

Bularreko minbizia: zer egin?

Jabier Agirre*

Bularreko minbizia gero eta gazteagoak diren emakumeetan ikusten da. Prebentzioa da gaur egun minbizi-mota horren kontrako armarik eraginkorrena, eta horretarako emakumeak bere gorputza ezagutu behar du, bere bularrak auto-miatzen jakinez eta zerbait arraroa aurkitu bezain pronto medikuarengana joanez. Ondorengo lerroetan erakutsiko dugu nola jarri martxan guzti hau, pausoz pauso.

Gaur egun emakumeak ginekologoari nahikoa maiz egiten dio bisita, eta hainbat hitz eta proba entzun ditu sarritan. Baina, zer da mamografia? Zertan datza bularraren auto-miaketa? Egia ote da mamografiak X izpiak erabiltzen dituela? Ezeren aurretik, eta gauzak bere lekuan kokatzeko, esan beharra dago emakumeetan 100 tumoretatik 18 bularrekoak direla. Beraz, tumorea usua da. Baina bularreko minbizia, fase goiztiar batean hartuz gero, sendaketa-proporziorik altueneko tumorea da. Eta ez hori bakarrik! Espezialista askok diotenez, garaiz tratatuz gero, operazio kirurgiko mugatu baten bidez, bularra lehen bezalaxe uztea lorzen da.

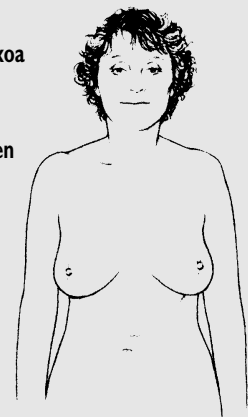
Ikus ditzagun, bada, bularreko minbizia edo tumorea garaiz atzemateko modua ematen diguten azterketak.

Ekografia

Ultrasoinuak erabiltzen dituen teknika da. Probetxu handikoa da menopausian dauden emakumeentzat, edo horren ondoko etapa batean. Ekografiak aukera ematen du aldaketa hormonalak hain ugariak diren fase horretan bularreko ehunak jasaten dituen aldaketak zehatz-mehatz eta egoki interpretatzeko. Azterketa hau, mamografiaren osagarri gisa erabili ohi da, baina mamografia egin aurretik ere erabil daiteke.

Auto-azterketa pausoz pauso

1. Ispilu baten aurrean, ohikoa ez den zerbait ikus ezazu. Bularmuturretik jarria edo azalaren gorritasunik dagoen ikus ezazu.



Bularren tankeraren edo gogortasunaren edozein aldaketa nabarmenaraztea da hurrengo bi pausoen helburua. Horretarako, bularren giharrak tinkotzen saiatu behar duzu.



2. Kontu handiz, ispiluari begira, lepogainean eskuak ezarri eta eskuez aurrerantz bultzatu.

* Iturria: Donostiako Onkologi Institutua

Auto-azterketa

Bularren palpazioa edo haztaketa, bi bularretakoa, ohar eta jarraibide argi batzuk jarraituz egin behar dena (ikus goiko irudiak).

Ispilu baten aurrean, eta jarrera desberdinetan (zutik, etzanda) bi bularrak ukitu egin behar ditu emakumeak, eskua zabalik daukala. Horrela aurki ditzakeen kozkorak edo bestelako gauza arraroak beste azterketa batzuen bidez baieztatu edo ezeztatuko dira ondoren. Auto-miaketa hau emakume guztiei gomendatzen zaie.

Mamografia

Bularraren azterketa erradiologiko zuzena da, bularreko ehunen alterazio posibleak agerian jartzen dituen. Aldez aurretik kozkor edo bultoren bat somatzen denean, eta bere izaera onairea edo gaiztoa ote den jakiteko egiten da.



3. Eskuekin hankagainean bultzatu, ispiluari so. Gero makurtu zaitez poliki-poliki, sorbaldak eta ukolondoak aurrerantz jarri arte.

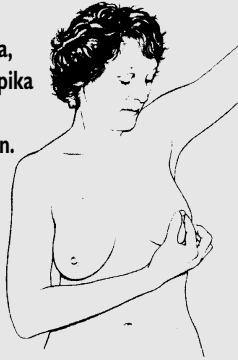


Emakume batzuek azterketaren hurrengo zatia dutxan egiten dute. Behatzak jaboitutako azalaren gainean irristatzen dira eta errazago somatzen dira aldaketak.

