

მედიკოს  
კონსულტანტები





**კიბო** ზოგადი ტერმინია და ის აერთიანებს დაავადებათა დიდ ჯგუფს, რომელიც შესაძლოა განვითარდეს ადამიანის სხეულის ნებისმიერ ნაწილში. კიბოს განვითარების ერთ-ერთ მნიშვნელოვან მახასიათებელს პათოლოგიური უჯრედების სწრაფი გამრავლება წარმოადგენს, ეს პროცესი მოგვიანებით შეიძლება გავრცელდეს სხვა ორგანოებშიც მეტასტაზების სახით.

## **კიბოს მართვა და მნიშვნელოვნად შემცირება შესაძლებელია მისი პრევენციისა და აღრუდ გამოვლენაზე დაუძძნებელი სტრატეგიების განხორცილების გზით.**

**ძუძუს კიბო** ერთ-ერთი ყველაზე ხშირი დაავადებაა ქალებში. დაავადების გამომავლენებიდან პირველ ხუთ წელში სიკვდილობა საკმაოდ მაღალია. მიუხედავად ამისა, დარწმუნებით შეიძლება ითქვას, რომ დროულად აღმოჩენილი კიბოს სწორად მკურნალობა იმდენად ეფექტურია, რომ ავადმყოფები ათეულობით წლების განმავლობაში სრულიად ჯანმრთელად გრძნობენ თავს.

დადგენილია, რომ ძუძუს კიბოთი სიკვდილიანობა ერთიორად მცირდება თუ ქალები 40 წელს ზევით ყოველ წელს გაესინჯებიან ექიმს და ჩაიტარებენ საჭირო გამოკვლევებს.

## რა არის ძუძუს კიბოს რისკ-ფაქტორები?

- რადიაციული დასხივების ზონაში ცხოვრება,
- ცხოვრების არაჯანსაღი წესი: არასწორი კვება (ცხიმებით მდიდარი და უჯრედისით ღარიბი პროდუქტები), თამბაქოს და ალკოჰოლის ჭარბი მოხმარება, უმოძრაო ცხოვრების წესი და ასე შემდეგ.

## არსებობს ძუძუს კიბოს საეციფიური რისკ-ფაქტორებიც:

- მემკვიდრული განწყობა, სარძევე ჯირკვლის კიბოს შემთხვევები ახლო ნათესავებში (დედა, და, შვილი);
- ორსულობა და მშობიარობა 30 წლის ასაკის შემდეგ ან უშვილობა;
- სარძევე ჯირკვლის ქსოვილის გადაგვარება, გამოწვეული ჰორმონული დარღვევებით (დისჰორმონალური ჰიპერპლაზია).
- მენსტრუაციის ნაადრევი (12 წლის ასაკამდე) დაწყება და გვიან (50 წლის შემდეგ) შეწყვეტა;
- სქესობრივი ფუნქციების დარღვევები: ორგანიზმის არქონა, ფრიგიდულობა;
- მენსტრუაციის დარღვევები: არარეგულარული, მტკივნეული, ჭარბი, გახანგრძლივებული მენსტრუაცია;
- საშვილოსნოსა და საკვერცხეების ანთებითი და ქსოვილის გადაგვარებით მიმდინარე დაავადებები;

- მაღალი დოზით ან ხშირი, თუნდაც დასაშვები დოზის ფარგლებში, რადიაციული დასხივება მოზარდ ასაკში (16 წლამდე), მაგალითად ხშირი რენტგენლოგიური გამოკვლევა;
- ჭარბი წონა, განსაკუთრებით წონის მკვეთრი მატება 16 წლის ასაკის ზევით.

ძუძუს კიბოს მიმართ განწყობას უმნიშვნელოდ ზრდის ჩასახვის საწინააღმდეგო მედიკამენტები, განსაკუთრებით 40 წელს ზევით.

**სარძევე ჯირკვლის კიბოს განვითარების რისკის ჯგუფს მიეკუთვნებიან ქალები, რომელთაც აქვთ ზემოთ ჩამოთვლილიდან 3 და მეტი ნიშანი.**

## **სარძევე ჯირკვლის კიბოს პროფილაქტიკა**

- ზემოაღნიშნული ხელშემწყობი, რისკ-ფაქტორებისათვის შეიძლება დაგვარად თავის არიდება;
- სარძევე ჯირკვლის თვითგასინჯვა რეგულარულად: თვეში ერთხელ. თვითგასინჯვით შეიძლება 2,5 სმ. ზომის სიმსივნის აღმოჩენა. დადგენილია, რომ ასე აღმოჩენილი სიმსივნის სწორი მკურნალობით, ავადმყოფთა 50-70% თავს ჯანმრთელად გრძნობს და ინარჩუნებს შრომისუნარიანობას მინიმუმ ათი წლით;
- გინეკოლოგის კონსულტაცია წელიწადში ერთხელ მაინც. სასურველია გყავდეთ ერთი გინეკოლოგი, რომელსაც ენდობით, კარგად აქვს შესწავლილი თქვენი ორგანიზმი და ყველა ცვლილებებს დროულად დააფიქსირებს და შესაბამის გამოკვლევებსაც დაგიწინავთ.

## როგორ გავსინჯოთ სარძევე ჭირკვლი?

სარძევე ჯირკვლის თვითგასინჯვა ყველაზე მიზანშეწონილია მენტრუაციის დამთავრებიდან პირველ კვირას. ქალებმა, რომლებსაც მენტრუაცია არ აქვთ, სარძევე ჯირკვალი უნდა გაისინჯონ ყოველთვიურად, ერთი და იგივე დროს.

