



PASIRŪPINTI SAVO SVEIKATA NIEKO NEKAINUOJA:

reguliariai tikrinkitės sveikatą –
už tai sumoka valstybė!

ATMINTINĖ

Valstybės finansuojamos
sveikatos tikrinimo programos



VILNIAUS VISUOMENĖS
SVEIKATOS BIURAS

6–14 METŲ VAIKAMS: krūminių dantų éduonies prevencija

Lietuvoje dantų éduonis labai paplitęs: net 94 proc. šešiamečių vaikų dantų jau pažeisti éduonies. Todél mūsų šalyje vykdoma „Vaikų krūminių dantų dengimo silantinėmis medžiagomis programa“.

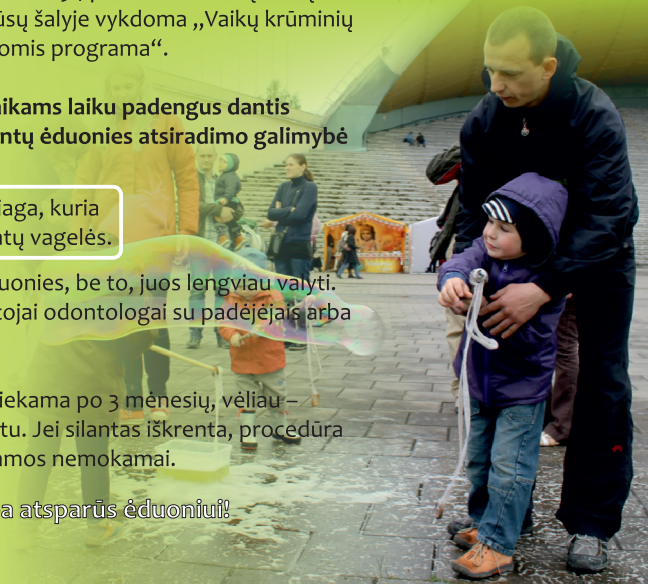
Moksliniais tyrimais nustatyta, kad **vaikams laiku padengus dantis silantais, net ir praėjus 8 metams, dantų éduonies atsiradimo galimybé sumažéja 80–90 procentų.**

Silantai – tai skysta plombiné medžiaga, kuria užpildomos nuolatinių krūminių dantų vagelés.

Taip dantys apsaugomi nuo dantų éduonies, be to, juos lengviau valyti. Dantų dengimą silantais atlieka gydytojai odontologai su padėjėjais arba burnos higienistai.

Padengtų silantais dantų kontrolé atliekama po 3 ménésių, vèliau – kiekvieno profilaktinio tikrinimosi metu. Jei silantas iškrenta, procedúra kartojama. Visos šios paslaugos teikiamos nemokamai.

Silantais padengti dantukai tampa atsparūs éduoniui!



MOTERIMS: krūties vėžio ankstyvoji diagnostika

Krūties vėžys – dažniausia moterų onkologinė liga.

Dažniausiai suserga vyresnės nei 50 metų moterys. Jei navikas aptinkamas ankstyvos stadijos, t. y. tada, kai jis dar neapčiuopiamas, nesukelia jokių simptomų, ligą įmanoma išgydyti.

Siekiant šio tikslo, Lietuvoje vykdoma krūties vėžio ankstyvosios diagnostikos programa. Jos uždavinys – kas **2 metus visoms 50–69 metų amžiaus moterims** atlikti mamografinį krūtų tyrimą, nustatyti, kurioms yra krūties vėžio požymių, o nustačius siųsti moteris gydytis.

Mamografija – rentgeninis krūties tyrimas, leidžiantis aptikti net labai mažų matmenų navikinį darinį krūtyje.

Šeimos gydytojas 1 kartą kas 2 metus kviečia 50–69 metų moteris ir įteikia joms siuntimą atlikti mamografiją. Jei moteris nesulaukia šeimos gydytojo kvietimo, turėtų kreiptis pati. Tyrimas kartojamas po 2 metų, jei moteris sveika. Visas tikrinimo išlaidas apmoka valstybė.

Reguliarūs tyrimai – patikimas būdas anksti nustatyti krūties vėžį ir jį išgydyti!



MOTERIMS: gimdos kaklelio vėžio profilaktika

Apie gimdos kaklelio vėžį svarbiausia žinoti tai, kad sveikame gimdos kaklelyje vėžys neatsiranda. Liga išsivysto tik iš ikivėžinių gimdos kaklelio pokyčių, kurie gali būti organizme daugelį metų ir nesukelti jokių ligos simptomų – moteris jaučiasi sveika, į gydytoją nesikreipia. Iktivėžinių gimdos kaklelio pokyčių aptinkama ir dar labai jauno amžiaus moterims.

