციისათვის შეგიძლიათ მიმართათ:

საინფორმაციო საბაზიზინგი-ფსიქოლოგია  
სოციალური უწყვეტი

ქ. თბილისი 0112, ა. ჯერდიანის ქ. N21

ტელ/ფაქსი: +(995 32) 35 21 32;

ცხელი ხაზი: +(995 32) 25 18 19

e-mail: center@tamadgoma.ge; www.tamadgoma.ge

### ბებუნა და საშვილოსნოს ყელის კიბოს სკრინინგის პროგრამა

#### უწყასო გამოსაქვეყნები თბილისში

2008 წლიდან, თბილისის მუნიციპალიტეტისა და გავროს მოსახლეობის ფონდის (UNFPA) თანადაფინანსებით, მოქმედებს სკრინინგის პროგრამა, რომელსაც ახორციელებს ეროვნული სკრინინგ ცენტრი. პროგრამაში მონაწილეობა ხელმისაწვდომია თბილისში მცხოვრები ნებისმიერი ქალბატონისთვის:

- 40-დან 70 წლამდე — ბებუნა კიბოს სკრინინგი
- 25-დან 60 წლამდე — საშვილოსნოს ყელის კიბოს სკრინინგი

თუ ვკუთვნილი რომელიმე ამ ასაკობრივ ჯგუფს, დარეკეთ ნომრებზე:

14 00 91, 14 00 92 (დიდუბე, ნურეთლის 69) ან 48 17 27, 48 17 10,

76 94 14, 76 04 72 (ვარკეთილი, კალაუბნის 12) და დარეგისტრირდით.

#### უწყასო გამოსაქვეყნები რეგიონებში

აჭარაში, იმერეთსა და კახეთის რეგიონში რეგისტრირებულ 40-დან 70 წლამდე ქალბატონებს შეეძლება, ბებუნა უწყასო გამოკვლევები ჩაიტარონ:

- **ბათუმში** (აჭარის მოსახლეობამ)  
მის: მაზნიაშვილის 18, ტელ: (888 222) 7 6951
- **ქუთაისში** (იმერეთის მოსახლეობამ),  
მის: მესხის 67, ტელ: (8 231) 3 6464
- **გურჯაანში** (კახეთის მოსახლეობამ),  
მის: რუსთაველის 22-ა, ტელ: (8 253) 2 6262

<http://www.gnsc.ge/>

ბრომურა გამოცემულია "ქალთა ინიციატივების მხარდამჭერი ჯგუფის"  
მიერ PRECIS-ის პროექტის ფარგლებში COC Netherlands-ის  
ფინანსური მხარდაჭერითა და საინფორმაციო, სამედიცინო-ფსიქოლოგიურ  
ცენტრ "თანადგომასთან" თანამშრომლობით.

