

Esi vesels,  
apsteidz zarnu vēzi!

Kas jādara,  
lai nenaslimtu



Esi vesels, apsteidz zarnu vēzi!  
Kas jādara, lai nesaslimtu

LU Medicīnas fakultātes pētniece Dr. Daiga Šantare



Rīga, 2015

Vai resnās zarnas vēzis var skart mani?



Kādas ir pazīmes,  
kas var liecināt par slimību?

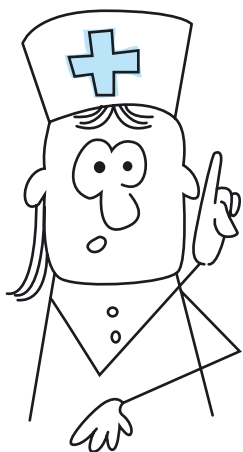
Zarnu vēzis var ilgstoši, pat gadiem ilgi, attīstīties bez jebkādiem simptomiem jeb pazīmēm.

Biežāk sastopamie simptomi ir:

- pārmaiņas, salīdzinājumā ar iepriekš raksturīgo vēdera izejas veidu, piemēram, caureja, aizcietējums, mainās izkārnījumu forma. Īpaši svarīgi, ja šīs pazīmes ilgst vairākas dienas;
- vajadzība pēc atkārtotas vēdera izejas, nepilnīga iztukšošanās sajūta;
- tūpļa zarnas asiņošana vai asiņu piejaukums izkārnījumiem;
- krampjveidīgas vai pastāvīgas sāpes vēderā.

Nereti novēro vispārējas slimības pazīmes:

- nespēku, nogurumu pēc fiziskās slodzes, ēstgribas trūkumu, svara zudumu, ja tie vērojami bez būtiska iemesla;
- bālumu, reiboni, ģīboni.



Resnās zarnas vēzis ir otrais biežāk sastopamais vēzis gan vīriešiem, gan sievietēm Latvijā.

Slimības risks pieaug pēc 50 gadu vecuma, īpaši, ja zarnās ir bijuši polipi, vai iekaisīgas slimības.

## Kas jādara?

Ja Jūsu vecums ir no 50–74 gadiem, reizi gadā jāveic skrīninga tests, kuru apmaksā valsts.

1. Jāvēršas pie ģimenes ārsta, lai saņemtu aizpildīšanai testu slēpta asiņu piejaukuma noteikšanai izkārņījumos vai nosūtījumu uz laboratoriju.
2. Testu veic mājās, atbilstoši tā lietošanas instrukcijai.
3. Pēc iespējas ātrāk, bet ne vēlāk kā 3 dienu laikā, nogādā testu ģimenes ārsta praksē vai laboratorijā.
4. Uzzina testa rezultātu. Ja tas ir:
  - a. negatīvs – atkārtu testu pēc gada;
  - b. pozitīvs – ģimenes ārsts nosūta veikt precizējošu izmeklējumu – kolonoskopiju;
  - c. rezultāts nav nosakāms – testu atkārtu.

Jebkurā vecumā, ja ir sūdzības, jāvēršas pie ģimenes ārsta!

## Kas ir skrīnings?

Skrīnings (no angļu val. *screening* – pārbaude) ir vēža vai pirmsvēža stāvokļu savlaicīga meklēšana cilvēkiem ar paaugstinātu saslimšanas risku, kam šī slimība vēl nav radījusi slimības simptomus.

Skrīningam tiek izmantoti vienkārši diagnostiski testi.

Situācijā, kad skrīninga testa rezultāts ir pozitīvs, ne vienmēr tiek atklāta ļaundabīga slimība.

Pozitīva testa gadījumā nepieciešams veikt papildus izmeklējumus, lai izslēgtu vai apstiprinātu slimību, kuras noteikšanai tiek veikts skrīnings.

