

4. februāris - Pasaules pretvēža diena



4. februārī visā tiek atzīmēta Pasaules pretvēža diena, lai veicinātu iedzīvotāju izpratni un zināšanas par onkoloģiskajām slimībām, onkoloģisko slimību profilaksi, savlaicīgu slimību atklāšanu, kā arī ārstēšanās iespējām. Lai uzlabotu onkoloģisko slimību agrīnu diagnostiku, Latvijā tiek īstenota valsts apmaksāta vēža savlaicīgas atklāšanas programma, kas ietver krūts, dzemdes kakla un kolorektālā vēža profilaktiskās pārbaudes. Lai gan ieviestās valsts organizētā vēža skrīninga programmas atsaucība un aptvere pieaug, tomēr, kā rāda statistika, tā vēl joprojām ir nepietiekama. Līdz ar to, nozīmīgs risināmais uzdevums ir sabiedrības informētības uzlabošana onkoloģisko slimību agrīnas diagnostikas jautājumos, uzsverot, ka būtiski ir laikus veikt izmeklēšanu pirms slimība vēl nav attīstījusies. **1. Valsts skrīninga programma.** Valsts organizētā un apmaksātā krūts dziedzera, dzemdes kakla un kolorektālā jeb zarnu ļaundabīgo audzēju savlaicīgas atklāšanas programma tika aizsākta 2009. gadā, lai samazinātu mirstību, kuras iemesls bijis vēzis. Lai pasargātu sevi no saslimšanas vai laicīgi diagnosticētu slimību, būtiskas ir profilaktiskās pārbaudes un nenovēlota ārstēšanās uzsākšana. Plašāka informācija par valsts apmaksāto vēža agrīnas atklāšanas programmu pieejama šeit: <http://ej.uz/6gcy>. **2. Veselības veicināšanas jautājumi.** Pēc Pasaules Veselības organizācijas (PVO) aplēsēm vairāk nekā trešdaļu ļaundabīgo audzēju būtu iespējams novērst, popularizējot un ieviešot dažādus veselību veicinošus pasākumus un ievērojot veselīgu dzīvesveidu, tādēļ arī Veselības aprūpes pakalpojumu onkoloģijas jomā uzlabošanas plānā 2017.–2020. gadam un Sabiedrības veselības pamatnostādņēs 2014.–2020. gadam ir likts akcents tieši uz iedzīvotāju

veselības paradumu maiņu, kas ir saistīti ar pārmērīgu alkohola patēriņu un smēķēšanu, neveselīgu uzturu, lieko svaru un mazkustīgumu. Onkoloģisko slimību attīstību ietekmē gan bioloģiskie faktori (dzimums, vecums, ģimenes un personīgā slimību vēsture), gan arī ar dzīvesveidu un veselības paradumiem saistītie faktori, kurus ir iespējams ietekmēt, mazinot onkoloģisko slimību attīstības risku, kā arī savu veselību raksturojošo mērījumu (t.i., asinsspiediens, holesterīna līmenis, vidukļa apkārtmērs, glikozes līmenis, ķermeņa masas indekss) nekontrolēšana. Organizējot profilakses un sabiedrības informēšanas pasākumus par onkoloģisko slimību jautājumiem, aicinām Jūs ietvert informāciju arī par veselību raksturojošo mērījumu nozīmi! **3. Informatīvie materiāli.** Lai aktualizētu Pasaules Pretvēža dienas problemātiku savā pašvaldībā, aicinām Jūs izmantot Slimību profilakses un kontroles centra (SPKC) sagatavotos un pieejamos resursus un materiālus onkoloģisko slimību agrīnas diagnostikas, kā arī veselības veicināšanas jautājumos, izvietojot informāciju vietējos drukātajos un elektroniskajos medijos, piemēram, pašvaldības mājaslapā, vietējā avīzē, utt. Tematisku publikāciju, infolapu sagatavošanā aicinām izmantot jau pieejamos materiālus un informāciju: 1) Par vēža skrīninga programmu:

<http://ej.uz/cdse>. 2) SPKC sagatavotos ieteikumus veselīgam dzīvesveidam:

<http://ej.uz/dn2g>. 3) Informatīvos materiālus:

- Infografika par dzemdes kakla skrīningu (Jauns!) (pieejams elektroniskā formātā): <http://ej.uz/m6y8>.
 - Infografika par krūts vēža skrīningu (Jauns!) (pieejams elektroniskā formātā): <http://ej.uz/qunx>.
 - Infografika par zarnu vēža skrīningu (Jauns!) (pieejams elektroniskā formātā): <http://ej.uz/e8vp>.
 - Bukleti "Kā pasargāt sevi no dzemdes kakla vēža?" (pieejams drukātā formātā): <http://ej.uz/qac9>.
 - Bukleti "Kā pasargāt sevi no krūts vēža?" (pieejams drukātā formātā): <http://ej.uz/3bpu>.
 - Bukleti "Kā pasargāt sevi no zarnu vēža?" (pieejams drukātā formātā): <http://ej.uz/6uc5>.
 - Bukleti "Kā pasargāt sevi no ādas vēža?" (Jauns!) (pieejams drukātā formātā): <http://ej.uz/mbsr>.
 - Bukleti "Kā pasargāt sevi no prostatas vēža?" (Jauns!) (pieejams drukātā formātā): <http://ej.uz/tbqa>.
 - Bukleti "Kā pasargāt sevi no plaušu vēža?" (Jauns!) (pieejams drukātā formātā): https://www.spkc.gov.lv/upload/Veicinataji/Informat%C4%ABvie%20materi%C4%81li/ka_pasargat_sevi_no_plausu_veza.pdf
 - Brošūras "Ja Tev ir atklāts vēzis" (pieejams drukātā formātā): <http://ej.uz/b7ck>.
 - Brošūras "Ja Tavam tuviniekam ir atklāts vēzis" (pieejams drukātā formātā): <http://ej.uz/neb3>.
 - Infografika "Ļaundabīgie audzēji" (pieejams elektroniskā formātā): <http://ej.uz/iqtz>.
- 5) SPKC sagatavotos pašvaldību un reģionu veselības profilus <http://ej.uz/ohng> (t.sk. dati par saslimstību ar onkoloģiskajām slimībām). 6) SPKC statistikas datus <http://ej.uz/58nf>. Papildus informācijai atgādinām, ka praktiski padomi un idejas iniciatīvām, ko iespējams ieviest pašvaldībā iedzīvotāju veselības veicināšanai,

pieejami Vadlīnijās veselības veicināšanai pašvaldībās: <http://ej.uz/xg16>. Aicinām Jūs saņemt SPKC izstrādātos informatīvos materiālus veselības veicināšanas jomā, kurus varat aplūkot SPKC mājas lapas vietnē, sadaļā "Informatīvi materiāli" – <https://www.spkc.gov.lv/lv/informativi-izdevumi>. Informatīvos materiālus bez maksas, drukātā formātā ir iespējams saņemt SPKC, Dunties ielā 22, k-5, no plkst. 8:30 – 17:00. Lūgums par nepieciešamo materiālu skaitu un ierašanās **laiku ziņot vismaz 2 dienas pirms plānotās materiālu saņemšanas**, zvanot pa tālr. 67387615, vai rakstot uz e-pastu: kristine.sica@spkc.gov.lv.