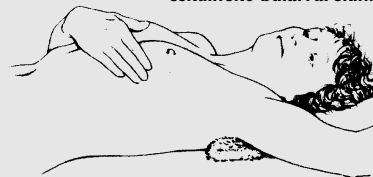


4. Igo ezazu ezkerreko besoa. Zure eskuineko eskuko hiru edo lau behatz erabili behar dituzu, zure ezkerreko bular osoa arreta handiz miatzeko. Kanpoko aldetik hasiz, estutu itzazu behatz luzatuak bularraren aurka, zirkulu mugimendu txikiak egiten dituzun bitartean. Bular muturrerantz pixkanaka joan behar duzu.

5. Xamurki, estutu ezazu bularmuturra, jarioaren bila. Errepika ezazu azterketa eskuineko bularrean.



6. Beste emakume batzuk etzanda egiten dituzte 4. eta 5. pausoak. Nahi baduzu, etzanda jar zaitez, ezkerreko besoa altxata eta buruko txiki edo eskuzapi tolestatu bat sorbaldapean ezarriz. Posizio horrek bularra lautzen du eta errazago aztertzen da. Egin ezazu lehen adierazitako zirkulu mugimendua. Errepika ezazu eskuineko bularrarekin.



Medikuaren aginduei jarraituz, urtero edo bi urtetik behin egin behar da, emakumearen adinaren arabera, eta baita aurretik egindako mamografiaren emaitzen arabera. Bereziki gomendatzen da 35 urtetik gorako emakumeetan, eta oso bitarteko eraginkorra da diagnostiko goiztiarra egiteko.

Arrisku-faktoreak eta faktore babesleak

Asko ikertzen da gai honen inguruan, eta orain urte batzuk esaten eta predikatzen zena agian erabat ukatuko dute biharko lanek, baina gaur egun uste denaren arabera badira hainbat arrisku-faktore, adin jakin batzuetan, edota beste arrazoi batzuegatik, faktore babesle bihur daitezkeenak.

- Ikusi izan da haurdunaldi asko edukitzeak tumorearen agerpena erraztu egin lezakeela menopau-

siaren aurretik, baina gertakizun horrek faktore babesle bezala jokutzen du menopausian.

- * Gantzetan oso aberatsa den dieta bat (eta horrelakoxeak izan ohi dira herrialde garatuetakoak) arrisku-faktore bat izan daiteke. Eta alimentazio koipe gutxiagoko batek, beraz, babes-tu egingo luke.
- * Diagnostiko goiztiarra da beste faktore babesle bat, bularreko minbizia "garaiz hartzeko" modua ematen duelako, eta hor sartzen dira mamografia, auto-miaketa eta bestelako proba batzuk.

Zein dira, bada, arrisku-adinak? Minbizi-mota hau jasateko arriskua gehitu egiten da pertsonaren adina biologikoarekin. Horrela, 25 urte baino lehen, 20.000 emakumetik batek edukiko du bularreko minbizi, eta 80 urte bitartean 10 emakumetik batek edukiko du minbizi hori.

Adin emankorretik menopausiara bitarteko adin-tarteak aztertzen baditugu, berriz, zera ikus dezakegu:

- 40 urtekin, minbizi-kasu bat gertatzen da 200 emakumeko;
- 45 urtekin, minbizi-kasu bat gertatzen da 93 emakumeko;
- 50 urtekin, minbizi-kasu bat gertatzen da 50 emakumeko;
- 55 urtekin, minbizi-kasu bat gertatzen da 30 emakumeko;

Datu hauek, EEBBetako National Cancer Institute delakoak landuak, erakusten digute zein garrantzitsua den, batik bat adin jakin batetik aurrera, kontrol eta azterketak maiz egitea.

Bularreko minbiziak ez dira normalean tamainaz txikiagotzen, areago adin batetik aurrera handiagotzeko edo hazteko joera daukate. Eta horrexegatik, aditu askok edozein adinatarako emakumeei mamografiak egitea gomendatzen diete, beti ere beren ginekologoek aginduta. Baina gaur egun, iritzirik zabalduena ez doa bide horretatik; mamografiak modu indiskriminatuan egin ordez, kontrol horiek emakumearen adinaren arabera egitea gomendatzen da: 35etik 50 urtera bitartean mamografia 2-3 urtetik behin egin behar litzateke, eta 50 urtetik aurrera, berriz, urtero.

Esan bezala, aditu guztiek ez datoz bat, baina adostasuna erabatekoa da puntu batean: bularreko minbiziaren aurkako borroka (prebentzioaren aldetik batik bat) aurreratuena dagoen herrialdeetan gaixotasunak behera egin duela frogatu da, eta beraz bularreko auto-azterketa modu goiztiarrean egitea urrezko araua dela esan daiteke inolako zalantzarik gabe.

* **Medikua. OEEko kidea**