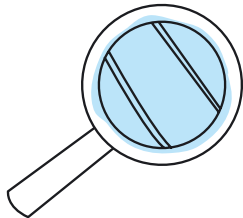
**Resnās zarnas vēža gadījumā pārbaude ietver slēpto asiņu izmeklējumu izkārņījumos (no trīs sekojošām vēdera izejām), ko veic sievietēm un vīriešiem vecumā no 50 līdz 74 gadiem reizi gadā.**

## Ko nozīmē pozitīvs tests?

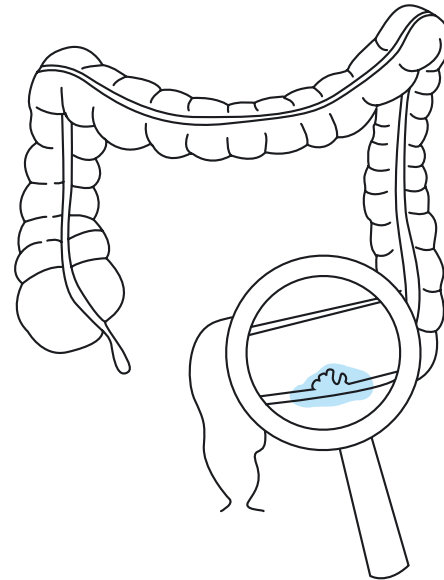
Situācijā, kad skrīninga testa rezultāts ir pozitīvs, ne vienmēr tiek atklāta ļaundabīga slimība. Pozitīva testa gadījumā nepieciešams veikt papildus izmeklējumus, lai izslēgtu vai apstiprinātu slimību.

Lai veiksmīgi ārstētu zarnu vēzi, svarīgi to atklāt vēl pirms tas radījis jebkādus simptomus (sūdzības). Jo agrākā stadijā audzējs atklāts, jo labāka ārstēšanas prognoze. Zarnu vēzis attīstās lēni, līdz ar to ir iespējams to agrīni un savlaicīgi atklāt.

Daudzi bojājumi, arī vēzis, var asiņot laiku pa laiku. Tālab jebkurš pozitīvs testa rezultāts ir pārbaudāms ar citu, precizējošu diagnostisku metodi. Nepareizi ir atkārtot testu cerībā iegūt negatīvu izmeklējuma rezultātu.



## Kāpēc pozitīva testa gadījumā jāveic kolonoskopija?



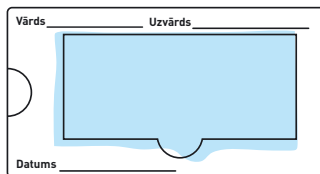
Izmeklējuma laikā apskata visu resno zarnu.

Zarnas polipa, kas ir viena no priekšvēža saslimšanām, savlaicīga atklāšana un noņemšana ļauj novērst vēža veidošanos.

Polipi tiek noņemti procedūras laikā. Pašlaik Latvijā ir iespējams izmeklējumu veikt ar pilnīgu atsāpināšanu, kas ļauj izvairīties no nepatīkamām izjūtām izmeklējuma laikā.

## Testa veikšana

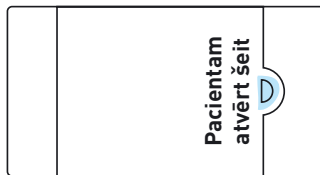
1. Uz testa plāksnītes aizmugures uzrakstiet savu vārdu, uzvārdu un parauga ņemšanas datumu.



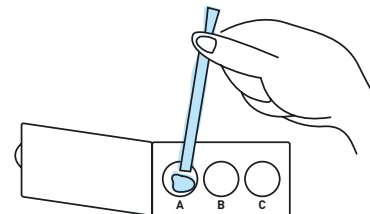
2. Ielieciet tualetes podā blīvu papīru (piemēram, avīzi), un uz tā veiciet vēdera izeju.



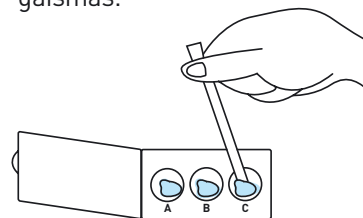
3. Atveriet no priekšpuses pirmo testa plāksnīti (uzraksts "Pacientam atvērt šeit").



