



Slimību profilakses un
kontroles centrs

ZARNU VESELĪBAS PĀRBAUDES

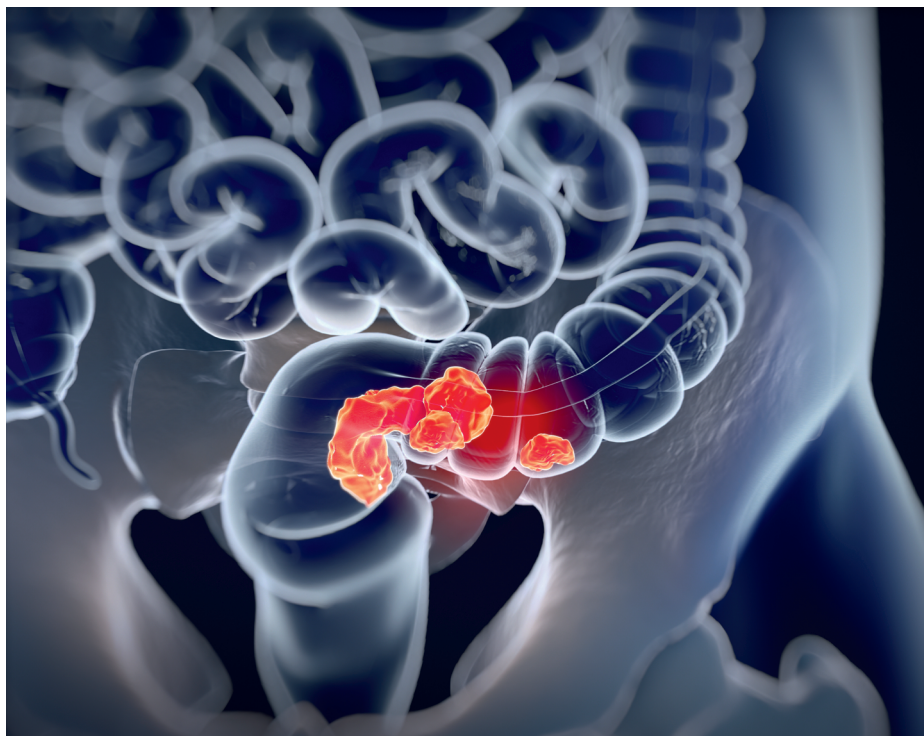


Saturs

Kādi simptomi var liecināt par zarnu vēzi?	3
Kas ir zarnu vēža skrīnings?	4
Kas ir slēpto asiņu tests fēcēs?	4
Kam un cik bieži jāveic slēpto asiņu tests?.....	5
Testa metode	5
Kur saņemt testu?.....	5
Testa veikšana	6
Testa rezultāti	7
Ko darīt, ja ģimenes ārsts vēl nav ieteicis veikt testu?	8
Kas ir kolonoskopija?.....	9
Vai kolonoskopija ir sāpīga?	10
Kādos gadījumos ieteicama kolonoskopija?	11
Kā sagatavoties kolonoskopijai?	12
Kas jāievēro pēc izmeklējuma?.....	14
Izmeklējuma rezultāti	14
Kā novērst zarnu vēža attīstību?	14
Lai samazinātu zarnu vēža attīstības risku:	15

Zarnu sieniņu veido šūnas, kas nemitīgi atjaunojas, reizēm šīs šūnas sāk augt pārāk strauji, kā rezultātā veidojas šūnu sakopojumi jeb polipi. Polipi parasti ir labdabīgi, taču laika gaitā tie var pārtapt par ļaundabīgu audzēju. Jo lielāks ir polipa izmērs, jo lielāka iespēja, ka tas būs ļaundabīgs.

Zarnu jeb kolorektālais vēzis ir ļaundabīga saslimšana, kas veidojas resnajā vai taisnajā zarnā un vairumā gadījumu ar to saslimst pēc 50 gadu vecuma. Lai sekmīgi ārstētu pirmsvēža stāvokļus vai zarnu vēzi, svarīgi to atklāt vēl pirms tas izsaucis jebkādus simptomus.



