

„KAIP SUMAŽINTI RIZIKĄ SUSIRGTI VĖŽIU“



Europos kovos su vėžiu kodeksas – tai Europos Komisijos iniciatyva rengiama informacija žmonėms apie priemones, kurių jie turėtų imtis siekdami sumažinti savo ir šeimos narių riziką susirgti vėžiu. Apskaičiuota, kad Europoje beveik pusės mirčių nuo vėžio būtų išvengiama, jei kiekvienas gyventojas gyventų pagal šiuos siūlymus:



Nerūkykite. Nevartokite jokių tabako gaminių.



Pasiekite, kad jūsų namuose nebūtų rūkoma. Palaikykite nuostatą nerūkyti jūsų darbo vietoje.



Siekite, kad jūsų kūno svoris būtų normalus – palankus sveikatai.



Būkite fiziškai aktyvūs kiekvieną dieną. Ribokite laiką, kurį praleidžiate sėdėdami.



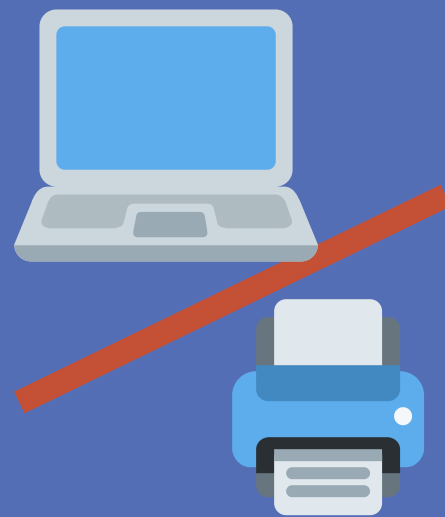
Maitinkitės sveikai:
Valgykite daug viso grūdo produktų.
Ribokite kaloringo maisto.
Venkite apdorotos mėsos .



Ribokite bet kokios rūšies alkoholio vartojimą. Siekiant išvengti vėžio geriausia jo nevartoti visai.



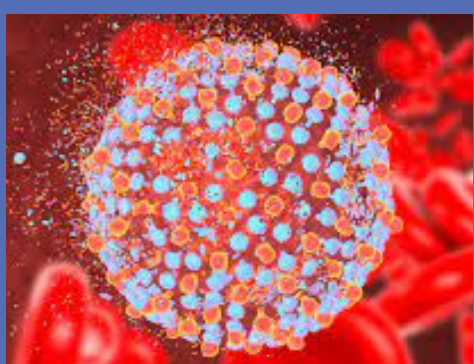
Venkite per ilgai būti saulėje, ypač nuo to saugokite vaikus. Naudokitės apsaugos nuo saulės priemonėmis. Nesinaudokite soliariumais.



Saugokitės vėžį sukeliančių medžiagų poveikio savo darbo vietoje vadovaudamiesi saugaus darbo instrukcijomis



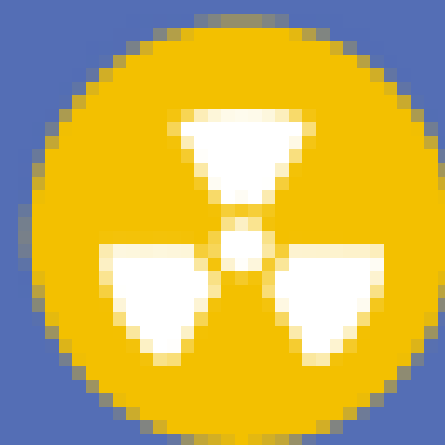
Kūdikio žindymas mažina motinos riziką susirgti vėžiu, ypač krūties. Jei tik galite, žindykite savo kūdikį.



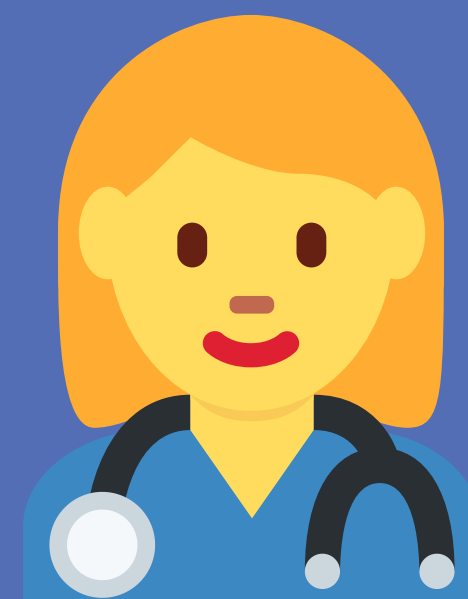
Suteikite galimybę savo vaikams dalyvauti skiepų programose:

- Hepatito B (naujagimiams)
- Žmogaus papilomos viruso (ŽPV).

Nuo 2023 m. vasario 1 dienos pradedami skiepyti 11 metų vaikai – mergaitės ir berniukai pagal atnaujintą Lietuvos Respublikos vaikų profilaktinių skiepimų kalendorių, valstybės lėšomis **Gardasil9** vakcina, siekiant užtikrinti abiejų lyčių apsaugą nuo ŽPV sukiamų ikivėžinių bei vėžinių susirgimų.



Išsiaiškinkite, ar namuose jus veikia didelės gamtinio radono koncentracijos sukeliama apšvita.



Dalyvaukite atrankinės patikros programose dėl vėžio:

- Gimdos kaklelio vėžio (moterys)
- Krūties vėžio (moterys)
- Storosios žarnos vėžio (vyrai ir moterys)



Nemokamos prevencinės programos: (apmokamos iš Privalomojo sveikatos draudimo lėšų)

- Gimdos kaklelio vėžys – skirta moterims nuo 25 iki 60 metų. Atliekama kartą per 3 metus,
- Krūties vėžys – skirta moterims nuo 50 iki 69 metų. Atliekama kartą per 2 metus,
- Storosios žarnos vėžys – skirta asmenims nuo 50 iki 75 metų. Atliekama kartą per 2 metus,
- Priešinės liaukos (prostatos) vėžys – skirta vyrams nuo 50 iki 70 metų, taip pat ir vyrai nuo 45 metų, jei jų tėvai ar broliai sirgo priešinės liaukos vėžiu.

Nuo 2023 m. vasario 1 dienos

pradedami skiepyti 11 metų vaikai – mergaitės ir berniukai pagal atnaujintą Lietuvos Respublikos vaikų profilaktinių skiepimų kalendorių, valstybės lėšomis Gardasil9 vakcina, siekiant užtikrinti abiejų lyčių apsaugą nuo ŽPV sukeltamų ikivėžinių bei vėžinių susirgimų.

Dėl VISŲ NEMOKAMŲ vėžio prevencinių programų reikėtų kreiptis į savo šeimos gydytoją, kuris išsamiai supažindins su programomis ir paskirs reikiamus tyrimus.

Nepamiršk savęs ir savo artimųjų, nedelsk!



Informaciją parengė Natalja Aksamit
Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči sveikatos priežiūrą
Vilniaus Aleksandro Puškino gimnazijoje