

4. februāris - Pasaules pretvēža diena



02.02.2023

VESELĪBA

4. februārī tiek atzīmēta Pasaules pretvēža diena, kuras mērķis ir veicināt iedzīvotāju izpratni un papildināt zināšanas par ļaundabīgiem audzējiem, to profilaksi un savlaicīgu slimību atklāšanu un ārstēšanu. Latvijā mirstība no ļaundabīgajiem audzējiem ir otrs biežākais nāves cēlonis pēc sirds un asinsvadu slimībām, kā arī ļaundabīgie audzēji ir galvenais invaliditātes cēlonis.

Pasaules pretvēža dienas ietvaros aicinām izrādīt rūpes par savu veselību, gan izmantojot iespēju veikt valsts apmaksātas vēžu profilaktiskās pārbaudes, gan veicot aktivitātes, lai samazinātu risku saslimt ar vēzi.

Informāciju par vēža skrīningiem var atrast Slimību profilakses un kontroles centra [mājaslapā](#).



KĀ SAMAZINĀT RISKU SASLIMT AR VĒZI?



- ✓ SAMAZINĒT SĀLS UN SARKANĀS GAĻAS DAUDZUMU UZTURĀ
- ✓ IEROBEŽOJIET PĀRTIKU AR AUGSTU CUKURA VAI TAUKU DAUDZUMU
- ✓ EDIET DAUDZ PILNGRAUDU PRODUKTUS, PĀKŠAUGUS, DĀRZENUS UN AUGĻUS
- ✗ NELIETOJIET SILDINĀTOS DZĒRIENUS
- ✗ NELIETOJIET ALKOHOLISKOS DZĒRIENUS

www.spkc.gov.lv

[Eiropas Pretvēža Rīcības Kodekss](#)

KĀ SAMAZINĀT RISKU SASLIMT AR VĒZI?

- ✓ REGULĀRI VEICIET KRŪŠU PAŠZMEKLĒŠANU (SIEVIETES) UN SĒKLINIEKU PAŠZMEKLĒŠANU (VĪRIEŠI)
- ✗ NELIETOJIET NEKĀDA VEIDA TABAKAS IZSTRĀDĀJUMUS (ELEKTRONISKĀS CIGARETES, NIKOTĪNA SPILVENTĪNUS U.C.)
- ✗ RŪPĒJIETIES, LAI JŌSU MĀJĀS NEBŪTU TABAKAS DŪMU
- ✓ IKDIENĀ ESĪET FIZISKI AKTĪVI, IEROBEŽOJIET LAIKU, KURU PĀVADĀT MAZKUSTĪGI



www.spkc.gov.lv

[Eiropas Pretvēža Rīcības Kodekss](#)

KĀ SAMAZINĀT RISKU SASLIMT AR VĒZI?

- ✗ NEIZMANTOJIET SOLĀRIJA PAKALPOJUMUS
- ✓ IEVĒROJIET DROŠĪBAS INSTRUKCIJAS DARBAVIETĀ, LAI PASARGĀTU SEVI NO VĒZI IZRAISOŠO VIELU IETEKMES
- ✓ SAGLABĀJIET NORMĀLU ĶERMEŅA SVARU
- ✓ PĒC IESPĒJAS ILGĀK ZĪDIET SAVU BĒRNU, JO ZĪDĪŠANA SAMAZINA MĀTES RISKU SASLIMT AR VĒZI



www.spkc.gov.lv

[Eiropas Pretvēža Rīcības Kodekss](#)

LAIKUS VEIC VĒŽA PROFILAKTISKĀS PĀRBAUDES!

Krūts vēža skrīnings

Dzemdes kakla vēža skrīnings

Kolorektālā (zarnu) vēža skrīnings

Prostatas vēža skrīnings

www.spkc.gov.lv

Uzzini vairāk SPKC mājaslapā!

<https://www.spkc.gov.lv/iv/veza-skrinings>

Izglītojoši video:

- [“Krūšu pašpārbaude – sevis mīlēšanas ikmēneša rituāls”](#)
- [“Krūšu veselība – jautājumi un atbildes”](#)
- [“Kā veikt zarnu vēža profilaktisko testu?”](#)
- [“Biežāk uzdotie jautājumi par zarnu vēža profilaktisko testu”](#)

Informatīvie materiāli:

- [“Ja Tev ir atklāts vēzis”](#)
- [“12 veidi, kā mazināt risku saslimt ar vēzi”](#)
- [“Trīs “U” un esi gatavs tikties ar sauli”](#)
- [“Zarnu vēža profilaktiskais tests – tavai veselībai un sirdsmieram!”](#)
- [“Krūšu pašpārbaude – ikmēneša rituāls”](#)
- [“Krūšu veselība un pašpārbaude”](#)
- [“Krūts vēža skrīnings”](#)
- [“Kā pasargāt sevi no prostatas vēža”](#)
- [“Kā pasargāt sevi no plaušu vēža”](#)
- [“Kā pasargāt sevi no ādas vēža”](#)
- [“Sēklinieku pašpārbaude”](#)

Informāciju sagatavoja:

Nacionālais veselīgo pašvaldību tīkls, Slimību profilakses un kontroles centrs