



Slimību profilakses un
kontroles centrs

Profilaktiskās
vēža pārbaudes
dāmām pēc 25.
Kas Tev jāzina?

Profilaktiskās vēža pārbaudes dāmām pēc 25. Kas Tev jāzina?

Šis materiāls sniedz informāciju par valsts apmaksātām krūts, dzemdes kakla un zarnu vēža profilaktiskajām pārbaudēm jeb skrīningu sievietēm.

Tu uzzināsi atbildes uz biežāk uzdotajiem jautājumiem par vēža skrīningu:

- ✓ Kas ir vēža skrīnings?
- ✓ Kāpēc man būtu jāveic vēža skrīnings?
- ✓ Kā var saņemt valsts apmaksātu vēža skrīningu?
- ✓ Kā rīkoties pēc rezultātu saņemšanas?
- ✓ Kā pasargāt sevi no saslimšanas ar vēzi?



Materiālā iekļauti pieredzes stāsti no sievietēm, kuras ir veikušas vēža skrīningu. Iespējams, tie iedrošinās arī Tevi veltīt laiku sev un rūpēties par savu veselību.

Mēs, sievietes, ik dienu atdodam savu sirdi un rūpes par ģimeni un darbiem. Bieži savas vajadzības atstājot novārtā. “Nav laika!”, “Es jūtos labi!” – izskan, kad prātā iezogas doma, ka būtu laiks pievērsties savai veselībai. Rūpes par veselību, visticamāk, ir ierakstītas mūsu prioritāšu sarakstā, bet ļoti bieži tam neseko reāla rīcība. Savas veselības pārbaudes nav jāuztver kā apgrūtinājums, bet gan kā mīlestība un rūpes pret sevi, kā arī saviem tuvākajiem.

Rūpēties par ģimeni spēsī ilgāk, ja pirmajā vietā noliksi – rūpes par SEVI un savu veselību!



“Es aicinu visas sievietes izmantot iespēju un veikt bezmaksas profilaktiskās pārbaudes! Jā, iespējams, ir jāsaplāno, kas pieskatīs bērnus vai mājiniekus, jāatprasās no darba, lai veiktu mamogrāfiju vai aizietu pie ginekologa, taču veiktā pārbaude un ieguldījums savā veselībā ir tā vērts! Nekas tā nedod spēku ikdienā kā apziņa, ka ar manu veselību viss ir kārtībā un varu ar mierīgu sirdi darīt lietas, ko mīlu, un pavadīt laiku ar saviem tuvajiem.”

/Asoc.prof., dr.med Jana Žodžika

KAS IR VĒŽA SKRĪNINGŠ?

Vēža skrīnings ir valsts organizētas un apmaksātas profilaktiskās pārbaudes, kuru mērķis ir atklāt pirmsvēža slimības vai agrīnās slimības stadijas, pat ja Tu jūties vesela un Tev nav nekādu sūdzību vai slimību radīto simptomu.

Veicot regulāru vēža skrīningu, ir iespējams atklāt pirmsvēža izmaiņas, kuras ir labdabīgas. Tās iespējams ārstēt un novērst vēža attīstīšanos. Tāpat iespējams atklāt vēzi agrīnā stadijā un tādējādi veiksmīgi to ārstēt.

Kādus skrīningus Tu vari veikt:

PĀRBAUDES VEIDS	KĀDĀ VECUMĀ TO VEIC?	KĀ SAŅEM AICINĀJUMU?	KĀ NOTIEK PĀRBAUDE?
Dzemes kakla vēža skrīnings: atkarībā no vecuma, dzemes kakla citoloģiskā uztriepe vai augsta riska cilvēka papilomas vīrusa tests	No 25 līdz 70 gadiem (reizi trīs gados*)	Tiek izsūtīta vēstule pa pastu uz deklarēto adresi vai e-adresē (latvija.gov.lv)	Ginekoloģiskā apskate un parauga ņemšana no dzemes kakla
Krūts vēža skrīnings – mamogrāfija	No 50 līdz 70 gadiem (reizi divos gados)	Tiek izsūtīta vēstule pa pastu deklarētajā adresē vai e-adresē (latvija.gov.lv)	Rentgenoloģiska pārbaude
Zarnu vēža skrīnings: tests slēpto asiņu noteikšanai fēcēs	No 50 līdz 74 gadiem (reizi divos gados)	Saņem / jautā ģimenes ārstam	Veic testu mājas apstākļos, ņemot paraugu no fēcēm

*no 2025.gada 30. jūnija sievietēm no 30 gadu vecuma uzaicinājums tiks izsūtīts vienu reizi piecos gados.

KĀPĒC IR SVARĪGI VEIKT VĒŽA SKRĪNINGU?



“Esmu skolotāja un mans ikdienas grafiks ir saspringts, taču vienmēr aktīvi rūpējos par savu veselību. Veicu pārbaudes regulāri gan pie ģimenes ārsta, gan pie ginekologa. Kad saņēmu uzaicinājumu veikt mamogrāfiju, portālā www.rindapiearsta.lv atradu sev tuvāko vietu, kur varu veikt pārbaudi un piezvanīju uz norādīto tālruni, lai pierakstītos. Mamogrāfijā man tika konstatēts neliels veidojums, un radiologs nosūtīja veikt turpmāku izmeklēšanu. Pēc biopsijas es saņēmu rezultātus, ka man ir 0. stadijas krūts vēzis.

