



# Vēža savlaicīgai atklāšanai ieteicamās pārbaudes pa vecuma grupām sievietēm

20–29  
gadi

## Ieteicamās pārbaudes

- Ģimenes ārsta profilaktiskā apskate\*
- Krūšu pašizmeklēšana menstruālā cikla 5.–10. dienā, skaitot no asiņošanas sākuma
- Krūšu apskate un iztaustīšana pie ārsta (ģimenes ārsta vai ginekologa)
- Ginekoloģiskā apskate sievietēm, kurām ir dzimumdzīve
- **Dzemdnes kakla vēža skrīnings** (citoloģiskā uztriepe ar uzaicinājuma vēstuli) no 25 gadu vecuma
- Onkoloģiskās modrības kartes aizpildīšana pie ģimenes ārsta\*\*\*

## Biežums

Reizi gadā  
Reizi mēnesī – reizi ceturksnī

Reizi 3 gados, ja ir sūdzības vai simptomi – pēc vajadzības  
Reizi gadā

**Reizi 3 gados\*\* (atbilstoši valsts apmaksātajam vēža skrīningam)**

Reizi 3 gados

30–49  
gadi

- Ģimenes ārsta profilaktiskā apskate\*
- Krūšu pašizmeklēšana menstruālā cikla 5.–10. dienā, skaitot no asiņošanas sākuma
- Krūšu apskate un iztaustīšana pie ārsta (ģimenes ārsta vai ginekologa)
- Ginekoloģiskā apskate
- **Dzemdnes kakla vēža skrīnings** (citoloģiskā uztriepe ar uzaicinājuma vēstuli)
- Onkoloģiskās modrības kartes aizpildīšana pie ģimenes ārsta\*\*\*

Reizi gadā  
Reizi mēnesī

Reizi gadā, ja ir sūdzības vai simptomi – pēc vajadzības  
Reizi gadā

**Reizi 3 gados\*\***

Reizi 3 gados, no 40 gadiem – reizi gadā

50–69  
gadi

- Ģimenes ārsta profilaktiskā apskate\*
- Krūšu pašizmeklēšana menstruālā cikla 5.–10. dienā vai, ja ir **iestājusies menopauze**, – jebkurā brīvi izvēlētā dienā
- Krūšu apskate un iztaustīšana pie ārsta (ģimenes ārsta vai ginekologa)
- **Krūts vēža skrīnings** (skrīninga mamogrāfija ar uzaicinājuma vēstuli)
- Ginekoloģiskā apskate
- **Dzemdnes kakla vēža skrīnings** (citoloģiskā uztriepe ar uzaicinājuma vēstuli)
- **Zarnu vēža skrīnings** (slēpto asiņu tests)
- Onkoloģiskās modrības kartes aizpildīšana pie ģimenes ārsta\*\*\*

Reizi gadā  
Reizi mēnesī

Reizi gadā, ja ir sūdzības vai simptomi – pēc vajadzības  
**Reizi 2 gados\*\***

Reizi gadā  
**Reizi 3 gados\*\***

**Reizi gadā\*\***  
Reizi gadā

>70  
gadi

- Ģimenes ārsta profilaktiskā apskate\*
- Krūšu pašizmeklēšana – jebkurā brīvi izvēlētā dienā
- Krūšu apskate un iztaustīšana pie ārsta
- **Zarnu vēža skrīnings** (slēpto asiņu tests) līdz 74 gadu vecumam
- Onkoloģiskās modrības kartes aizpildīšana\*\*\*

Reizi gadā  
Reizi mēnesī

Reizi gadā, ja ir sūdzības – pēc vajadzības  
**Reizi gadā\*\***

Reizi gadā

Materiāla autores:  
Latvijas Lauku  
Ģimenes ārstu asociācijas  
vadītāja Dr. Līga Kozlovska un  
Latvijas galvenā speciāliste onkoloģijā  
Dr. habil. med. Dace Baltiņa

Izdevējs:  
Roche Latvija SIA  
G. Astras 8b, Rīga, LV-1082  
Tāl.: 67 039 831  
E-mail: rīga.info\_latvija@roche.com  
2015. gada decembris  
HER-09-2015LV

