



ANKSTYVA ONKOLOGINĖS LIGOS DIAGNOSTIKA GALI IŠGELBĖTI GYVYBĘ

Siekiant išvengti arba laiku pastebėti onkologinius susirgimus, svarbu ne tik gyventi sveiką gyvenimo būdą – būti fiziškai aktyviems, laikytis sveikos mitybos principų, atsisakyti žalingų įpročių, tačiau ir periodiškai

T I K R I N T I S.

Primename ir raginame kreiptis į savo šeimos gydytoją dėl nemokamų tyrimų atlikimo pagal Lietuvoje vykdomas profilaktikos ir ankstyvosios diagnostikos programas.

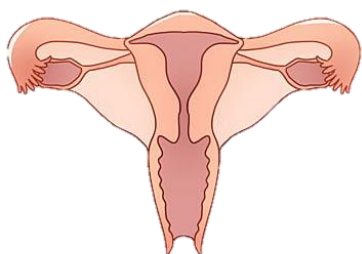
Privalomuoju sveikatos draudimu apdrausti asmenys **prevencinėse programose gali dalyvauti nemokamai**, jeigu kreipiamasi į sutartį su ligonių kasa sudariusią gydymo įstaigą. Tokiu atveju nei už tyrimus, nei už gydytojo darbą ar sunaudotas medžiagas mokėti nereikia.

Prevencijos programos yra skirtos nustatyto amžiaus pacientams. Vis dėlto jeigu asmuo jaučiasi blogai, bet nepatenka į nustatyto amžiaus asmenų grupę, turėtų jokių būdu nedelsti ir kreiptis į savo šeimos gydytoją. Jis atliks būtinus tyrimus ir, jei reikia, išduos siuntimą konsultuotis pas gydytoją specialistą.

VALSTYBINĖ LIGONIŲ KASA KOMPENSUOJA ŠIAS ONKOLOGIJOS PREVENCIJOS PROGRAMAS:

Gimdos kaklelio vėžio ankstyvosios diagnostikos programa.

Ši programa skirta **moterims nuo 25 iki 59 metų (imtinai).**

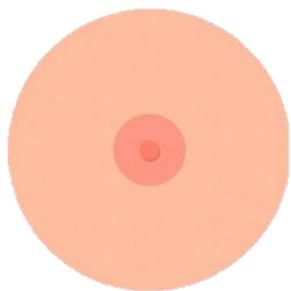


25-34 m. (imtinai) moterims kartą per 3 metus atliekamas gimdos kaklelio citologinis tepinėlis.

35-59 m. (imtinai) moterims kartą per 5 metus atliekamas gimdos kaklelio aukštos rizikos žmogaus papilomos viruso tyrimas (AR ŽPV) ir gimdos kaklelio citologinio tepinėlio ištyrimas skystoje terpėje (jei AR ŽVP tyrimas teigiamas).

Gavus tepinėlių rezultatus gali būti atliekama biopsija, leidžianti objektyviai patvirtinti arba paneigti ligos diagnozę.

Krūties vėžio ankstyvosios diagnostikos programa.

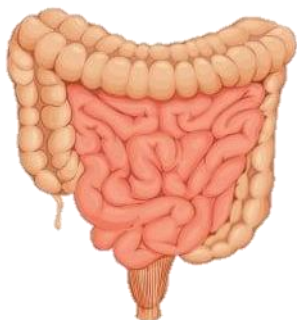


Ši programa skirta **moterims nuo 45 iki 74 metų (imtinai)**, kurioms kartą per 2 metus gali būti atliekamas mamografinis tyrimas.

Gavus šeimos gydytojo siuntimą, galima iš anksto užsiregistruoti (atvykus arba telefonu) mamografijos įrenginį turinčioje sveikatos priežiūros įstaigoje.

Tyrimo rezultatus praneša šeimos gydytojas, gavęs juos iš mamogramas vertinančios įstaigos.

Storosios žarnos vėžio ankstyvosios diagnostikos programa.

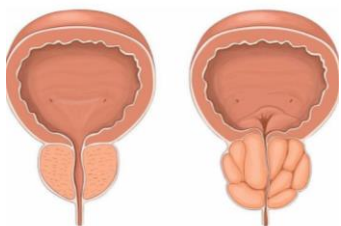


Ši programa skirta **vyrams ir moterims nuo 50 iki 74 metų (imtinai)**, kuriems vieną kartą per 2 metus gali būti atliekamas slapto kraujavimo testas.

Jei testo atsakymas neigiamas – pacientas sveikas, jei atsakymas teigiamas – šeimos gydytojas išduos siuntimą pas gydytoją specialistą.

Kolonoskopija ir, jei reikia, biopsija leidžia objektyviai patvirtinti arba paneigti storosios žarnos vėžio diagnozę.

Priešinės liaukos vėžio ankstyvosios diagnostikos programa.



Ši programa skirta **vyrams nuo 50 iki 69 metų (imtinai) ir vyrams nuo 45 metų**, jei jų tėvai ar broliai sirgo priešinės liaukos vėžiu, kuriems periodiškai gali būti atliekamas kraujo tyrimas, parodantis prostatos specifinio antigeno (toliau – PSA) koncentraciją kraujyje. Jei PSA kiekis viršija normą, šeimos gydytojas išduoda siuntimą konsultuotis pas urologą, kuris prireikus atlieka tam tikrą tyrimą – priešinės liaukos biopsiją.

