BREAST CANCER

How to spot the symptoms and reduce your risk

cruk.org

CANCER RESEARCH UK

The project supported by

LOTTERY FUNDED

General project partner

Pagalbos Onkologiniams Ligoniams Asociacija

Breast cancer facts

More women are surviving breast cancer than ever before, thanks to earlier detection and better treatments.
Breast cancer is the most common cancer in the UK.

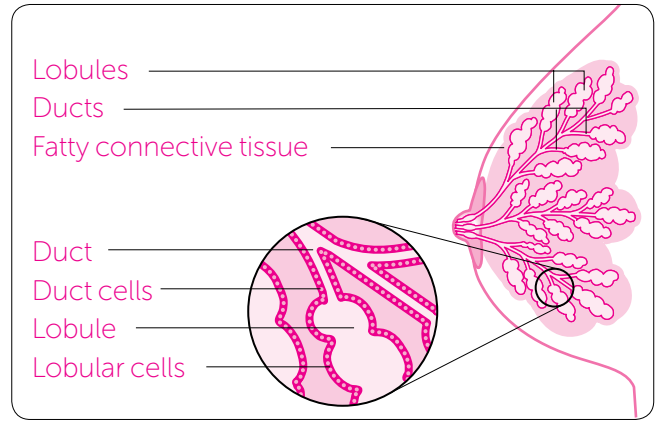
Around 140 women are diagnosed with the disease every day. Men can also get breast cancer but it is very rare.

This leaflet contains information about the things that affect the risk of developing breast cancer and how you can be breast aware.

What is breast cancer?

The breast is made up of millions of cells. Breast cancer develops when a single cell or group of cells begins to multiply out of control and forms a tumour.

The breast consists of fatty tissue and lobules that are connected to the nipple by ducts. Breast cancer usually starts in cells that line a duct or lobule. Sometimes cells can break away and travel to other parts of the body, starting new tumours.



What affects your risk?

This section is about things that affect the risk of breast cancer. Even if you have one or more of the risk factors below, it doesn't mean you will definitely develop breast cancer.

Age

The risk of developing breast cancer goes up with age. The older you are, the greater your chances of developing the disease. Around four out of five breast cancers occur in women aged 50 and over.

Hormones and reproduction

The female sex hormone, oestrogen, can affect the development of breast cancer. Many of the things that affect the risk of breast cancer can be explained through their effect on hormone levels.

Taking hormone replacement therapy (HRT) or oral contraceptives (also known as the Pill) increases the risk of breast cancer. But HRT is an effective treatment for menopausal symptoms, and the Pill also reduces the risk of ovarian and womb cancers. If you are considering starting or stopping HRT or the Pill, or if you have any concerns, see your doctor.

Starting your periods at a younger age or having a late menopause increases the risk of breast cancer. Having children and breastfeeding both lower the chances of developing the disease. The more children a woman has, and the younger she is when she has them, the lower her risk.

Family history

Women who have relatives with breast cancer have a higher risk of developing the disease themselves. Risk increases with the number of close relatives diagnosed. But even so, almost nine out of 10 breast cancers occur in women with no close relatives diagnosed with the disease. If you are worried about your risk, speak to your doctor.

If appropriate, they may refer you to a breast care unit or genetics clinic.

What reduces your risk?

Healthy weight

Being overweight after the menopause increases a woman's risk of breast cancer. Try to maintain a healthy weight by combining a balanced, low fat diet with regular physical activity.

Limiting alcohol

Drinking alcohol raises the risk of breast cancer. The more you cut down on alcohol, the more you can reduce the risk of breast cancer and many other cancers.

Physical activity

Women who are physically active are less likely to develop breast cancer than less active women. Try to do at least 30 minutes of moderate physical activity five times or more a week. The more active you are, the more you can reduce the risk.

Not smoking

Some research suggests that smoking increases the risk of breast cancer.

Breast screening

Screening involves taking x-rays of the breasts (mammography). Across the UK, women aged 50 to 70 are offered screening for breast cancer every three years. In England the programme is being extended to include women aged 47 to 73. All women over 70 are entitled to breast screening, but they are not routinely invited. To make an appointment, talk to your GP or breast screening unit.

Breast screening aims to find cancers at an early stage when they are too small for you to see or feel. When breast cancer is found at an early stage, there is an excellent chance of successful treatment. But, as well as picking up cancers that need treating, it can also pick up cancers that will not cause any problems in a woman's lifetime. This means that some women will receive treatment they don't need. There are benefits and risks of breast screening, and women need clear information about these to help make a decision about whether to go for screening. On balance, Cancer Research UK recommends breast screening.

Breast screening is not the only way to spot breast cancer early. It's important to be 'breast aware' and get any changes checked out. If you notice any unusual change to the size, feel or shape of your breasts, it's worth checking with your doctor.