Kādi simptomi var liecināt par zarnu vēzi?

Zarnu vēzis sākotnēji var nebūt jūtams, neizraisīt sāpes un citas sūdzības, turklāt to var nepamanīt pat vairākus gadus līdz tas ir sasniedzis pēdējo stadiju. Uzmanīgam jāklūst, ja ilgākā laika periodā novēro jebkādas pārmaiņas vēdera izejā: asiņu piejaukumu, vēdersāpes, caureju, aizcietējumus, izmainītu fēču formu vai nepilnīgu vēdera iztukšošanos. Vēlākām vēža stadijām raksturīgs progresējošs vājums, svara zudums, slikta apetīte, sāpes locītavās.



CAUREJA VAI
AIZCIETĒJUMS



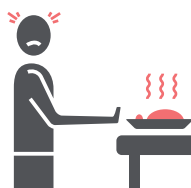
ASIŅU
PIEJAUKUMS



SĀPES



VĀJUMS



APETĪTES
ZUDUMS



SVARA
ZUDUMS

Jebkura no nosauktajām pazīmēm var būt arī citu, tai skaitā, vieglu un labdabīgu slimību gadījumā, tomēr, ja pamani kādu no simptomiem, obligāti konsultējies ar ārstu. Tikai ārsts var pareizi izvērtēt simptomus, nozīmēt nepieciešamos izmeklējumus un noteikt diagnozi.

Skārinings ir vienīgā metode, kā nepieļaut vēža attīstību un atklāt audzēju agrīnā stadijā pirms simptomu parādīšanās. Jo agrāk izmaiņas zarnu gļotādā tiek atklātas, jo labāki ir ārstēšanās rezultāti, turklāt skrīninga laikā atklātu agrīnu vēzi iespējams pilnībā izārstēt.

Kas ir zarnu vēža skrīnings?

Zarnu vēža skrīnings ir profilaktiska pārbaude, kuras laikā tiek meklētas pirmsvēža slimības vai audzējs cilvēkiem, kuriem nav nekādu slimības simptomu vai sūdzību. Latvijā zarnu vēža skrīningu veic ar slēpto jeb vizuāli neredzamo asiņu testu fēcēs.

Kas ir slēpto asiņu tests fēcēs?

Ar slēpto asiņu testa palīdzību nosaka, vai zarnu sienā norisinās mikroskopiska asiņošana, ko ar neapbruņotu aci saskatīt nav iespējams.

Zarnu vēzis nereti jau agrīnās stadijās izraisa niecīgu zarnu sieniņas asiņošanu. Tomēr asiņošanu var radīt arī daudzas citas, tai skaitā, labdabīgas slimības, kur tās iespējams noteikt ar skrīninga testa palīdzību. Slēpto asiņu testu paredzēts veikt mājas apstākļos.



Kam un cik bieži jāveic slēpto asiņu tests?



Slēpto asiņu tests jāveic reizi gadā ikvienam vīrietim un sievietei pēc 50 gadu vecuma. Pārbaudi svarīgi veikt katru gadu, jo vēzis var attīstīties jebkurā vecumā.

Veikt testu, 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. Valsts apmaksā zarnu vēža skrīninga testa veikšanu reizi gadā iedzīvotājiem vecumā no 50 līdz 74 gadiem.

Testa metode

No 2019.gada 1.oktobra slēpto asiņu noteikšanai tiek piedāvāta jauna metode – imūnķīmijas metode, kas atvieglo testa veikšanu mājas apstākļos un ir krietni precīzāka par iepriekš pieejamajiem testiem. Jaunā testa metode ietver parauga paņemšanu no vienas vēdera izejas (iepriekš – no trīs vēdera izejām) un pirms tās veikšanas Tev nav jāievēro diētas ierobežojumi.

Kur saņemt testu?