\*skatīt otrā pusē

\*\*atbilstoši valsts apmaksātajam vēža skrīningam

\*\*\*Onkoloģiskās modrības kartes paraugu  
var atrast [www.onko.lv](http://www.onko.lv)

Palīdzī savākt 10 000 parakstus iniciatīvai  
“Lai vēzis būtu ārstējama slimība”  
un nodod savu balsi [www.manabalss.lv](http://www.manabalss.lv)

Vairāk informācijas par vēža diagnostiku – [www.onko.lv](http://www.onko.lv)

# Vēža savlaicīgai atklāšanai ieteicamās pārbaudes pa vecuma grupām vīriešiem



## Ieteicamās pārbaudes

## Biežums

20–39  
gadi

- Ģimenes ārsta profilaktiskā apskate\*
- Onkoloģiskās modrības kartes aizpildīšana pie ģimenes ārsta\*\*\*

Reizi gadā  
Reizi 3 gados

40–49  
gadi

- Ģimenes ārsta profilaktiskā apskate\*
- Onkoloģiskās modrības kartes aizpildīšana pie ģimenes ārsta\*\*\*

Reizi gadā  
Reizi gadā

50–69  
gadi

- Ģimenes ārsta profilaktiskā apskate\*
- **Zarnu vēža skrīnings** (slēpto asiņu tests)
- Onkoloģiskās modrības kartes aizpildīšana pie ģimenes ārsta\*\*\*
- Pārrunas ar ģimenes ārstu vai urologu par prostatas veselības pārbaudi, nepieciešamības gadījumā veicot PSA testu

Reizi gadā  
**Reizi gadā\*\* (atbilstoši valsts apmaksātajam vēža skrīningam)**  
Reizi gadā  
Reizi gadā vai reizi divos gados

70–79  
gadi

- Ģimenes ārsta profilaktiskā apskate\*
- **Zarnu vēža skrīnings** (slēpto asiņu tests) līdz 74 gadu vecumam
- Onkoloģiskās modrības kartes aizpildīšana pie ģimenes ārsta\*\*\*
- Pārrunas ar ģimenes ārstu vai urologu par prostatas veselības pārbaudi, nepieciešamības gadījumā veicot PSA testu

Reizi gadā  
**Reizi gadā\*\***  
Reizi gadā  
Reizi gadā vai reizi divos gados

>80  
gadi

- Ģimenes ārsta profilaktiskā apskate\*
- Onkoloģiskās modrības kartes aizpildīšana pie ģimenes ārsta\*\*\*

Reizi gadā  
Reizi gadā

## \*Ģimenes ārsta profilaktiskā apskate sevī iekļauj

- pacienta (-es) sūdzības;
- ķermeņa svara un garuma mērīšana;
- ādas un mutes dobuma apskate;
- kakla, padušu, cirkšņu limfmezglu un vīriešiem sēklinieku iztaustīšana;
- vairogdziedzera iztaustīšana;
- krūšu dziedzera apskate un iztaustīšana;
- arteriālā asinsspiediena un pulsa mērīšana;
- sirdsdarbības un plaušu auskultācija (izklausīšana);
- vēdera palpācija (iztaustīšana);
- rektālā digitālā palpācija pacientiem pēc 50 gadu vecuma.

**Nepieciešama regulāra informēšana par sauļošanās un smēķēšanas kaitīgumu, diētu, fiziskām aktivitātēm, kaitīgiem seksuāliem, vides un arod faktoriem.**

\*\*atbilstoši valsts apmaksātajam vēža skrīningam  
\*\*\*Onkoloģiskās modrības kartes paraugu var atrast [www.onko.lv](http://www.onko.lv)

Palīdzi savākt 10 000 parakstus iniciatīvai  
“Lai vēzis būtu ārstējama slimība”  
un nodod savu balsi [www.manabalss.lv](http://www.manabalss.lv)

Vairāk informācijas par vēža diagnostiku – [www.onko.lv](http://www.onko.lv)