Early detection saves lives

Be 'breast aware':

- know what is normal for you
- look at and feel your breasts
- know what changes to look for
- report any changes without delay.

Your breasts may feel different depending on the time of the month and your stage of life. When you know how they normally look and feel, you will be more likely to spot any unusual changes. Check yourself in a way that is comfortable for you, perhaps in the bath or shower.

What changes should I look for?

It is often women themselves who first notice their breast cancer. Most changes are not caused by cancer, but it is very important to report anything unusual to your doctor.

Look for:

- changes in the size, shape or feel of your breasts
- a new lump or thickening in one breast or armpit
- any puckering, dimpling or redness of the skin
- changes in the position of the nipple, a rash or nipple discharge
- pain or discomfort that is new to you and felt only on one side.

If you notice any of these or any other unusual changes to your breasts, see your doctor.

Further information

For more about screening and the signs and symptoms of cancer visit **spotcancerearly.com**

For more about cancer visit our patient information website **cruk.org/cancer-help**
If you want to talk in confidence about cancer, call our information nurses on freephone **0808 800 4040**.

Our health messages are based on scientific evidence. Find out more at **cruk.org/health**

All our leaflets are thoroughly researched and based on the most up-to-date scientific evidence. They are reviewed by independent experts and updated regularly. You can order our full range of leaflets free online at **cruk.org/leaflets**

About Cancer Research UK

We pioneer life saving research to bring forward the day when all cancers are cured. Sooner or later we will beat cancer, let's make it sooner.

Information in Lithuanian

For more information about cancer in Lithuanian please visit the website of Lithuanian Cancer Patient Coalition (POLA) **www.pola.lt**.

The project partners

CancerChoices

The Tiltas Trust

Ref: RTR600a January 2013
Due for review by: January 2015
Registered Charity in England and Wales (1089464), Scotland (SC041666) and the Isle of Man (1103)

The Information Standard
Certified member

Cancer Research UK accepts no responsibility for the accuracy of this translation, nor the context in which the translation is published. This translation is solely the responsibility of POLA. © Cancer Research UK, 2013.

KRŪTIES VĖŽYS

Kaip atpažinti simptomus ir sumažinti grėsmę susirgti vėžiu

cruk.org

CANCER RESEARCH UK

Projektą finansavo

LOTTERY FUNDED

Pagrindinis projekto partneris

Pagalbos Onkologiniams Ligoniams Asociacija

Faktai apie krūties vėžį

Ankstyvos vėžio stadijos nustatymas ir tobulėjantis gydymas suteikia šansą vis didesniam moterų skaičiui išgyventi po krūties vėžio gydymo.

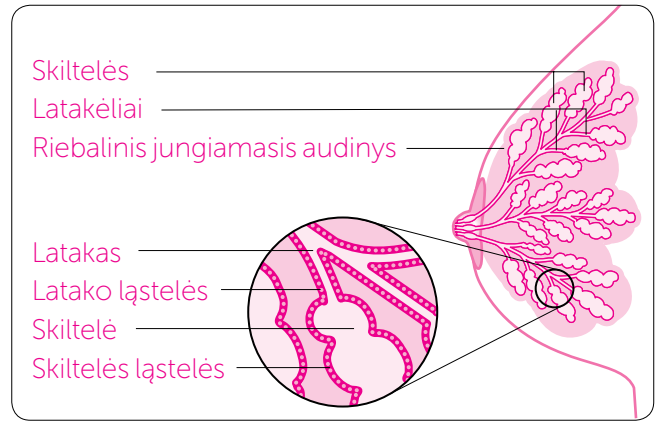
Krūties vėžys – labiausiai paplitęs Jungtinėje Karalystėje vėžinis susirgimas. Kasdien maždaug 140-čiai moterų nustatomas krūties vėžys. Šia liga gali susirgti ir vyrai, tačiau tokie atvejai pasitaiko ypač retai.

Šis lankstinukas suteiks Jums žinių apie tai, kokie veiksniai didina krūties vėžio išsivystymo riziką ir kaip šios ligos galite išvengti.

Krūties vėžys. Kas tai yra?

Krūtis sudaryta iš milijonų ląstelių. Krūties vėžys išsivysto tuomet, kai atskira ląstelė ar ląstelių grupė pradeda nekontroliuojamai daugintis ir suformuoja naviką.

Krūtis sudaryta iš riebalinio jungiamojo audinio ir liaukinio audinio skiltelių, kurias su speneliu jungia latakėliai. Krūties vėžys paprastai prasideda ląstelėse, dengiančiose latako ar skiltelės sieneles. Kartais ląstelės gali atitrūkti ir pradėti plisti po visą kūną, pradėdamos formuoti naujus navikus.