Mani pārņēma emociju virpulis – bailes un apjukums, šķita, ka “zeme sabrūk zem kājām”. Par laimi, vēzis tika diagnosticēts agrīni, un nebija izplatījies ārpus krūts. Man tika veikta operācija, lai izņemtu tikai vēža skartos audus. Teikšu godīgi, ka bieži domāju par to, cik atšķirīgs varētu būt bijis iznākums, ja es nebūtu veikusi skrīninga mamogrāfiju un šādu diagnozi man uzstādītu vēlāk. Šodien es dzīvoju ar jaunu pateicības sajūtu par dzīvi – skrīnings man deva otru iespēju dzīvot. Veselība joprojām ir mana prioritāte un mudinu citas sievietes darīt to pašu arī, ja jūtaties veselās!”



Anita (54 gadi)

Krūts, dzemdes kakla un zarnu vēzis agrīnās slimības stadijās cilvēkam visbiežāk neizraisa nekādas sūdzības vai simptomus. Tāpēc bieži vien tās nevar laikus atklāt. Ir svarīgi regulāri pārbaudīties, pat ja Tu jūties labi. Vēža skrīnings ir domāts veseliem cilvēkiem, kuriem nav sūdzību.

Ir būtiski saprast, ka neviens nav pasargāts no vēža. Veselīgs dzīvesveids samazina risku saslimt, bet tā nav garantija, jo vēža attīstību nosaka izmaiņas šūnās. Ja izmaiņas ir notikušas, svarīgi tās atklāt pēc iespējas agrāk.

Sievietes, kuras regulāri veic vēža skrīningu, laikus atklāj agrīnu saslimšanu un uzsāk ārstēšanu, līdz ar to retāk mirst no vēža.

Ierēķini laiku veselības
pārbaudei, jo laiks slimošanai
būs daudz ilgāks!
Neatliec veselību uz
vēlāku laiku!

KAS IR DZEMDES KAKLA VĒZIS?



Dzemdes kakla vēzis ir ļaundabīga slimība, kas attīstās šūnās, kuras klāj dzemdes kaklu.

Vairāk nekā 99% gadījumu to izraisa augsta riska cilvēka papilomas vīruss (CPV). Ir sastopami vairāk nekā 100 CPV tipi. Vairāki CPV genotipi (piemēram, 16. un 18. tips) tiek uzskatīti par augsta riska tipiem. Tas nozīmē, ka tie biežāk izraisa vēzi, nekā citi vīrusa tipi. Ar CPV var inficēties tieša kontakta laikā caur ādu vai gļotādu, tai skaitā dzimumkontakta (gan vagināla, gan anāla, gan orāla) laikā.

Latvijā dzemdes kakla vēzis ir viena no biežākajām ļaundabīgajām slimībām sievietēm līdz 45 gadu vecumam.

Dzemdes kakla vēzi var pilnībā novērst, pusaudžu vecumā vakcinējoties pret CPV.

“Tāpat kā daudzas sievietes, es vienmēr devu priekšroku citu vajadzībām, nevis savējām. Ikdienā man neatlika laika sev. Ģimene, darbs, māja un dārzs, kas ir mana sirdslieta, paņēmu visu manu enerģiju un laiku. Vienu dienu sarunājos ar savu kolēģi, kura ar sajūsmu stāstīja par mūsu pilsētas jauno, iejūtīgo un zinošo ginekologu. Tajā mirklī atskārtu, ka es taču biju saņēmusi uzaicinājuma vēstuli veikt dzemdes kakla pārbaudi, bet nebiju vēl pierakstījusies, jo man tas bija izkritis no prāta. Kolēģes iedvesmota, jau tajā pašā dienā pierakstījos uz vizīti pie šīs ginekoloģes. Ārste bija ļoti atbalstoša un arī paskaidroja man par šīs pārbaudes svarīgumu. Uzzināju, ka izmaiņas dzemdes kakla šūnās var rasties jau arī tad, ja nejutu nekādus slimības simptomus. Pati pārbaude bija mazliet nepatīkama, taču ātra. Turpmāk mana veselība būs mana prioritāte un mudinu citas sievietes likt savu veselību pirmajā vietā. Tagad ar mierīgu sirdi varu pavadīt laiku ar ģimeni, jo zinu, ka esmu pārbaudījusi savu veselību un man viss ir kārtībā.”

Ieva (32 gadi)

KAS IR DZEMDES KAKLA VĒŽA SKRĪNINGS?

Latvijā valsts apmaksātu dzemdes kakla vēža skrīninga izmeklējumu reizi trijos gados* ir iespēja veikt ikvienai sievietei vecumā no 25 līdz 70 gadiem.

*no 2025.gada 30. jūnija sievietēm pēc 30 gadu vecuma uzaicinājums tiks izsūtīts vienu reizi piecos gados.

Dzemdē kakla vēža skrīnings ir ginekoloģiskā apskate un parauga paņemšana no dzemdē kakla:

- ✓ ja esi vecumā no 25 – 29 gadiem: vispirms tiek veikta ginekoloģiskā apskate, kuras laikā ārsts paņems paraugu no dzemdē kakla. Tad paņemtās šūnas izmeklēs laboratorijā, lai pārbaudītu, vai tajās nav izmaiņu. Ja būs konstatētas izmaiņas, laboratorijā uzreiz tiks pārbaudīts, vai šūnās nav augsta riska CPV tipi;
- ✓ ja esi vecumā no 30 līdz 70 gadiem: vispirms tiek veikta ginekoloģiskā apskate, kuras laikā ārsts paņems paraugu no dzemdē kakla. Tad paņemtās šūnas izmeklēs laboratorijā, lai noteiktu, vai tajās nav augsta riska CPV tipi. Ja CPV klātbūtne šūnās tiks konstatēta, laboratorija veiks arī analīzi, ko sauc par šķidrūma citoloģiju (pārbaudīs, vai dzemdē kakla šūnās nav izmaiņu).