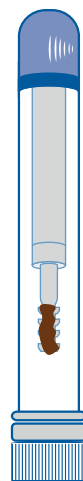
Ja esi vecumā no 50 līdz 74 gadiem, lai saņemtu valsts apmaksātu testu un informāciju par izmeklējuma veikšanu mājas apstākļos, vērsies sava ģimenes ārsta praksē. Testu vari veikt arī laboratorijā, ja esi saņēmis ģimenes ārsta nosūtījumu. Ja testu ir nozīmējis ģimenes ārsts, par tā veikšanu maksās valsts.



Testa veikšana

Ģimenes ārsts Tev izniegs testa komplektu, kas būs jāaizpilda mājās apstākļos. Testa komplektā ietilpst maisiņš ar speciālo aizdari, aploksne, nosūtījuma veidlapa, fēču savākšanas papīrs, testa stobriņš ar savākšanas irbulīti un testa veikšanas instrukcija. 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 SIA „Centrālā laboratorija” filiālēm. Savai dzīvesvietai tuvākās filiāles atradīsi uz nosūtījuma veidlapas.



Testa rezultāti

Informāciju par testa rezultātiem varēsi saņemt, vērsoties sava ģimenes ārsta praksē, īsziņas veidā vai e-pastā. Vēlamo saziņas veidu jānorāda testa nosūtījuma veidlapā.

- ✓ Ja testa rezultāts būs negatīvs un Tu esi vecumā no 50 līdz 74 gadiem, nākamo profilaktisko testu veic pēc gada.
- ✓ Ja testa rezultāts būs pozitīvs (konstatēts asins piejaukums fēcēs), Tev būs jāveic valsts apmaksāts papildu izmeklējums – kolonoskopija. Atceries, pozitīvs testa rezultāts uzreiz nenozīmē, ka Tev ir vēzis. Tas var palīdzēt atklāt arī citas zarnu slimības.

Ja, pierakstoties uz kolonoskopiju, informēsi ārstniecības iestādi, ka ģimenes ārsts Tevi ir nosūtījis uz pārbaudi pēc skrīninga testa veikšanas, izmeklējums tiks nodrošināts ārpus kopējās rindas.



SVARĪGI!

Ja Tev vai kādam no ģimenes locekļiem iepriekš ir bijis zarnu vēzis vai polipi, vai Tev iepriekš bijušas iekaisīgās zarnu slimības (čūlainais kolīts, Krona slimība), obligāti izstāsti to savam ģimenes ārstam. Šajā gadījumā ģimenes ārsts slēpto asiņu testa vietā noteiks citas novērošanas un izmeklēšanas metodes.

Ko darīt, ja ģimenes ārsts vēl nav ieteicis veikt testu?

Nereti par zarnu veselību cilvēki kautrējas runāt, tomēr sarunā ar ārstu kautrība ir lieka. Ja Tev ir 50 līdz 74 gadi un ģimenes ārsts nav piedāvājis veikt slēpto asins piejaukuma noteikšanas testu, iniciatīva jāizrāda pašam.



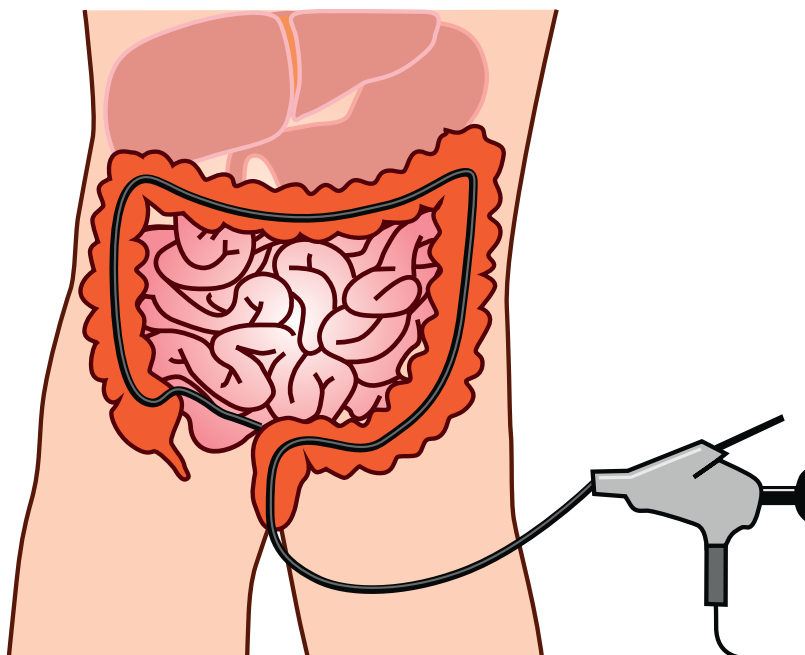
ATCERIES!

