

# LAUNDABĪGIE AUDZĒJI LATVIJĀ



Slimību profilakses un  
kontrols centrs

Materiāls sagatavots 2016. gadā

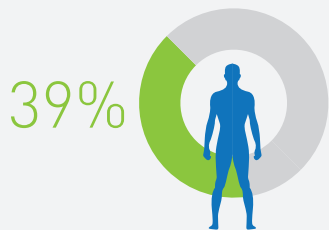
## LAUNDABĪGIE AUDZĒJI IR



galvenais invaliditātes  
cēlonis



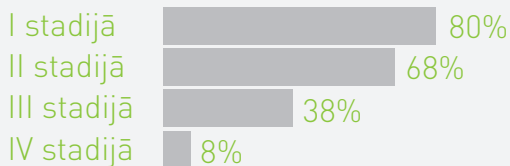
otrs biežāk reģistrētais  
nāves cēlonis



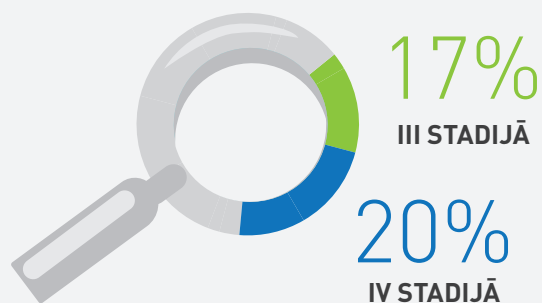
VĒŽA SLIMNIEKU IR  
VECUMĀ LĪDZ 64 GADIEM

## AUDZĒJA ATKLĀŠANAS STADIJA IETEKMĒ IZVESEĻOŠANĀS IESPĒJAS –

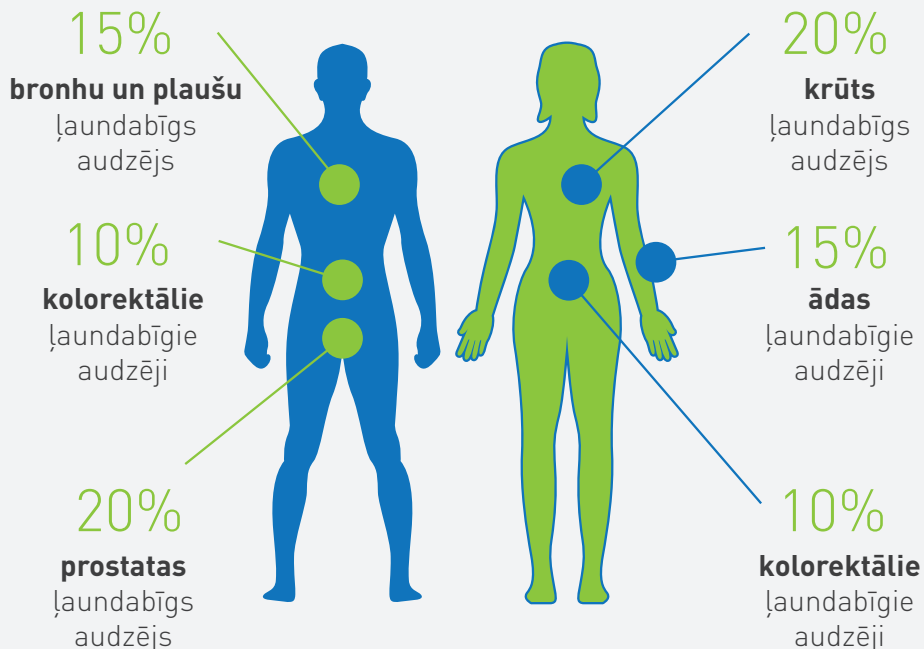
atklājot audzēju novēloti, samazinās  
pacientu īpatsvars, kuri dzīvo 5 gadus un ilgāk



37% LAUNDABĪGO AUDZĒJU  
TIEK ATKLĀTI NOVĒLOTI



## Biežāk diagnosticētie ļaundabīgie audzēji



## VALSTS APMAKSĀ 3 VĒŽA SAVLAICĪGAS ATKLĀŠANAS PROGRAMMAS!

1.



**Krūts vēža  
skrīnings**

(sievietēm 50-69 gadu  
vecumā, reizi 2 gados)

2.



**Dzemdnes kakla  
vēža skrīnings**

(sievietēm 25-70 gadu  
vecumā, reizi 3 gados)

3.



**Kolorektālā  
vēža skrīnings**

(sievietēm un  
vīriešiem no  
50 -74 gadu vecuma,  
reizi gadā)

## Tu vari mazināt ļaundabīga audzēja attīstības risku



**ierobežo** uzturā  
sarkanās gaļas  
daudzumu



**nelieto vai ierobežo**  
alkoholisko  
dzērienu lietošanu



māmiņas – pirmos sešus  
mēnešus **zīdiet bērnu** tikai  
ar mātes pienu



**esi fiziski aktīvs** vismaz  
30 minūtes dienā,  
vismaz 5 dienas nedēļā



**ēd** dārzeņus,  
augļus, pilngraudu  
produktus un pākšaugus



**nesmēķē** un  
nekošļā tabaku



**izvairies** no pārmērīgas  
atraššanās saulē



**samazini** sāls  
daudzumu uzturā



**saglabā** normālu  
ķermeņa svaru



savlaicīgi **veic**  
profilaktiskās apskates