Daugiau informacijos apie nemokamas prevencines programas galima rasti skenuojant QR kodą arba pateiktoje nuorodoje:

<https://ligoniukasa.lrv.lt/lt/veiklos-sritys/informacija-gyventojams/ligu-prevencijos-programos/gimdos-kaklelio-vezio-prevencija/>



Į kokių sveikatos pokyčius verta atkreipti dėmesį ir kreiptis į šeimos gydytoją tyrimams?

Mūsų kūnas – tai nuostabus mechanizmas, kuris nuolat siunčia signalus apie savo būklę. Deja, skubėdami, būdami užsiėmę kasdieniais rūpesčiais, dažnai ignoruojame šiuos signalus, kurie kartais gali perspėti apie rimtas sveikatos problemas.

NEĮPRASTAS NUOVARGIS

Visi kartais jaučiamės pavargę, ypač po intensyvios darbo dienos ar nepakankamo miego. Visgi jei nuovargis yra nuolatinis, nepraeina po gero nakties poilsio ir trukdo įprastai kasdieniui veiklai, verta susirūpinti.

Į ką atkreipti dėmesį:

- **Staigus energijos sumažėjimas** be aiškios priežasties
- **Nuolatinis mieguistumas**, net išsimiegojus pakankamai valandų
- **Kasdieninės užduotys reikalauja neįprasto pastangų kiekio**
- **Nuovargis, lydimas kitų simptomų** – galvos svaigimo, dusimo ar krūtinės diskomforto

Neignoruokite šio signalo, manydami, kad tai tik streso ar gyvenimo tempo pasekmė.



NETIKĖTAS SVORIO KRITIMAS

Daugelis žmonių svajoja numesti svorio, tačiau netikėtas, nepaaiškinamas svorio kritimas, kai nesilaikoma dietos ir nesportuojama, gali būti rimtas perspėjamasis ženklas.

Į ką atkreipti dėmesį:

- **Svorio mažėjimas be pastangų** – kai nemažinate maisto kiekio ir nekeičiate mitybos įpročių
- **Sumažėjęs apetitas** arba greitai atsirandantis sotumo jausmas
- **Svorio kritimas, lydimas kitų simptomų** – nuovargio, pilvo skausmų, padidėjusio troškulio

Jei pastebėjote, kad per 6 mėnesius be jokių pastangų netekote daugiau nei 5% savo kūno svorio, būtinai pasikonsultuokite su gydytoju.



PASIKEITĘ TUALETO ĮPROČIAI

Pasikeitę tualetų įpročiai – nors ir nemaloni tema daugumai žmonių – gali būti reikšmingas sveikatos signalas.

Į ką atkreipti dėmesį:

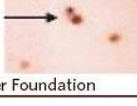
- **Užsitęsęs viduriavimas** – tęsiasi ilgiau nei 3-4 dienas
- **Nuolatinis vidurių užkietėjimas** – ypač jei tai neįprasta

- **Kraujas išmatose** – ryškiai raudonas arba juodas, dervos pavidalo
- **Skausmas tuštinantis**
- **Nesuprantamas, nuolatinis pilvo pūtimas**

PASIKEITĘ APGAMAI

Melanoma yra viena pavojingiausių odos vėžio formų, tačiau anksti diagnozuota ji yra beveik visiškai išgydoma, todėl reguliarius apgamų stebėjimas yra gyvybiškai svarbus.

I ką atkreipti dėmesį – ABCDE taisyklė:

Sveikas apgamas	Melanoma	
		• A (Asymmetry) – Asimetrija: jei apgamas nėra simetriškas, tai gali būti pavojaus ženklas
		• B (Border) – Kraštai: netaisyklingi, neaiškūs, dantyti kraštai
		• C (Color) – Spalva: nevienoda spalva, spalvos pasikeitimai, tamsėjimas
		• D (Diameter) – Diametras: didesnis nei 6 mm
		• E (Evolving) – Evoliucija: bet kokie apgamo pokyčiai – dydžio, formos, spalvos, aukščio, ar nauji simptomai, tokie kaip kraujavimas, niežėjimas ar šašai
		Pasikeitę apgamai gali būti susiję su: • Melanoma – agresyviausia odos vėžio forma • Bazalinių ląstelių karcinoma – lėčiau augantis odos vėžys • Plokščialąstelinė karcinoma – dar viena odos vėžio forma

Šaltinis: Skin Cancer Foundation

Rekomenduojama kartą per mėnesį apžiūrėti savo odą ir stebėti apgamus. Jei pastebėjote bet kokius pokyčius, nedelsiant kreipkitės į dermatologą. Ypač atidžiai stebėkite apgamus, jei daug laiko praleidžiate saulėje, turite šviesias akis ar odą, ar jūsų šeimoje buvo melanoma.

Ankstyvos diagnostikos galia

Sveikatos specialistai pabrėžia, kad **ankstyva diagnostika dažnai yra raktas į sėkmingą gydymą**. Daugelio ligų, įskaitant onkologines, gydymo sėkmė tiesiogiai priklauso nuo to, kokioje stadijoje jos diagnozuojamos.

Medicinos statistika rodo, kad anksti diagnozuotos ligos, ypač onkologinės, gali būti išgydomos iki 90% atvejų. Tuo tarpu vėlyvose stadijose tų pačių ligų išgydomumas gali kristi iki 20% ar mažiau.

Dėmesingumas savo kūno siunčiamiems signalams gali ne tik pagerinti gyvenimo kokybę, bet ir išgelbėti gyvybę.