4. Ar klāt pievienoto kartona aplikatoru paņemiet zirņa lieluma izkārnījumu paraugu un izmērējiet plānā kārtā pa plāksnītes laukumu "A". No dažādām izkārnījumu vietām savāciet zirņa lieluma paraugus, katru reizi lietojot jaunu kartona aplikatoru, un plānā kārtā izmērējot laukumus "B" un "C".

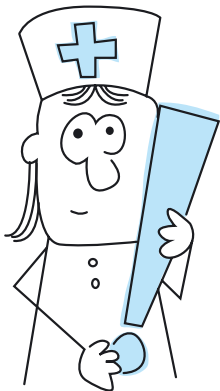


5. Tualetes podā ieliekto papīru ielieciet maisiņā un to izmetiet atkritumu konteinerā. Nomazgājiet rokas.
6. Arī nākamajās divās vēdera izejas reizēs veiciet šādu procedūru, paraugus izmērējot attiecīgi pa laukumiem "A", "B" un "C". Aizveriet testa plāksnīti. Testu ielieciet aploksnē un līdz nosūtīšanai uzglabājiet ledusskapī, temperatūrā no +4 līdz +8 °C, sargājot no gaismas.
7. Kad visas trīs kartona plāksnītes ir aizpildītas, testus ievietojiet pievienotajā aploksnē. Aploksni aizlīmējiet un nogādājiet pēc iespējas ātrāk (vēlams 3 dienu laikā) ģimenes ārsta praksē. Ja nav iespējams aploksni nogādāt nekavējoties, testu uzglabājiet ledusskapī, tumšā vietā.



**Piezīme.** Testu neveiciet šādos gadījumos:

- menstruāciju laikā,
- ja ir asiņošana no resnās zarnas (piemēram, ir hemoroīdi),
- ja izkārnījumi ir sajaukušies ar urīnu,
- ja Jums ir caureja.



Šis tests paredzēts slēpta asiņu piejaukuma noteikšanai izkārnījumos (fēcēs). Lai iegūtu precīzākus rezultātus, trīs dienas pirms paraugu ņemšanas un visā paraugu ņemšanas laikā ieteicams ievērot tālāk minētās **diētas rekomendācijas**:

- Pēc iespējas biežāk ēst pārtiku, kas bagāta ar šķiedrvielām (dārzeņi, salāti, pilngraudu maize, zemesrieksti vai valrieksti). Tas palīdzēs atklāt bojājumus, kas asiņo neregulāri.
- Neēst jēlu vai pusjēlu gaļu, vai desas, mārrotkus vai produktus, kuru sastāvā ir mārrotki, jo šāda pārtika var dot viltus pozitīvu rezultātu, pat ja zarna neasiņo.
- Nelietot aspirīnu, vitamīnu C vai vitamīnu preparātus ar askorbīnskābi (vitamīnu C), kuras dienas deva pārsniedz 1 g. Tas var dot viltus negatīvu rezultātu.

## Kā mazināt resnās zarnas vēža risku?

Zemāk minētajiem faktoriem ir pierādīta ietekme uz zarnu vēža risku.

1. Esi fiziski aktīvs!
2. Nesmēķē!
3. Centies nodrošināt normālu ķermeņa svaru!
4. Lieto veselīgu uzturu:
  - augļus un dārzeņus vismaz 400 g, bet vēlams vismaz 500 g dienā;
  - liesu gaļu ne vairāk kā 600 g nedēļā (priekšroka dodama putnu gaļai, mazāk lieto cūkas, liellopa un aitas gaļu);
  - ierobežo treknu uzturu!
5. Alkoholu lieto mēreni!

**Vecumā no 50–74 gadiem, reizi gadā veic skrīninga testu!**

Izdevējs:  
Roche Latvija SIA,  
Gunāra Astras iela 8b, Rīga, LV-1082  
Latvija  
Tālr.: +371 67 039 831  
E-pasts: riga.info\_Latvija@roche.com

Bezmaksas izdevums  
AVA-01-2015LV

© Roche Latvija SIA

Izdevuma elektroniskā versija pieejama **www.onko.lv**



[WWW.ONKO.LV](http://WWW.ONKO.LV)