Skrīningu ieteicams veikt visām sievietēm noteiktajā vecumā, neatkarīgi no sūdzībām, bērnu skaita, vakcinācijas pret CPV statusa. Arī sievietēm, kurām izoperēta dzemde, bet dzemdē kakls ir palicis, dzemdē kakla vēža skrīnings joprojām ir jāveic.

Dzemdē kakla pirmsvēža slimība vai dzemdē kakla vēzis agrīnās slimības stadijās sievietei nerada nekādas sūdzības. Tādēļ svarīgi ir veikt skrīningu, jo izmaiņas šūnās var atklāt, izmeklējot tās laboratorijā. Apskate var radīt diskomfortu, taču tā parasti ilgst vien dažas sekundes.

Ieplāno šo laiku sev, lai pārbaudītu savu veselību!

KĀ ES SAŅEMŠU UZAICINĀJUMU DOTIES UZ SKRĪNINGU?

Uzaicinājuma vēstule veikt skrīninga izmeklējumu tiek nosūtīta pa pastu uz sievietes deklarēto adresi vai elektroniski uz e-adresi (portālā latvija.gov.lv). Tā tiek nosūtīta aptuveni 3 mēnešu laikā pēc dzimšanas dienas.

SVARĪGI! Ja vēlies saņemt paziņojumu savā e-pastā par jaunu vēstuli e-adresē, savas e-adrešes iestatījumos nepieciešams veikt atzīmi par vēlēšanos saņemt paziņojumus savā e-pastā. Tādējādi e-pastā tiks saņemta ziņa par skrīninga uzaicinājuma vēstuli e-adresē. Ja sievietei ir e-adrese, tad primāri vēstule tiek sūtīta uz e-adresi, nevis pa pastu.

Vēstule kalpo kā ārsta nosūtījums pārbaudes veikšanai.

KĀ RĪKOTIES PĒC UZAICINĀJUMA SAŅEMŠANAS?

Uzaicinājums ir derīgs līdz nākamā uzaicinājuma saņemšanai, taču aicinām Tevi veikt izmeklējumu dažu mēnešu laikā no uzaicinājuma saņemšanas.

Ārstniecības iestāžu saraksts, kas veic valsts apmaksātu dzemdē kakla vēža skrīningu, atrodams portālā: www.rindapiearsta.lv Sadaļā “Pakalpojumi” meklē “Ginekologs”. Izvēlies sev vēlamo speciālistu un zvani, lai pierakstītos. Saki, ka esi saņēmusi uzaicinājumu veikt valsts apmaksātu dzemdē kakla vēža skrīningu.

**ĀTRĀKAI
PIEKĻUVEI
NOSKENĒ**



Skrīningu var veikt arī tad, ja uzaicinājuma vēstule nav saņemta līdz izmeklējumu (piemēram, ir nozaudēta). Ārstniecības iestādēs, kuras veic valsts apmaksātu dzemdē kakla vēža skrīningu, informācija par uzaicinājuma vēstuli ir pieejama elektroniski.

Šo izmeklējumu vari veikt arī pie maksas speciālista, tikai tādā gadījumā Tev tomēr vajadzēs saņemt līdz vēstuli papīra formātā vai pierakstīt vēstules datumu un numuru (vari to, piemēram, saglabāt savā viedierīcē). Informācija par uzaicinājuma vēstuli elektroniski ir pieejama tikai tām ārstniecības iestādēm un speciālistiem, kuri ir valsts apmaksāti.

Ja izmeklējums tiek veikts pie maksas ginekologa, tad no valsts budžeta tiks apmaksāts tikai laboratorijas izmeklējums, bet par vizīti Tev būs jāmaksā pašai.



KĀ SAGATAVOTIES PĀRBAUDEI?

Nevajadzētu skrīninga veikšanas vizīti ieplānot mēnešreizi laikā. Pirms pārbaudes ieteicams nedzīvot dzimumdzīvi, kā arī nelietot medikamentus (vaginālās svečītes, spermicīdi), kas jāievada makstī un neveikt maksts skalošanu.

KĀ NOTIEK PĀRBAUDE?

Vispirms ārsts Tev izskaidros izmeklējuma gaitu, tad lūgs Tev ieņemt pozīciju uz ginekoloģiskā krēsla, kā parastā ginekoloģiskā apskatē. Izmeklējumam ārsts izmantos instrumentu no plastmasas vai metāla, ko sauc par spoguli. Ārsts to ievietos makstī. Spogulis ļauj ārstam pārbaudīt maksti, dzemdes kaklu un paņemt šūnas paraugam, ko nosūta uz laboratoriju. Pēc materiāla savākšanas ārsts spoguli izņems. Iegūto materiālu nosūtīs uz laboratoriju.

PĀRBAUDES REZULTĀTI UN KĀ ES PAR TIEM UZZINĀŠU?