Kokie veiksniai didina grėsmę susirgti?

Šioje dalyje pasakojama apie krūties vėžį lemiančius veiksnius. Net jei kuris nors vienas ar daugiau veiksnių tinka ir Jums, tai dar nereiškia, kad Jūs būtinai susirgsite krūties vėžiu.

Amžius

Krūties vėžio išsivystymo rizika yra susijusi su amžiumi. Kuo esate vyresnė, tuo didesnė ligos išsivystymo tikimybė. Maždaug keturi iš penkių susirgimo krūties vėžiu atvejų ištinka 50 metų ir vyresnes moteris.

Hormonai ir reprodukcija

Moteriškas lytinis hormonas – estrogenas – gali turėti įtakos krūties vėžio vystymuisi. Daugelį dalykų, didinančių krūties vėžio išsivystymo riziką, galima susieti su hormonų lygiu organizme.

Pakaitinės hormonų terapijos (PHT) taikymas ar kontraceptinių tablečių (dar žinomų kaip piliulės) vartojimas taip pat didina susirgimo krūties vėžiu riziką. Tačiau PHT taikymas yra veiksminga priemonė, galinti palengvinti menopauzės simptomus, o kontraceptinių tablečių vartojimas sumažina grėsmę susirgti kiaušidžių ir gimdos vėžiu. Jei nusprendėte pradėti vartoti PHT ar kontraceptines tabletes arba nutraukti jų vartojimą, jei kas nors Jums kelia nerimą, pasitarkite su savo gydytoju.

Krūties vėžio išsivystymo riziką taip pat didina ir ankstyvos mėnesinės ar vėlyva menopauzė. Gimdymai ir kūdikio maitinimas krūtimi mažina galimybę išsivystyti krūties vėžiui. Kuo daugiau kartų ir kuo jaunesnė moteris gimdo, tuo labiau mažėja rizika susirgti šia liga.

Krūties vėžys šeimos narių tarpe

Didesnę riziką susirgti krūties vėžiu turi tos moterys, kurių giminaitės sirgo šia liga. Rizika didėja priklausomai nuo sirgusių krūties vėžiu artimų giminaičių skaičiaus. Nepaisant to, beveik 9-iais iš 10 susirgimo atvejų krūties vėžys ištinka moteris, kurios neturi šia liga sergančių giminaičių. Jei nerimaujate dėl tokio pobūdžio rizikos, pasikalbėkite apie tai su savo gydytoju.

Jei bus būtina, gydytojas gali nukreipti Jus pas krūties ligų gydytojus ar į genetikos kliniką.

Kokie veiksniai mažina grėsmę susirgti vėžiu?

Normalus svoris

Pernelyg didelis svoris po menopauzės didina krūties vėžio išsivystymo riziką. Stenkitės išlaikyti sveikatą tausojantį kūno svorį, derindami subalansuoto, mažai riebalų turinčio maisto vartojimą ir reguliarią fizinę veiklą.

Alkoholio apribojimas

Alkoholio vartojimas didina krūties vėžio išsivystymo riziką. Kuo stipriau apribosite alkoholio vartojimą, tuo labiau sumažinsite grėsmę susirgti šia ir daugeliu kitų vėžio formų.

Fizinė veikla

Fiziškai aktyvios moterys rečiau suserga krūties vėžiu nei mažiau aktyvios moterys. Pasistenkite bent 30 minučių per dieną, penkias ar daugiau dienų per savaitę užsiimti fizine veikla ar mankštintis. Kuo aktyvesnė būsite, tuo sparčiau mažės rizika susirgti vėžiu.

Nerūkymas

Kai kurie mokslininkai mano, kad rūkymas didina riziką susirgti krūties vėžiu.

Krūties vėžio ankstyvosios diagnostikos programa

Krūties vėžio ankstyvosios diagnostikos programa – tai krūtų rentgenologinis tyrimas (mamografija). Visoje Jungtinėje Karalystėje moterys nuo 50 iki 70 metų amžiaus kviečiamos atrankinei krūtų patikrai kas trejus metus. Anglijoje ši programa yra išplėsta: čia į programą įtrauktos moterys nuo 47 iki 73 metų amžiaus. Visos vyresnės nei 70 metų moterys gali pasitikrinti krūtis, tačiau tai nėra taikoma privalomai. Dėl šios patikros turite užsiregistruoti pas savo šeimos gydytoją arba krūtų patikros skyriuje.

