

## 4. februāris - Pasaules pretvēža diena



4. februārī tiek atzīmēta Pasaules pretvēža diena, kuras mērķis ir veicināt iedzīvotāju izpratni un papildināt zināšanas par ļaundabīgiem audzējiem, to profilaksi un savlaicīgu slimību atklāšanu un ārstēšanu.

Arī šogad šai dienai izvēlēts sauklis „Es esmu un es darīšu”, kas apzīmē katra personīgo spēju un apņemšanos ietekmēt nākotni.

Šogad Pasaules pretvēža dienas ietvaros Slimību profilakses un kontroles centrs ir izvēlējis pievērst uzmanību tieši krūts vēža profilaksei, jo Latvijā mirstība no ļaundabīgajiem audzējiem ir otrs biežākais nāves cēlonis pēc sirds un asinsvadu slimībām, savukārt krūts vēzis ir biežāk reģistrētais ļaundabīgais audzējs un visbiežākais nāves cēlonis ļaundabīgo audzēju grupā sievietēm.

Krūts vēža attīstības pirmajās stadijās visbiežāk nav novērojami simptomi, tādēļ ikvienai sievietei ir svarīgi pārliecināties par savu veselības stāvokli, veicot mamogrāfijas izmeklējumu. Sievietēm vecumā no 50 līdz 69 gadiem reizi divos gados šo pārbaudi apmaksā valsts (*vairāk par profilaktisko pārbaudi lasi **šeit***).

Lai gan lielākā daļa krūts audzēju tiek diagnosticēti sievietēm pēc 50 gadiem, ar krūts vēzi Latvijā saslimst arī gados jaunākas sievietes, tādēļ ikvienai sievietei reizi mēnesī

ieteicams pārliecināties par savu krūšu veselību, veicot krūšu pašpārbaudi. Galvenais iemesls, kādēļ sievietēm ieteicams veikt regulāru krūšu pašpārbaudi, ir pārmaiņu konstatēšana krūtīs. Ar tausti diagnozi noteikt nav iespējams, tomēr ikmēneša krūšu pašizmeklēšana palīdz laikus atklāt brīdi, kad nepieciešams doties pie ārsta.

Pasaules pretvēža dienas ietvaros aicinām izrādīt rūpes par savu krūšu veselību, gan izmantojot iespēju veikt valsts apmaksātu krūts vēža profilaktisko pārbaudi, gan veicot ikmēneša krūšu pašpārbaudi.

Lai palīdzētu apgūt krūšu pašpārbaudes soļus, Slimību profilakses un kontroles centrs ir izstrādājis video *“Krūšu pašpārbaude – sevis mīlēšanas ikmēneša rituāls”*. Aicinām iepazīties ar izstrādāto video: [https://www.youtube.com/watch?v=M\\_porKMAH5g&feature=youtu.be](https://www.youtube.com/watch?v=M_porKMAH5g&feature=youtu.be)