

## Vēža savlaicīgai atklāšanai ieteicamās pārbaudes pa vecuma grupām sievietēm

Ieteicamās pārbaudes	Biežums
<ul style="list-style-type: none"> <li>Ģimenes ārsta profilaktiskā apskate</li> <li>Krūšu pašizmeklēšana menstruālā cikla 5.–10. dienā, skaitot no asiņošanas sākuma</li> <li>Krūšu apskate un iztaustīšana pie ārsta (ģimenes ārsta vai ginekologa)</li> <li>Ginekoloģiskā apskate sievietēm, kurām ir dzimumdzīve</li> <li>Dzemes kakla vēža skrīnings (citoloģiskā uztriepe) no 25 gadu vecuma</li> <li>Onkoloģiskās modrības kartes aizpildīšana pie ģimenes ārsta*</li> </ul>	<p>Reizi gadā</p> <p>Reizi mēnesī – reizi ceturksnī</p> <p>Reizi 3 gados, ja ir sūdzības vai simptomi – pēc vajadzības</p> <p>Reizi gadā</p> <p>Reizi 3 gados (atbilstoši valsts apmaksātajam vēža skrīningam, saņemot uzaicinājuma vēstuli)</p> <p>Reizi 3 gados</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Ģimenes ārsta profilaktiskā apskate</li> <li>Krūšu pašizmeklēšana menstruālā cikla 5.–10. dienā, skaitot no asiņošanas sākuma</li> <li>Krūšu apskate un iztaustīšana pie ārsta (ģimenes ārsta vai ginekologa)</li> <li>Ginekoloģiskā apskate</li> <li>Dzemes kakla vēža skrīnings (citoloģiskā uztriepe)</li> <li>Onkoloģiskās modrības kartes aizpildīšana pie ģimenes ārsta*</li> </ul>	<p>Reizi gadā</p> <p>Reizi mēnesī</p> <p>Reizi gadā, ja ir sūdzības vai simptomi – pēc vajadzības</p> <p>Reizi gadā</p> <p>Reizi 3 gados (atbilstoši valsts apmaksātajam vēža skrīningam, saņemot uzaicinājuma vēstuli)</p> <p>Reizi 3 gados, no 40 gadiem – reizi gadā</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Ģimenes ārsta profilaktiskā apskate</li> <li>Krūšu pašizmeklēšana menstruālā cikla 5.–10. dienā vai, ja ir iestājusies menopauze, – jebkurā brīvi izvēlēta dienā</li> <li>Krūšu apskate un iztaustīšana pie ārsta (ģimenes ārsta vai ginekologa)</li> <li>Krūts vēža skrīnings (skrīninga mamogrāfija)</li> <li>Ginekoloģiskā apskate</li> <li>Dzemes kakla vēža skrīnings (citoloģiskā uztriepe)</li> <li>Zarnu vēža skrīnings (slēpto asiņu tests)</li> <li>Onkoloģiskās modrības kartes aizpildīšana pie ģimenes ārsta*</li> </ul>	<p>Reizi gadā</p> <p>Reizi mēnesī</p> <p>Reizi gadā, ja ir sūdzības vai simptomi – pēc vajadzības</p> <p>Reizi 2 gados (atbilstoši valsts apmaksātajam vēža skrīningam, saņemot uzaicinājuma vēstuli)</p> <p>Reizi gadā</p> <p>Reizi 3 gados (atbilstoši valsts apmaksātajam vēža skrīningam, saņemot uzaicinājuma vēstuli)</p> <p>Reizi gadā (atbilstoši valsts apmaksātajam vēža skrīningam, jautājiet savam ģimenes ārstam)</p> <p>Reizi gadā</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Ģimenes ārsta profilaktiskā apskate</li> <li>Krūšu pašizmeklēšana – jebkurā brīvi izvēlēta dienā</li> <li>Krūšu apskate un iztaustīšana pie ārsta</li> <li>Zarnu vēža skrīnings (slēpto asiņu tests) līdz 74 gadu vecumam</li> <li>Onkoloģiskās modrības kartes aizpildīšana*</li> </ul>	<p>Reizi gadā</p> <p>Reizi mēnesī</p> <p>Reizi gadā, ja ir sūdzības – pēc vajadzības</p> <p>Reizi gadā (atbilstoši valsts apmaksātajam vēža skrīningam, jautājiet savam ģimenes ārstam)</p> <p>Reizi gadā</p>

20–29 gadi

30–49 gadi

50–69 gadi

>70 gadi



## Vēža savlaicīgai atklāšanai ieteicamās pārbaudes pa vecuma grupām vīriešiem

Ieteicamās pārbaudes	Biežums
<ul style="list-style-type: none"> <li>Ģimenes ārsta profilaktiskā apskate</li> <li>Onkoloģiskās modrības kartes aizpildīšana pie ģimenes ārsta*</li> </ul>	<p>Reizi gadā</p> <p>Reizi 3 gados</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Ģimenes ārsta profilaktiskā apskate</li> <li>Onkoloģiskās modrības kartes aizpildīšana pie ģimenes ārsta*</li> </ul>	<p>Reizi gadā</p> <p>Reizi gadā</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Ģimenes ārsta profilaktiskā apskate</li> <li>Zarnu vēža skrīnings (slēpto asiņu tests)</li> <li>Onkoloģiskās modrības kartes aizpildīšana pie ģimenes ārsta*</li> <li>Pārrunas ar ģimenes ārstu vai urologu par prostatas veselības pārbaudi, nepieciešamības gadījumā veicot PSA testu</li> </ul>	<p>Reizi gadā</p> <p>Reizi gadā (atbilstoši valsts apmaksātajam vēža skrīningam, jautājiet savam ģimenes ārstam)</p> <p>Reizi gadā</p> <p>Reizi gadā vai reizi divos gados</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Ģimenes ārsta profilaktiskā apskate</li> <li>Zarnu vēža skrīnings (slēpto asiņu tests) līdz 74 gadu vecumam</li> <li>Onkoloģiskās modrības kartes aizpildīšana pie ģimenes ārsta*</li> <li>Pārrunas ar ģimenes ārstu vai urologu par prostatas veselības pārbaudi, nepieciešamības gadījumā veicot PSA testu</li> </ul>	<p>Reizi gadā</p> <p>Reizi gadā (atbilstoši valsts apmaksātajam vēža skrīningam, jautājiet savam ģimenes ārstam)</p> <p>Reizi gadā</p> <p>Reizi gadā vai reizi divos gados</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Ģimenes ārsta profilaktiskā apskate</li> <li>Onkoloģiskās modrības kartes aizpildīšana pie ģimenes ārsta*</li> </ul>	<p>Reizi gadā</p> <p>Reizi gadā</p>

20–39 gadi

40–49 gadi

50–69 gadi

70–79 gadi

>80 gadi

### 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 dziedzeru 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 saulsaņes un smēķēšanas kaitīgumu, diētu, fiziskām aktivitātēm, kaitīgiem seksuāliem, vides un arod faktoriem.

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