Veselības pārbaudes ir investīcija Tavā veselībā, labsajūtā un labklājībā.



Kas ir kolonoskopija?

Kolonoskopija ir visprecīzākā diagnostikas un ārstēšanas metode, ar kuras palīdzību var gan izmeklēt zarnas gļotādu, gan savlaicīgi diagnosticēt un ārstēt resnās un taisnās zarnas slimības un audzējus. Izmeklējuma laikā ārsts ar speciālu augstas izšķirtspējas videokameru izmeklē resno zarnu no iekšpuses un nepieciešamības gadījumā paņem audu gabaliņu no aizdomīgām resnās zarnas gļotādas vietām, kas tālāk tiek izmeklēts laboratorijā. Kolonoskopijas laikā var veikt arī dažādas ārstnieciskas manipulācijas, piemēram, polipu un agrīnu audzēju izņemšanu, tādējādi novēršot polipu progresēšanu un vēža attīstību.



Vai kolonoskopija ir sāpīga?

Kolonoskopija nav sāpīgs izmeklējums, tās laikā nejutīsi ne sāpes, ne cita veida diskomfortu, jo procedūra tiek veikta vispārējā anestēzijā. Arī pēc kolonoskopijas izmeklējuma lielākajai daļai pacientu nav nekādu nepatīkamu sajūtu. Daļai pacientu pēc pamošanās no narkozes var būt neliels diskomforts vai gāzes vēderā. Lai ārsts labāk varētu apskatīt zarnas gļotādu, procedūras laikā zarnā tiek iepūsts gaiss. Ja pacienta resnā zarna ir izlocītāka vai garāka, pēc procedūras var neizdoties atsūkt visu gaisu, kā rezultātā var rasties nepatīkamās sajūtas, tomēr parasti tās ātri izzūd.

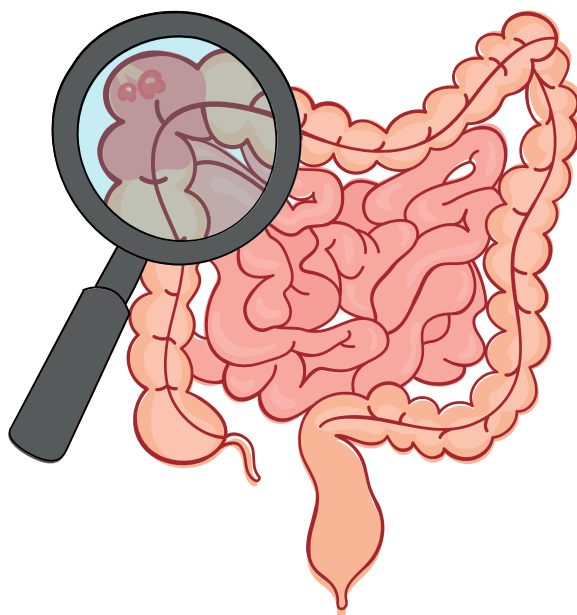


Kādos gadījumos ieteicama kolonoskopija?