Krūties vėžio ankstyvosios diagnostikos programa siekiama aptikti vėžį kuo ankstesnėje stadijoje, kai dar jis yra labai mažas ar jo dar negalima apčiuopti pirštais. Jei krūties vėžys aptinkamas ankstyvojoje stadijoje, jo gydymo rezultatai gali būti labai geri. Tačiau aptinkant navikus, kuriuos būtina gydyti, gali būti aptikti ir tie, kurie moters sveikatai nekelia jokių problemų. Tai reiškia, kad kai kurios moterys bus gydomos net tada, kai tai joms nebūtina. Atrankinė krūtų patikra turi ir privalumų, ir rizikos, moterys apie tai turi aiškiai žinoti, kad galėtų priimti sprendimą, ar reikia išsitirti krūtis. Atsižvelgus į viską, Cancer Research UK rekomenduoja atlikti krūtų ankstyvosios diagnostikos patikrą.

Krūties vėžio ankstyvosios diagnostikos programa nėra vienintelis būdas anksti aptikti krūties vėžį. Labai svarbu reguliariai apžiūrėti savo krūtis ir fiksuoti bet kokius pastebėtus pakitimus. Jei pastebėjote kokius neįprastus savo krūtų dydžio, formos ar pojūčių pokyčius, praneškite apie tai savo šeimos gydytojui.

Ankstyvas vėžio nustatymas gelbsti gyvybes

Pažinkite savo krūtis

- žinokite, kas yra jums normalu,
- stebėkite ir jauskite savo krūtis,
- žinokite apie nerimą keliančius pokyčius,
- nedelsiant informuokite gydytoją apie bet kokius pokyčius.

Pojūčiai krūtyse gali kisti priklausomai nuo mėnesio laiko, Jūsų amžiaus tarpsnių. Jei žinosite, kokie yra būdingi pojūčiai ir krūtų išvaizda, netruksite pastebėti neįprastus pokyčius. Apsižiūrėkite save Jums patogioje vietoje, kai maudotės vonioje ar duše.

Į ką turėtumėte atkreipti dėmesį?

Dažniausiai krūties vėžį įtaria pačios moterys. Daug pakitimų nulemia ne vėžys, tačiau labai svarbu apie viską pranešti savo gydytojui.

Atkreipkite dėmesį į:

- Jūsų krūtų dydžio, formos ar pojūčių pokyčius,
- atsiradusį gumbelį ar patinimą vienoje iš krūtų ar pažastyje,
- bet kokį odos raukšlėjimąsi, įdubimą ar paraudimą,
- bet kokį spenelio padėties pokytį, išbėrimą ar išskyras iš spenelio,
- skausmą ar naujus nemalonius pojūčius, jaučiamus tik vienoje pusėje.

Jei pastebėsite kurį nors iš paminėtų ar kokį kitą neįprastą Jūsų krūtų požymį, kreipkitės į savo šeimos gydytoją.

Papildoma informacija

Daugiau informacijos apie krūties vėžio ankstyvosios diagnostikos programą bei vėžio požymius ir simptomus galite rasti apsilankę interneto svetainėje **spotcancerearly.com**. Taip pat išsamesnės informacijos apie vėžį galima rasti mūsų pacientams skirtoje svetainėje **cruk.org/cancer-help**.
Jei pageidaujate apie vėžį pasikalbėti konfidencialiai, kreipkitės į informaciją teikiančias slaugytojas nemokamu telefonu Jungtinėje Karalystėje **0808 800 4040**. Informacija mūsų lankstinukuose yra pagrįsta moksliniais tyrimais. Daugiau apie tai skaitykite **cruk.org/health**. Visa informacija lankstinukuose yra kruopščiai patikrinta, paremta naujausiais mokslinių tyrimų duomenimis. Informaciją reguliariai tikrina nepriklausomi ekspertai. Visus lankstinukus galite užsisakyti nemokamai svetainėje **cruk.org/leaflets**.

Apie Cancer Research UK

Tai siekiančių išsaugoti žmonių gyvybes mokslininkų organizacija, besistengianti priartinti tą dieną, kai visų tipų vėžio ligos bus įveiktos. Anksčiau ar vėliau mes įveiksime vėžį, padarykime tai anksčiau.

Informacija lietuvių kalba

Daugiau informacijos apie vėžį lietuvių kalba galite rasti Pagalbos onkologiniams ligoniams asociacijos (POLA) internetinėje svetainėje **www.pola.lt**.

Projekto partneriai:

CancerChoices

The Tiltas Trust

Nuoroda: RTR600a Sausis 2013 m.
Numatoma peržiūros data: Sausis 2015 m.
Registruotoji labdaros organizacija Anglijoje ir Velse (1089464), Škotijoje (SC041666) ir Meno saloje (1103)

The Information Standard
Certified member

Cancer Research UK neprisiima atsakomybės dėl vertimo netikslumų ir dėl konteksto, kuriame vertimas publikuojamas. Už šį vertimą atsakinga yra tik POLA. © Cancer Research UK, 2013.