Veicot izmeklējumu, pajautā ārstam, kā un kur saņemsi rezultātus. Atbilstoši skrīninga rezultātiem, ārsts ieteiks turpmākos rīcības soļus (papildus izmeklējumus, novērošanu utml). **Neinterpretē pārbaudes rezultātus bez ārsta!**

Nereti sievietes šaubās veikt dzemdes kakla vēža skrīningu, jo baidās saņemt sliktus pārbaudes rezultātus. Protams, dzemdes kakla vēzis nav patīkamākā lieta, par ko domāt, taču tieši tāpēc ir jādara viss iespējama, lai nenotiktu ļaunākais. Dzemdes kakla vēža skrīninga analīzes mērķis ir atklāt labdabīgu pirmsvēža saslīmšanu, kuru var veiksmīgi izārstēt un novērst vēža attīstību! Jāatceras, ka novirze no normas vēl nenozīmē vēzi! Ir būtiski veikt skrīninga izmeklējumu un izmantot iespējas, lai sevi pasargātu.

KĀ RĪKOTIES PĒC PĀRBAUDES?



Sagaidi analīžu rezultātus. Ja nepieciešams rezultātu skaidrojums – konsultējies ar ārstu.



Ja analīžu rezultāti uzrāda normu, tad nākamā skrīninga pārbaude jāveic pēc nākamās uzaicinājuma vēstules saņemšanas. Ja šajā laikā Tev

rodas sūdzības par veselību, bez nosūtījuma vari vērsties pie jebkura ginekologa, kurš sniedz valsts apmaksātas konsultācijas. Šo informāciju var noskaidrot www.rindapiearsta.lv. Pacienta līdzmaksājums par ginekologa apmeklējumu ir 4,00 EUR. Ja vēlies, vari vērsties arī pie maksas speciālista.



Ja analīžu rezultāti uzrāda novirzes no normas, konsultējies ar ārstu par tālāko rīcību. Iespējams, būs nepieciešams nosūtījums uz papildu izmeklējumu – kolposkopiju, un/vai ginekologa-onkologa konsultāciju.

Analīžu novirzes no normas vēl nenozīmē vēzi!

Svarīgi ir sekot ārsta norādījumiem par nepieciešamajiem izmeklējumiem, lai veiksmīgi varētu noteikt cēloni analīžu rezultātiem. Laikus atklājot izmaiņas dzemdes kakla šūnās, ir lielāka iespēja veiksmīgāk izārstēties.

KĀPĒC ES NESANĒMU UZAICINĀJUMU UZ PĀRBAUDI?

Uzaicinājums netiek nosūtīts, ja:

- ✓ dzemdes kakla izmeklējums ir veikts ārpus valsts organizētās skrīninga programmas – gada laikā līdz uzaicinājuma vēstules sagatavošanas datumam;
- ✓ Tev jau iepriekš ir atklāts dzemdes kakla ļaundabīgs audzējs;
- ✓ Tev ir izņemts dzemdes kakls;
- ✓ uzaicinājuma vēstules sagatavošanas brīdī Tev nav deklarētas dzīvesvietas Latvijā.

Iespējams, vēstuli Tu neesi saņēmusi tehnisku iemeslu dēļ. Ja vēstulei būtu jābūt nosūtītai, bet tā nav saņemta:



vērsies sava ģimenes ārsta praksē;



zvani uz Nacionālā veselības dienesta bezmaksas informatīvo tālruni: **80001234**.

KAS IR KRŪTS VĒZIS?



Krūts vēzis attīstās krūts audos.

Krūts vēzis ir progresējoša slimība – ja slimība netiek laikus konstatēta un ārstēta, tā attīstās un tālāk var izplatīties uz limfmezgliem vai citiem orgāniem, piemēram, aknām un kauliem.

Sākotnējās stadijās krūts vēzis nerada nekādas sūdzības vai simptomus. Tāpēc **svarīgi ir veikt regulāru profilaktisku skrīninga mamogrāfijas izmeklēšanu veselām sievietēm**, lai atklātu izmaiņas pēc iespējas agrāk. Krūts audzēja izārstēšanas iespēja agrīnās stadijās ir augsta, turklāt pati ārstēšana – daudz saudzējošāka.

Latvijā krūts vēzis ir viens no biežākajiem priekšlaicīgas nāves cēloņiem sievietēm 35–64 gadu vecumā. Pasaulē un arī Latvijā ar krūts vēzi visbiežāk saslimst sievietes vecumā virs 50 gadiem.

KAS IR KRŪTS VĒŽA SKRĪNINGU?

Latvijā valsts organizēta krūts vēža skrīninga programmas ietvaros sievietēm vecumā no 50 līdz 70 gadiem ir iespēja veikt bezmaksas mamogrāfijas izmeklējumu reizi divos gados.

Skrīninga mamogrāfija ir profilaktiska krūšu pārbaude sievietēm, kurām nav sūdzību par krūšu veselību. Mamogrāfija ir rentgenoloģiska izmeklēšana, kas ļauj konstatēt izmaiņas krūtīs. Mamogrāfija daudzos pētījumos ir pierādīta kā visefektīvākā un informatīvākā metode savlaicīgai krūts vēža diagnostikai. Pārbaudes mērķis ir laikus pamanīt izmaiņas. Tā ir iespēja saskatīt slimību vēl pirms tās iespējamās “sataustīšanas”.

Ja ārstam radiologam radies aizdomas par kādām izmaiņām skrīninga mamogrāfijā, tiks nozīmēti papildu izmeklējumi specializētā ārstniecības iestādē, bet tas vēl nenozīmē, ka Tev ir onkoloģiska saslimšana. Biežāk pēc papildu izmeklēšanas veikšanas tiek konstatētas kādas labdabības izmaiņas, tikai nelielai daļai sieviešu tiks konstatēta ļaundabīga saslimšana.