Kolonoskopija ieteicama gadījumos, ja:

- ✓ zarnu vēža skrīninga tests uzrādījis pozitīvu rezultātu;
- ✓ izkārnījumos parādījies gļotu vai asiņu piejaukums;
- ✓ pēdējā mēneša laikā vēdera izeja ir kļuvusi apgrūtināta, izteikti neregulāra vai sāpīga, vēdera izejas ritms ir mainījies uz caurejām vai aizcietējumiem;
- ✓ parādījies progresējošs nespēks, neizskaidrojams ķermeņa masas zudums, mazasinība.

Šajos un citos gadījumos to, vai nepieciešama kolonoskopija, izlems ārsts, tādēļ, ja novēro kādus no iepriekš minētajiem simptomiem, vai esi saņēmis pozitīvu skrīninga testa rezultātu, konsultējies ar ģimenes ārstu, gastroenterologu, onkologu vai ķirurgu par tālāko izmeklējumu taktiku.



Kā sagatavoties kolonoskopijai?

Viens no būtiskākajiem nosacījumiem kvalitatīvai zarnas izmeklēšanai ir pietiekama resnās zarnas tīrība. Lai nodrošinātu precīzu zarnas diagnostiku, nepieciešama speciāla zarnas sagatavošana, ievērojot diētas ierobežojumus un lietojot speciālus zarnu tīrīšanai paredzētus medikamentus. Jo tīrāka būs zarna, jo kvalitatīvāka, ātrāka, efektīvāka un drošāka diagnostika.

Diētas ierobežojumi



Nedēļu pirms zarnu tīrīšanas uzturā nelieto augļus, dārzeņus, saknes, sēklas un riekstus. Šie produkti grūtāk tiek sagremoti, un ilgāk nekā citu produktu atliekas paliek uz zarnu sienīņām, kas izmeklējuma laikā var būtiski ierobežot zarnas pārskatamību. Nepietiekamas zarnu tīrības dēļ var nepamanīt polipus, arī augstas pakāpes riska polipus resnajā zarnā, kas salīdzinoši īsā periodā var progresēt un izraisīt zarnu vēzi. Izņēmums ir augļu, dārzeņu un sakņu biezeņi bez sēklām un mizām un buljons. Uzturā vari lietot maizi bez sēklām, griķus, rīsus, putraimus, auzu pārslas, prosu, pākšaugus, gaļu, zivis, piena produktus un olas. Tāpat neierobežotā daudzumā vari dzert negāzētu ūdeni.



Pēdējo ēdienreizi ieplāno 24h pirms zarnu sagatavošanas uzsākšanas. Zarnu sagatavošanas jeb zarnu tīrīšanas līdzekļa lietošanas dienā ēst nedrīksti, taču drīkst dzert negāzētu ūdeni.



Arī kolonoskopijas dienā līdz izmeklējuma veikšanai nedrīksti ēst, bet ūdens dzeršana jāpārtrauc 4 stundas pirms procedūras.

Zarnu sagatavošana



Zarnu sagatavošanai izmanto speciālu zarnu tīrīšanas līdzekli, kas visbiežāk jāsadala 2 vienādās daļās, jāatšķaida ar ūdeni un pakāpeniski, mazām porcijām jāizdzer 2 stundu laikā. Pirmo daļu iedzer plkst. 18.00 vakarā dienu pirms kolonoskopijas, savukārt otro daļu iesāc lietot 6 stundas pirms izmeklējuma.

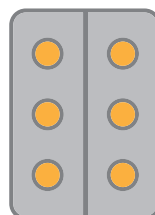


ATCERIES!

Ģimenes ārsts atkarībā no Tava vispārējā veselības stāvokļa, plānotās procedūras veikšanas laika un citiem faktoriem, izvēlēsies Tev piemērotāko zarnu tīrīšanas līdzekli. Pirms medikamentu lietošanas rūpīgi izlasi lietošanas instrukciju.

