



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



Reizi divos gados sievietēm vecumā **no 50 līdz 68 gadiem** pa pastu uz deklarēto dzīvesvietas adresi vai elektroniski uz e-adresi (portālā latvija.gov.lv) tiek nosūtīta vēstule ar aicinājumu doties uz valsts apmaksāto **krūts vēža profilaktisko pārbaudi**.

KĀ MAZINĀT RISKU SASLIMT AR VĒZI? ⚠️



Nelieto alkoholu



Esi fiziski aktīva



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



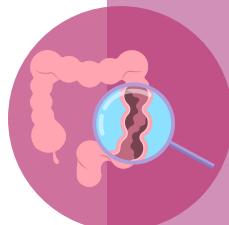
Samazini cukura, sāls un sarkanās gaļas daudzumu uzturā



Ievēro drošības instrukcijas darbavietā



Reizi trijos gados sievietēm vecumā **no 25 līdz 67 gadiem** pa pastu uz deklarēto dzīvesvietas adresi vai elektroniski uz e-adresi (portālā latvija.gov.lv) tiek nosūtīta vēstule ar aicinājumu doties uz valsts apmaksāto **dzemdes kakla vēža skrīningu**.



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 IZMAIŅAS UN PĒC IESPĒJAS ĀTRĀK UZSĀKT ĀRSTĒŠANU, LAI SASNIEGTU LABĀKUS ĀRSTĒŠANAS REZULTĀTUS.