Agrīna diagnostika glābj dzīvības! Vēlos Jūs aicināt izturēties atbildīgi pret sevi un saviem mīļajiem, izmantot iespēju, ko nodrošina mūsu valsts. Iespēja apmeklēt skrīninga mamogrāfiju ir privilēģija, kas ir pieejama tikai mūsu paaudzei; iepriekšējām paaudzēm šāda iespēja nebija. Piesakieties uz skrīninga izmeklējumu jau šodien – Jūsu veselība ir tā vērtā!

/Dr. Ilze Eņģele

KĀ ES SAŅEMŠU UZAIČINĀJUMU DOTIES UZ KRŪTS VĒŽA SKRĪNINGU?

Sievietēm vecumā no 50 līdz 68 gadiem reizi divos gados pa pastu uz deklarēto dzīvesvietas adresi vai elektroniski uz e-adresi (portālā latvija.gov.lv) tiek nosūtīta uzaicinājuma vēstule veikt valsts apmaksātu krūts vēža skrīningu. Tā tiek nosūtīta aptuveni 3 mēnešu laikā pēc dzimšanas dienas.

SVARĪGI! Ja vēlies saņemt paziņojumu savā e-pastā par jaunu vēstuli e-adresē, savas e-adreses iestatījumos nepieciešams veikt atzīmi par vēlēšanos saņemt paziņojumus savā e-pastā. Tādējādi e-pastā tiks saņemta ziņa par skrīninga uzaicinājuma vēstuli e-adresē. Ja sievietei ir e-adrese, tad primāri vēstule tiek sūtīta uz e-adresi, nevis pa pastu.

Uzaicinājums ir derīgs divus gadus, taču aicinām Tevi veikt izmeklējumu dažu mēnešu laikā no uzaicinājuma saņemšanas.

Vēstule kalpo kā nosūtījums pārbaudes veikšanai. Skrīningu var veikt arī tad, ja uzaicinājuma vēstule nav paņemta līdz uz izmeklējumu (piemēram, ir nozaudēta). Informācija par uzaicinājuma vēstuli ārstniecības iestādēs, kuras nodrošina krūts vēža skrīningu, pieejama elektroniski.



Izmanto valsts apmaksātu iespēju pārbaudīt savu veselību!

KĀ RĪKOTIES PĒC UZAICINĀJUMA SAŅEMŠANAS?

Lai veiktu valsts apmaksātu krūts vēža skrīningu – mamogrāfiju, izvēlies ārstniecības iestādi un pieraksties uz izmeklējumu.

Ārstniecības iestāžu saraksts, kas veic valsts apmaksātu krūts vēža skrīningu, atrodams portālā: www.rindapiearsta.lv Sadaļā “Pakalpojumi” meklē “Skrīninga mamogrāfija”. Izvēlies sev vēlamo izmeklējuma vietu un zvani, lai pierakstītos. Saki, ka esi saņēmusi uzaicinājumu veikt valsts apmaksātu mamogrāfiju.

**ĀTRĀKAI
PIEKĻUVEI
NOSKENĒ**



Tiek organizēti arī valsts apmaksāti mobilā mamogrāfa izbraukumi dažādās Latvijas teritorijās. Mobilais digitālais mamogrāfs ir īpaši aprīkots autobuss, kurā Tu vari saņemt augstvērtīgu mamogrāfijas izmeklējumu dzīvesvietas tuvumā. Uz izmeklējumu mobilajā mamogrāfā ir jāpierakstās!

Mobilā mamogrāfa izbraukuma grafiks: <https://www.vmnvd.gov.lv/lv/mobilais-mamografs> →

**ĀTRĀKAI
PIEKĻUVEI
NOSKENĒ**



KĀ SAGATAVOTIES PĀRBAUDEI?

- ✓ Nav nepieciešama īpaša sagatavošanās. Dodoties uz pārbaudi, vispiemērotākais ir divdaļīgs apģērbs – bikses vai svārki un blūze, jo būs jāizģērbjas līdz jostas vietai. Vēlams līdzī paņemt arī visus iepriekšējos krūts dziedzeru izmeklējumu rezultātus, ja tādi ir.
- ✓ Ja Tev vēl ir mēnešreizes, ieplāno veikt izmeklējumu pēc mēnešreizēm, jo tad krūtis ir mazāk jutīgas.
- ✓ Informē radiologa asistentu pirms procedūras, ja Tev ir iepriekš veiktas operācijas vai krūšu implanti.

KĀ NOTIEK PĀRBAUDE?

Izmeklējums notiek stāvus. Tev vajadzēs nostāties priekšā rentgena aparātam. Radiologa asistents (ārstniecības persona, kura specializējusies mamogrāfijas veikšanai) novietos krūti uz rentgenplates un no augšas uzliks citu plāksni, ar kuru cieši saspiedīs krūti. Pēc tam tieši tāpat tiek izmeklēta otra krūts. Mamogrāfijas laikā krūts un daļa paduses audi tiek nedaudz saspiesti, lai iegūtu kvalitatīvu rentgena attēlu. Tev būs jāuzgaida, kamēr rentgena speciālists pārbaudīs, vai attēls sanācis kvalitatīvs. Ja būs nepieciešams, izmeklējumu veiks atkārtoti.

Lai izmeklējums labi izdotos, ļoti svarīga ir Tava līdzdalība. Izmeklējuma laikā ir svarīgi atslābināties un ļauties radiologa asistenta instrukcijām.

KĀ ES JUTĪŠOS, VEICOT PĀRBAUDI?