### თვითგასინჯვის ტექნიკა:

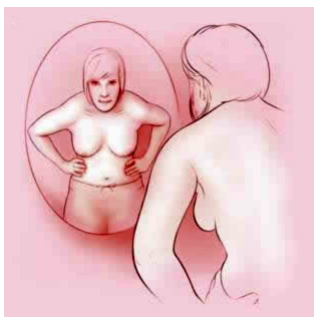
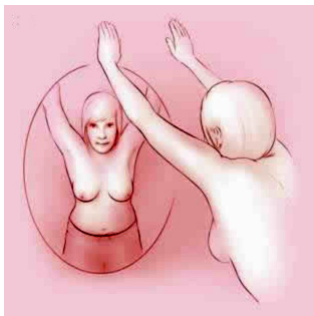
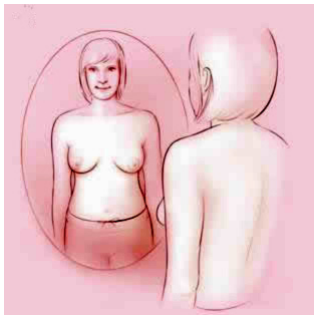
სარძევე ჯირკვლების დასათვალიერებლად დადებით სარკის წინ ჯერ დაშვებული, შემდეგ მაღლა აწეული ხელებით. ამ დროს მიაქციეთ ყურადღება:

- ხომ არ არის ძუძუს ან ილღების მიდამოს კანის არაერთგვაროვნება, ჩაღრმავებული ან ამოზურცული ადგილები;
- გაქვთ თუ არა ძუძუს დვრილის ჩაბრუნება ან გადახრა ცენტრიდან;
- გაქვთ თუ არა რომელიმე სარძევე ჯირკვლის ფორმის ან ზომის ცვლილება;
- გაქვთ თუ არა გამონადენი სარძევე ჯირკვლიდან;
- გაქვთ თუ არა ცვლილებები დვრილზე (სისველე, ქერქები).

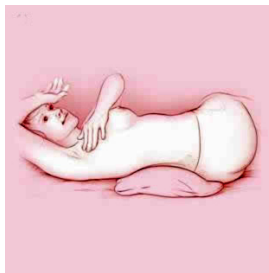
ხელით გასინჯვა ანუ პალპაცია ხდება ზურგზე მწოლიარე მდგომარეობაში. გასინჯვის დროს მკერდი ოდნავ აწეული უნდა იყოს, ამიტომ, ბეჭქვეშ ამოიდეთ პატარა ბალიში.

ძუძუ ისინჯება მოპირდაპირე ხელით (მარჯვენა ძუძუ – მარცხენა ხელით და პირიქით). გასინჯვა ხდება ნაზად (მოერიდეთ უხეშ ბეწოლას), წრიული მოძრაობით, მთელი მტევნით. სარძევე ჯირკვალი უნდა გაისინჯოთ მთლიანად, მცირე უბნებად. დიდი უბნის გასინჯვისას

## ღათვალეიწაბა



## ხეღოთ ბასიწეწა



შეიძლება შეიგრძნოთ სიმკვრივე, რაც შეიძლება არ ნიშნავდეს პათოლოგიურ ცვლილებას.

## **სარძევე ჭირკვლის კიბოს აღრუდ გამოვლენაში დიდი მნიშვნელობა ენიჭება სკრინინგს, როგორც ითვალისწინებს 40-დან 70 წლის ქალების უფასო გამოკვლევას:**

- მამოგრაფიულ გამოკვლევას;
- გასინჯვას მამოლოგის მიერ;
- პათოლოგიის გამოვლენის შემთხვევაში ძუძუს ექსკოპიას.

## **როლის და რამდენად ხშირად მივმართოთ ექიმს?**

- ექიმს უნდა მივმართოთ ძუძუს ნებისმიერი უჩვეულო ცვლილების დაფიქსირებისთანავე.
- გარდა ამისა, პროფილაქტიკის მიზნით ექიმთან რეგულარული ურთიერთობა “უმიზობოდაც” უნდა გქონდეთ. მითუმეტეს, თუ გაქვთ ზემოჩამოთვლილი ერთი ან რამოდენიმე რისკ-ფაქტორი.
- თუ გაქვთ ძუძუს კიბოსადმი მემკვიდრული განწყობა, ექიმის კონსულტაციები და ძუძუს კვლევა უნდა დაიწყოთ შედარებით ადრეული ასაკიდან.
- ჩვეულებრივ, 18-35 წლის ასაკში სარძევე ჯირკვლის დათვალიერება ექიმის (მამოლოგის ან გინეკოლოგის) მიერ საჭიროა სამ წელიწადში ერთხელ, 35-40 წლის ასაკში – ორ წელიწადში ერთხელ, 40-50 წლის ასაკში და 50 წლის ზევით – წელიწადში ერთხელ.

გამოცემულია პროექტის: „ერთობლივი ძალისხმევა კიბოს ადრეული გამოვლენისა და ეფექტური მართვისთვის“ ფარგლებში.



ახალგაზრდა ფსიქოლოგთა  
და ექიმთა ასოციაცია  
„ქსენონი“

მისამართი:

ზუგდიდი, პეტრე უბერის ქ. №1

ტელეფონი: (0415) 254010

E-mail: [associationxenon@gmail.com](mailto:associationxenon@gmail.com)



ახალგაზრდა ფსიქოლოგთა და  
ექიმთა ასოციაცია „ქსენონი“

Association of Young Psychologists  
and Doctors "Xenon"



OPEN SOCIETY GEORGIA FOUNDATION  
ფონდი ღია საზოგადოებას სპარსეთში