



Slimību profilakses un
kontroles centrs

Informācija sagatavota 2017. gadā


Kā pasargāt sevi no kolorektālā jeb zarnu vēža

Kas ir zarnu vēzis?


Kolorektālais vēzis ir ļaundabīga saslimšana, kas sākotnēji veidojas resnajā vai taisnajā zarnā. Katru gadu Latvijā ar zarnu vēzi saslimst vairāk nekā 1000 un no tā mirst aptuveni 700 cilvēki. Novēloti kolorektālo vēzi atklāj aptuveni pusei pacientu, jo skrīningu (vēža savlaicīgas atklāšanas programma) veic tikai aptuveni 10,6% Latvijas iedzīvotāju.


Veicot savlaicīgu kolorektālā vēža diagnostiku, var atklāt pirmsvēža stāvokļus vai ļaundabīgo audzējus agrīnās stadijās. Agrīni uzsākot ārstēšanu, iespējama pilnīga izārstēšanās.

Kādi ir zarnu vēža attīstības riska faktori?


 **Neveselīgs un nesabalansēts uzturs** – trekns uzturs, pārmērīga sarkanās gaļas (cūkgaļa, liellopu gaļa, jēra gaļa) un gaļas izstrādājumu (desas, cīsiņi, gaļas kūpinājumi, utt.) lietošana, šķiedrvielām nabadzīgs uzturs, paaugstina zarnu vēža attīstības risku;

 **Mazkustīgs dzīvesveids;**

 **Liekais svars un aptaukošanās** ir sekas mazkustīgam dzīvesveidam un nesabalansētam uzturam. Aptaukošanās palielina zarnu vēža attīstības risku;


 **Smēķēšana** būtiski paaugstina ne tikai plaušu vēža attīstības risku – smēķētājiem risks saslimt ar zarnu vēzi pieaug par 30 – 40%;


 **Pārmērīga alkohola lietošana;**


 **Ģimenes un personīgā slimību vēsture** – lielāks risks saslimt ar zarnu vēzi ir tad, ja kādam Tavā ģimenē jau ir bijis zarnu vēzis vai polipi zarnās vai, ja kāds no viņiem slimo ar iekaisīgu zarnu slimību (čūlainais kolīts vai Krona slimība).


Kāda ir zarnu vēža profilakse?

Saīdinot ar citiem ļaundabīgajiem audzējiem, zarnu vēža attīstībā īpaši svarīga loma ir tieši ar dzīvesveidu saistītajiem riska faktoriem. Tavos spēkos ir tos novērst, būtiski samazinot zarnu vēža attīstības risku.

 **Veido savu ēdienkarti sabalansētu – ik dienas savā ēdienkartē iekļauj dārzeņus, augļus un ogas, pilngraudu produktus, pākšaugus, dzer ūdeni. Gatavojot ēdienu, izmanto tvaicēšanu, sautēšanu un vārīšanu. Ierobežo uzņemto sāls un cukura daudzumu.**

 **Esi fiziski aktīvs vismaz 30 minūtes katru dienu - ej garās pastaigās, peldi, skrien!**

 **Atmet smēķēšanu!**

 **Pārdomā savus alkohola lietošanas paradumus un, ja nepieciešams, ierobežo alkohola lietošanas biežumu un daudzumu. Ja saproti, ka alkohola lietošanas paradumos ir nepieciešamas izmaiņas, vērsies pēc palīdzības pie narkologa vai sava ģimenes ārsta.**

Kā veic zarnu vēža diagnostiku?

Kas ir skrīnings?



Skrīnings ir profilakses programma, kas ļauj atklāt zarnu vēzi agrīnā stadijā un noteikt pirmsvēža stāvokļus. Kolorektālā vēža skrīnings ietver **slēpto asiņu izmeklējumu fēcēs**.

Ar šī izmeklējuma palīdzību nosaka slēpto asiņu piejaukumu izkārnījumos, kas var liecināt par zarnu vēzi. Skrīninga programmā tiek izmantotas testsistēmas, ko katrs pacients var veikt mājas apstākļos. Svarīga ir pareiza sagatavošanās testa izpildei un testa izpildes noteikumu ievērošana.

Valsts apmaksā šī testa veikšanu reizi gadā personām vecumā no 50 līdz 74 gadiem.

Kur un kā var veikt slēpto asiņu testu?

Uzaicinājuma vēstule par iespēju veikt kolorektālā vēža skrīningu **netiek izsūtīta**. Dodies pie sava ģimenes ārsta un noskaidro, kā Tu vari veikt bezmaksas izmeklējumu.

Ģimenes ārsts Tev sniegs informāciju par to, kur testu var saņemt, kā sagatavoties testa veikšanai (piemēram, kādus pārtikas produktus nedrīkst lietot pirms testa veikšanas) un izskaidros, kā tests jāveic.

Ko nozīmē testa rezultāti?



Pozitīvs testa rezultāts (konstatēts asins piejaukums fēcēm) vēl nenozīmē, ka Tev ir vēzis, tomēr pilnībā arī neizslēdz šādu varbūtību. Tavs ģimenes ārsts vai speciālists, kurš testu nozīmēja, Tev par to paziņos un ieteiks, kādi papildus izmeklējumi jāveic.

Vismaz viena pozitīva testa rezultāta gadījumā nepieciešama papildus izmeklēšana ar citu diagnostikas metodi (parasti tā ir kolonoskopija).

Kā rīkoties, ja Tavs ģimenes ārsts Tev vēl nav ieteicis veikt testu?

Ja Tev ir 50 gadu vai vairāk un ja Tavs ģimenes ārsts vēl nav Tev piedāvājis veikt šo izmeklējumu, pajautā savam ģimenes ārstam, vai Tev nevajadzētu veikt šādu testu. Ja Tev ir jautājumi par savu veselības stāvokli vai diagnostikas metodēm, konsultējies ar speciālistu gremošanas slimību jautājumos – gastroenterologu (ņem vērā, ka pie šī speciālista būs nepieciešams ģimenes ārsta nosūtījums).

Ja testu ir nozīmējis ģimenes ārsts, par tā veikšanu maksā valsts. Taču, ja kādu iemeslu dēļ pie ģimenes ārsta testu veikt nav iespējams, vērsies pie gastroenterologa.

Kur meklēt papildus informāciju un palīdzību?



Sava ģimenes
ārsta praksē

www.vmnvd.gov.lv

Bezmaksas
informatīvais
tālrunis: 80001234

Nekautrējies runāt par savām veselības problēmām ar savu ārstu, lai arī cik mulsinoši Tev tas šķīstu. Esi atbildīgs un uzdod jautājumus par skrīninga veikšanas iespējām savam ģimenes ārstam vai speciālistam.

Par skrīninga veikšanu un iespēju diagnosticēt zarnu vēzi izstāsti arī saviem vecākiem, gados vecākiem radniekiem, draugiem un kolēģiem!