Izmeklējums var radīt diskomforta sajūtu. Jutīgākām sievietēm tas var radīt sāpes, taču izmeklējums parasti ilgst vien dažas minūtes un vienas krūts saspiešana ilgst tikai dažas sekundes. Tas, kā Tu jutīsies būs atkarīgs no krūts izmēra un cik cieši būs nepieciešams saspiegt krūti. Krūts saspiešana un izmeklējums neizraisa krūts vēzi!

PĀRBAUDES REZULTĀTI UN KĀ ES PAR TIEM UZZINĀŠU?

Par mamogrāfijas izmeklējuma rezultātiem un saņemšanas ilgumu jāinteresējas tajā ārstniecības iestādē, kur tika veikta mamogrāfija. Veicot mamogrāfiju pajautā, kā saņemsi rezultātus.

Iespējams, Tev ir nākusi prātā doma, ka neveiksi krūts vēža skrīninga izmeklējumu, jo baidies no pārbaudes rezultāta. Tas ir saprotami, bet ir svarīgi apzināties, ka veicot, izmeklējumu var uzzināt, vai Tev nav vēža vai arī atklātās pārmaiņas ir izārstējamas un tā Tu vari sevi pasargāt no slimības progresēšanas. Tas ir patīkamāk par neziņu un bailēm. Tikai aptuveni 1 sievietei no 100 skrīningā tiek atklātas aizdomas uz ļaundabību saslimšanu.

Veic šo izmeklējumu savam sirdsmieram!

KĀ RĪKOTIES PĒC PĀRBAUDES?

Ja mamogrāfijas rezultāts ir atbilstošs normai (BI-RADS 1 vai BI-RADS 2), tad nākamais skrīnings jāveic pēc 2 gadiem – pēc nākamās uzaicinājuma vēstules saņemšanas. Ir svarīgi veikt pārbaudes regulāri – mamogrāfijai ir lielāka nozīme, ja krūts izmeklējumus var novērot dinamikā un salīdzināt ar iepriekšējiem izmeklējumiem.

Ja skrīninga mamogrāfijas izmeklējums būs neatbilstošs normai, (BI-RADS 0, BI-RADS 4, BI-RADS 5), tas vēl nenozīmē vēzi! Šādos gadījumos ir nepieciešami papildu izmeklējumi, kas jāveic specializētā ārstniecības iestādē. Specializētu iestāžu saraksts un kontaktinformācija būs norādīta izmeklējuma atbildē. Skrīninga mamogrāfijas rezultāts kalpos kā nosūtījums uz turpmākajiem pēckrīninga izmeklējumiem.

Ja Tev ir radušies jautājumi par izmeklējuma rezultātiem un turpmāko rīcību, sazinies ar savu ģimenes ārstu vai ginekologu!



Iespējams, tehnisku iemeslu dēļ vēstule nav nokļuvusi līdz adresātam. Ja vēstulei būtu jābūt nosūtītai, bet tā nav saņemta, tad:



vērsies sava
ģimenes ārsta
praksē;



zvani uz Nacionālā
veselības dienesta
bezmaksas informatīvo
tālruni: **80001234**.

Uzaicinājuma vēstuli iespējams saņemt arī elektroniski savā e-adresē (portālā latvija.gov.lv), šādi ir mazāka iespēja, ka vēstule tehnisku iemeslu dēļ adresātu nesaņiegs.

SVARĪGI!

Lai gan ar krūts vēzi vairumā gadījumu saslimst sievietes pēc 50 gadu vecuma, saslimt var arī jaunākas sievietes. Tādēļ ikvienai sievietei ieteicams regulāri (reizi mēnesī) veikt krūšu pašpārbaudi, ar savām rokām regulāri iztaustot tās. Veikt regulāru krūšu pašpārbaudi ir vērtīgi visos vecumos. Taču pašpārbaudes veikšana nenozīmē, ka vari neveikt mamogrāfiju! Ir jāveic arī mamogrāfija, jo tas ir precīzāks izmeklējums un ļauj atklāt pat niecīgas izmaiņas, kuras Tu pati nevari sataustīt.

Informāciju, kā veikt krūšu pašpārbaudi vari sameklēt SPKC mājas lapā sadaļā “Iedzīvotājiem” - “Informatīvi izdevumi” sadaļā “Onkoloģiskās slimības”.

KĀPĒC ES NESANĒMU UZAICINĀJUMU UZ PĀRBAUDI?

Uzaicinājums veikt krūts vēža skrīningu netiek nosūtīts, ja:

- ✓ mamogrāfijas izmeklējumu sieviete veikusi ārpus valsts organizētās skrīninga programmas – gada laikā līdz uzaicinājuma vēstules sagatavošanas datumam;
- ✓ ja sievietei jau iepriekš ir bijis krūts vēzis;
- ✓ ja uz uzaicinājuma vēstules sagatavošanas brīdi sievietei nav deklarētas dzīvesvietas Latvijā.

**PAMĀCĪBA,
KĀ VEIKT KRŪŠU
PAŠPĀRBAUDI**



Ja Tev rodas sūdzības par veselību, Tu bez nosūtījuma vari vērsties pie jebkura ginekologa, kurš sniedz valsts apmaksātas konsultācijas. Šo informāciju var noskaidrot www.rindapiearsta.lv. Par šādu konsultāciju ir jāveic pacienta iemaksa. Ir iespējams vērsties arī pie maksas speciālista. Arī krūšu izmeklējumu (mamogrāfiju) ir iespējams veikt ar ģimenes ārsta vai ārsta-speciālista nosūtījumu, veicot pacienta iemaksu.

KAS IR ZARNU VĒZIS?



