



Slimību profilakses un  
kontrolēšanas centrs

# MAN RŪP TAVA VESELĪBA,

Ieraksti personas vārdu,  
kam velti pastkarti

Rūpējies par savu  
veselību, mazinot risku  
saslimt ar vēzi, kā arī  
izmantojot iespēju  
veikt valsts  
apmaksātas vēža  
profilaktiskās  
pārbaudes



## KĀ MAZINĀT RISKU SASLIMT AR VĒZI? ⚠️



Nelieto alkoholu



Esi fiziski aktīvs



Uzturi normālu  
ķermeņa svaru



Ēd vismaz 5 porcijas  
dārzeņu, augļu un ogu dienā



Neapmeklē solāriju un  
ierobežo uzturēšanos saulē



Nelieto nekāda veida  
un formas nikotīna un  
tabakas izstrādājumus



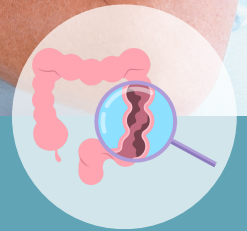
Samazini cukura, sāls  
un sarkanās gaļas  
daudzumu uzturā



Ievēro drošības  
instrukcijas darbavietā



Reizi divos gados  
vīriešiem **vecumā no 50  
līdz 75 gadiem** ir iespēja  
veikt valsts apmaksātu  
**profilaktisko pārbaudi  
prostatas vēža  
noteikšanai**. Ja prostatas  
vēzis ir konstatēts  
asinsradniekam, pārbaudi  
var veikt, **sākot no 45  
gadu vecuma**. Lai veiktu  
pārbaudi, nepieciešams  
vērsties **pie ģimenes  
ārsta**, kurš izsniedz  
nosūtījumu **prostatas  
specifiskā antigēna (PSA)  
noteikšanai**.



Reizi divos gados  
sievietes un vīrieši  
**vecumā no 50 līdz 74  
gadiem** var veikt **zarnu  
vēža profilaktisko  
pārbaudi** (slēpto asiņu  
izmeklējums fēcēs). Lai  
veiktu pārbaudi,  
nepieciešams vērsties  
**pie ģimenes ārsta**.  
Ģimenes ārsts izsniedz  
testa komplektu  
pārbaudāmā materiāla  
savākšanai **mājas  
apstākļos**.

**VĒŽA PROFILAKTISKĀS PĀRBAUDES  
VEIKŠANA SNIEDZ IESPĒJU LAIKUS  
ATKLĀT IZMAINĀS UN PĒC IESPĒJAS  
ĀTRĀK UZSĀKT ĀRSTĒŠANU,  
LAI SASNIEGTU LABĀKUS  
ĀRSTĒŠANAS REZULTĀTUS.**

Vairāk informācijas: <https://www.spkc.gov.lv/lv/veza-skrinings>