



Slimību profilakses un
kontrolēšanas centrs

MAN RŪP TAVA VESELĪBA,

Ieraksti personas vārdu,
kam velti pastkarti

Rūpējies par savu
veselību, mazinot risku
saslimt ar vēzi, kā arī
izmantojot iespēju
veikt valsts
apmaksātas vēža
profilaktiskās
pārbaudes



KĀ MAZINĀT RISKU SASLIMT AR VĒZI? ⚠️



Nelieto alkoholu



Esi fiziski aktīvs



Uzturi normālu
ķermeņa svaru



Ēd vismaz 5 porcijas
dārzeņu, augļu un ogu dienā



Neapmeklē solāriju un
ierobežo uzturēšanos saulē



Nelieto nekāda veida
un formas nikotīna un
tabakas izstrādājumus



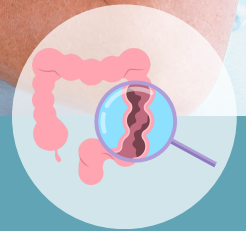
Samazini cukura, sāls
un sarkanās gaļas
daudzumu uzturā



Ievēro drošības
instrukcijas darbavietā



Reizi divos gados
vīriešiem **vecumā no 50
līdz 75 gadiem** ir iespēja
veikt valsts apmaksātu
**profilaktisko pārbaudi
prostatas vēža
noteikšanai**. Ja prostatas
vēzis ir konstatēts
asinsradniekam, pārbaudi
var veikt, **sākot no 45
gadu vecuma**. Lai veiktu
pārbaudi, nepieciešams
vērsties **pie ģimenes
ārsta**, kurš izsniedz
nosūtījumu **prostatas
specifiskā antigēna (PSA)
noteikšanai**.



Reizi divos gados
sievietes un vīrieši
**vecumā no 50 līdz 74
gadiem** var veikt **zarnu
vēža profilaktisko
pārbaudi** (slēpto asiņu
izmeklējums fēcēs). Lai
veiktu pārbaudi,
nepieciešams vērsties
pie ģimenes ārsta.
Ģimenes ārsts izsniedz
testa komplektu
pārbaudāmā materiāla
savākšanai **mājas
apstākļos**.

**VĒŽA PROFILAKTISKĀS PĀRBAUDES
VEIKŠANA SNIEDZ IESPĒJU LAIKUS
ATKLĀT IZMAINĀS UN PĒC IESPĒJAS
ĀTRĀK UZSĀKT ĀRSTĒŠANU,
LAI SASNIEGTU LABĀKUS
ĀRSTĒŠANAS REZULTĀTUS.**

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