Ja lieto medikamentus

Ja citu slimību dēļ lieto jebkādus medikamentus, zarnas tīrīšanas laikā un kolonoskopijas dienā vari lietot tos kā parasti, tomēr pēdējo medikamentu devu pirms kolonoskopijas vēlamā iedzert kopā ar pēdējo zarnas tīrīšanas līdzekļa devu.



Ja Tev ir cukura diabēts, medikamentu lietošanu zarnas sagatavošanas laikā un kolonoskopijas dienā obligāti saskaņo ar ģimenes ārstu vai endokrinologu.

Kas jāievēro pēc izmeklējuma?

Pēc izmeklējuma varēsi doties mājās, tomēr būtu vēlams nodrošināt pavadoni, jo pēc narkozes var būt miegainība, samazinātas koncentrēšanās spējas un uzmanība, turklāt 12h pēc kolonoskopijas veikšanas nedrīkstēsi vadīt automašīnu vai citus transporta līdzekļus, kā arī strādāt darbus, kas prasa precizitāti un koncentrēšanos. Pie ierastā ēšanas režīma varēsi atgriezties uzreiz pēc kolonoskopijas.

Ja kolonoskopijas laikā Tev tiks veiktas ārstnieciskas procedūras – polipu vai audzēju izņemšanas vai citas manipulācijas, iespējams būs nepieciešama papildus novērošana vai ārstēšana.

Izmeklējuma rezultāti

Kolonoskopijas rezultātus saņemsi uzreiz vai 2 nedēļu laikā pēc izmeklējuma beigām. Saņemtos rezultātus nogādā sava ģimenes ārsta praksē. Ja būs nepieciešams, ģimenes ārsts lems par tālāko izmeklējumu vai ārstēšanas nepieciešamību.

Kā novērst zarnu vēža attīstību?

Tāpat kā citām slimībām, arī zarnu vēzim ir iespējams veikt profilaktiskus pasākumus. Visefektīvākā zarnu vēža profilakse ir regulāras veselības pārbaudes, tomēr ne mazāk būtiska nozīme ir dzīvesveida maiņai.

Lai samazinātu zarnu vēža attīstības risku:



esi fiziski aktīvs vismaz 30 minūtes katru dienu (pastaigājies, peldi, skrien);



nesmēķē un nekošļā tabaku;



ierobežo alkohola lietošanas biežumu un daudzumu;



uzturi normālu ķermeņa svaru;



lieto sabalansētu un veselīgu uzturu:

- ✓ katru dienu savā ēdienkartē iekļauj vismaz 500g augļu un dārzeņu (pusi no tiem svaigā veidā);
- ✓ ik dienu uzņem šķiedrvielām bagātu uzturu (pilngaudu produkti, sēklas, dārzeņi u.c.);
- ✓ samazini „sarkanās” gaļas (cūkas, liellopa, aitas) patēriņu;
- ✓ lieto liesu gaļu ne vairāk kā 600g nedēļā (priekšroka dodama putnu gaļai);
- ✓ nelieto gaļas izstrādājumus (desas, sardeles, cīsiņus, kūpinātas gaļas izstrādājumus);
- ✓ ierobežo treknu uzturu;
- ✓ ierobežo uzņemtā sāls un cukura daudzumu.



ATCERIES!

Nekad nav par vēlu mainīt savus ieradumus, viss atkarīgs tikai no Tevis!



Materiālu sagatavoja
Slimību profilakses un kontroles centra speciālisti
Informācijas pārpublicēšanas un citēšanas gadījumā atsauce uz
Slimību profilakses un kontroles centru obligāta.

Adrese: Dunties iela 22, Latvija, LV-1005

Tālrunis: +371 67501590

e-pasts: pasts@spkc.gov.lv

Mājaslapas adrese: www.spkc.gov.lv

Seko mums sociālajos tīklos:



facebook.com/SPKCentrs



[Slimību profilakses un kontroles centrs](#)



[cdpc_latvia](#)



draugiem.lv/sveiksunvesels

Bezmaksas izdevums

Rīga, 2020