Zarnu vēzis jeb kolorektālais vēzis (resnās un taisnās zarnas vēzis) ir ļaundabīga slimība, kas attīstās šūnās, kas veido zarnas sienīgu.

Sākotnēji zarnas sienīgā veidojas labdabīgi izaugumi jeb polipi, kurus neārstējot, var rasties ļaundabīga slimība jeb zarnu vēzis. Parasti šīs izmaiņas notiek 10 līdz 20 gadu laikā. Polipi vai zarnu vēzis agrīnās stadijās pacientam parasti neizraisa nekādus simptomus vai sūdzības, un šī iemesla dēļ aptuveni pusei pacientu to diagnosticē novēloti (slimības III–IV stadijā).

Lai sekmīgi ārstētu pirmsvēža stāvokļus vai zarnu vēzi, svarīgi to atklāt vēl pirms tas rada kādas sūdzības par veselību. Tāpēc zarnu vēža skrīnings ir domāts tieši cilvēkiem, kuriem nav simptomu, jo dod iespēju laikus atklāt pirmsvēža stāvokļus (zarnu polipus) un tos noņemt, lai no tiem tālāk neattīstītos zarnu vēzis.

Statistikas dati liecina, ka Latvijā visbiežāk ar zarnu vēzi slimo sievietes un vīrieši pēc 50 gadu vecuma.

KAS IR ZARNU VĒŽA SKRĪNINGS?

Valsts apmaksātu zarnu vēža skrīningu (slēpto asiņu izmeklējums fēcēs) reizi divos gados var veikt sievietes un vīrieši vecumā no 50 līdz 74 gadiem un tā veikšanai uzaicinājuma vēstule netiek nosūtīta.



Zarnu vēzis nereti jau agrīnās stadijās izraisa niecīgu zarnu sienīgas asiņošanu. Ar slēpto asiņu testa palīdzību nosaka, vai zarnu sienīgā norisinās asiņošana. Tomēr asiņošanu var radīt arī daudzas citas, tai skaitā, labdabīgas slimības, tās iespējams noteikt ar skrīninga testa palīdzību.

“Par zarnu vēža testu pirmo reizi dzirdēju no savas māsas, kurai to ieteica viņas ģimenes ārste. Es nedaudz šaubījos, bet vizītē pie savas ārstes es pārliecinājos, cik svarīgi ir laikus atklāt šo slimību. Turklāt par šo pārbaudi nav jāmaksā! Ārste man iedeva testa komplektu un es veicu pārbaudi mājās – tas ir ļoti ērti un vienkārši paveicams. Aizpildīto testu pēc tam nododu laboratorijā. Analīzes uzrādīja, ka man viss bija kārtībā. No tā brīža es regulāri veicu šo pārbaudi, un saku paldies sev, ka to daru. Tas dod man mieru un pārliecību, ka rūpējos par savu veselību. Es arī atgādinu mātai veikt šo pārbaudi. Manuprāt, katram ir jāizmanto iespēja pārbaudīt savu veselību, tas ir pienākums pret sevi un savu ģimeni!”

Edīte (62 gadi)

KĀ ES VARU SAŅEMT ZARNU VĒŽA SKRĪNINGU?

Lai saņemtu valsts apmaksātu testu, vērsies sava ģimenes ārsta praksē. Ja ģimenes ārsts līdz šim nav piedāvājis veikt šo pārbaudi un, ja esi vecumā no 50 līdz 74 gadiem, sazinies ar savu ģimenes ārstu un jautā par iespēju saņemt zarnu vēža skrīninga testa komplektu.

Ģimenes ārsts izsniegs testa komplektu, kas jāveic mājās apstākļos. Testam ir pievienota arī veikšanas instrukcija.

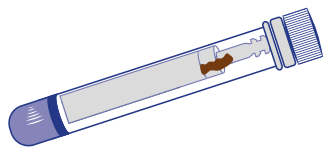
KĀ MAN SAGATAVOTIES PĀRBAUDEI?

Pirms testa veikšanas nav nepieciešama īpaša sagatavošanās un nav nepieciešams izmainīt savu ikdienas uzturu.

KĀ JĀVEIC TESTS?

Pats tests ir vienkārši, ātri un ērti veicams mājas apstākļos. Lai veiktu testu, būs jāpaņem paraugs no vienas vēdera izejas. Tev nav jāsaskaras ar vēdera izeju, jo testa komplektā ir pievienots irbulītis, ar ko paņemt paraugu. Veic testu atbilstoši instrukcijai.

Pēc testa veikšanas aizpildi nosūtījuma veidlapu un kopā ar testa stobriņu ieliec to aploksnē. Aploksni ieliec maisiņā ar speciālo aizdari un vienas darba dienas laikā nogādā sava ģimenes ārsta praksē vai kādā no nosūtījumā minētajām laboratorijas filiālēm. Līdz nogādāšanai testa stobriņš jāuzglabā sausā un vēsā vietā.



VIDEO
PAMĀCĪBA, KĀ
VEIKT TESTU



Ja testa rezultāts ir pozitīvs – tas nozīmē, ka paraugā atrastas slēptās asinis, tāpēc jāvēršas pie sava ģimenes ārsta. Pozitīvs zarnu vēža testa rezultāts vēl nenozīmē vēzi. No visiem veiktajiem testiem mazāk kā 5% gadījumu tiek noteikta diagnoze – vēzis. Pēc pozitīva zarnu vēža testa ārsts var nozīmēt papildus zarnu pārbaudes, piemēram, kolonoskopiju. Vēršoties ārstniecības iestādēs, kurām ir noslēgts līgums ar Nacionālo veselības dienestu (NVD), šāda pēckrīninga kolonoskopija būs valsts apmaksāta un tiks veikta ārpus kopējās rindas jeb paātrinātā kārtībā (30 dienu laikā no pieraksta veikšanas).

Nereti par zarnu veselību cilvēki kautrējas runāt, tomēr sarunā ar ārstu nevajag kaunēties. Runa ir par Tavu veselību!

Ja Tev ir 50 līdz 74 gadi un ģimenes ārsts nav piedāvājis veikt slēpto asiņu testu, iniciatīva jāizrāda pašai.

ATCERIES! Veselības pārbaudes ir ieguldījums Tavā labsajūtā un labklājībā.



PĀRBAUDES REZULTĀTI UN KĀ ES PAR TIEM UZZINĀŠU?

Analīžu rezultāti tiek nosūtīti elektroniskā veidā gan ģimenes ārstam, gan pacientei uz to e-pasta adresi, kuru viņa pati norādījusi. Vēlamais saziņas veids jānorāda testa nosūtījuma veidlapā.

No testa rezultātiem nav jābaidās. Apziņa, ka Tev nav vēža vai arī atklātās pārmaiņas ir izārstējamas un var pasargāt Tevi no slimības progresēšanas, ir patīkamāk nekā šaubas un bailes.

KĀ RĪKOTIES PĒC PĀRBAUDES?



Ja testa rezultāts ir negatīvs – tas nozīmē, ka slēptās asinis paraugā netika atrastas un nākamā profilaktiskā pārbaude jāveic pēc 2 gadiem. Tomēr, ja šajā periodā jūti kādas izmaiņas veselības stāvoklī, tad nevilcinies konsultēties ar ārstu.

KĀ PASARGĀT SEVI NO SASLIMŠANAS AR VĒZI?

Visefektīvākā vēža profilakse ir regulāras veselības pārbaudes, tomēr ne mazāk būtiska nozīme ir Tavam dzīvesveidam. Veikt skrīningu, protams, ir Tava brīva izvēle, tomēr apziņa, ka Tev nav vēža vai arī atklātās pārmaiņas ir izārstējamas un var pasargāt Tevi no slimības progresēšanas, ir patīkamāk nekā neziņa un bailes.

Lai samazinātu vēža attīstības risku:

- ✓ reizi mēnesī veic krūšu pašizmeklēšanu;
- ✓ zīdi bērnu, ja tas ir iespējams;
- ✓ vakcinējies pret CPV, kas gandrīz 100% gadījumu izraisa dzemdes kakla vēzi;
- ✓ ierobežo seksuālo partneru skaitu un lieto prezervatīvu dzimumakta laikā (tas nodrošina daļēju aizsardzību pret CPV);

- ✓ esi fiziski aktīva vismaz 30 minūtes katru dienu (pastaigājies, peldi, skrien, pārvietojies ar velosipēdu):

papildu informāciju par fiziskajām aktivitātēm vari atrast mājaslapā spkc.gov.lv sadaļā “Iedzīvotājiem” – “Fiziskās aktivitātes”. —>

**ĀTRĀKAI
PIEKĻUVEI
NOSKENĒ**



- ✓ nesmēķē un nelieto alkoholu;
- ✓ uzturi normālu ķermeņa svaru (vidukļa apkārtmērs ir līdz 80 cm un ķermeņa masas indekss (KMI) ir 18,5-24,9. $KMI = \text{svars (kg)} : \text{augums (m)}^2$).

- ✓ lieto sabalansētu un veselīgu uzturu:

papildu informācija par uzturu vari atrast mājaslapā spkc.gov.lv sadaļā “Iedzīvotājiem” – “Veselīgs uzturs”. —>

**ĀTRĀKAI
PIEKĻUVEI
NOSKENĒ**



ATCERIES!

Tava veselība ir pirmajā vietā! Rūpējies par sevi un izmanto valsts apmaksātas iespējas pārbaudīties!

KUR UZZINĀT VAIRĀK PAR VĒŽA SKRĪNINGU?

- ✓ Papildu informācija par vēža skrīningu spkc.gov.lv sadaļā “Vēža skrīnings”. —>

**ĀTRĀKAI PIEKĻUVEI
NOSKENĒ**







- ✓ Sava ģimenes ārsta praksē
- ✓ Zvanot pa bezmaksas informatīvo tālruni 80001234 (NVD)
- ✓ Aktuālām izmaiņām seko: **Vēža savlaicīgas atklāšanas programma | Nacionālais veselības dienests (vmnvd.gov.lv)**

Materiālu sagatavoja Slimību profilakses un kontroles centra speciālisti

Pateicamies par sadarbību:
Latvijas Ginekologu un dzemdību speciālistu asociācijai
Latvijas Kolposkopijas biedrībai
Biedrībai "Sievietes medicīnā"
Ginekoloģei, asoc. prof., dr.med. Janai Žodžikai
Radioloģei dr. Ilzei Eņģelei

Duntes iela 22, k-5, Latvija, LV-1005
Tālr.: +371 67501590
E-pasts: pasts@spkc.gov.lv
www.spkc.gov.lv

Seko mums sociālajos tīklos:

-  [X.com/SPKCentrs](https://x.com/SPKCentrs)
-  facebook.com/SPKCentrs
-  instagram.com/cdpc_latvia
-  Youtube: Slimību profilakses
un kontroles centrs

Bezmaksas izdevums
Informācijas pārpublicēšanas un citēšanas gadījumā atsauce
uz Slimību profilakses un kontroles centru obligāta