Jei ikivėžiniai gimdos kaklelio pokyčiai išgydomi, moterys nesuserga gimdos kaklelio vėžiu. Siekiant šio tikslo, Lietuvoje vykdoma gimdos kaklelio vėžio profilaktikos programa, kurios uždavinys – visoms 25–60 metų amžiaus moterims 1 kartą kas 3 metus atlikti PAP testą, nustatyti, kurioms iš jų yra ikivėžinių gimdos kaklelio pokyčių, o tas, kurioms pokyčiai bus nustatyti, gydyti.

PAP testas – tai onkocitologinio gimdos kaklelio tepinėlio paėmimas ir jo ištyrimas mikroskopu.

Jei ikivėžinių pokyčių neaptinkama, tyrimas atliekamas po 3 metų. Kaskart atlikti PAP testą pagal programą moteris kviečia šeimos gydytojas. Jei moteris nesulaukia šeimos gydytojo kvietimo, turėtų kreiptis pati. PAP testą rekomenduojama atlikti iškart pasibaigus menstruacijoms. Visas tyrimo išlaidas apmoka valstybė.

Reguliarūs tyrimai padeda išvengti gimdos kaklelio vėžio!

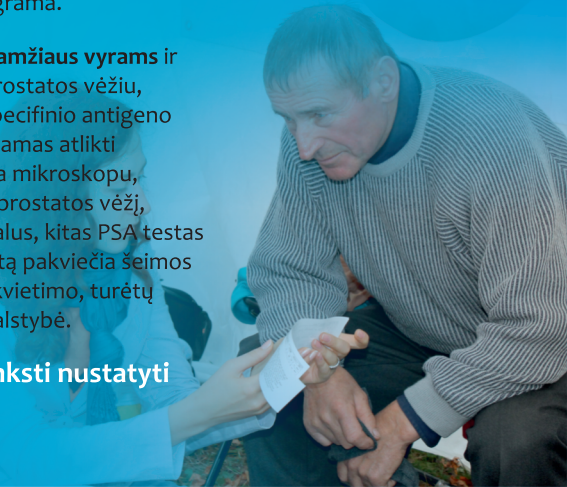
VYRAMS: prostatos vėžio ankstyvoji diagnostika

Prostatos vėžys – dažniausia vyrų onkologinė liga.

Dažniausiai suserga vyresni nei 50 metų vyrai. Ankstyvų stadijų prostatos vėžys išgydomas daug lengviau. Siekiant prostatos vėžį nustatyti anksti, Lietuvoje vyrams vykdoma priešinės liaukos (prostatos) vėžio ankstyvosios diagnostikos programa.

Pagal programą **1 kartą per 2 metus 50–75 metų amžiaus vyrams** ir vyrams nuo 45 metų, jei jų tėvai ar broliai sirgo prostatos vėžiu, atliekamas PSA testas – nustatomas prostatos specifinio antigeno lygis kraujyje. Jei PSA lygis padidėjęs, vyras siunčiamas atlikti prostatos biopsijos – biopsijos medžiaga ištiriama mikroskopu, nustatoma, yra prostatos vėžys ar ne. Nustačius prostatos vėžį, pacientas siunčiamas gydytis. Jei PSA lygis normalus, kitas PSA testas pagal programą atliekamas po 2 metų. Atlikti testą pakviečia šeimos gydytojas. Jei vyras nesulaukia šeimos gydytojo kvietimo, turėtų kreiptis pats. Visas programos išlaidas apmoka valstybė.

Reguliarūs tyrimai – patikimas būdas anksti nustatyti prostatos vėžį ir jį išgydyti!



MOTERIMS IR VYRAMS: širdies ir kraujagyslių ligų prevencija

Statistika rodo, kad daugiausia Lietuvos gyventojų miršta nuo kraujotakos sistemos ligų. Primename, kad **40–45 metų vyrams ir 50–65 metų moterims būtina 1 kartą per metus** pasitikrinti dėl širdies ir kraujagyslių ligų. Patikros tikslas – užkirsti kelią širdies ir kraujagyslių ligoms (krūtinės anginai, miokardo infarktui, insultui, periferinių arterijų trombozei ir kt.), atrinkti sergančiuosius ateroskleroze ar cukriniu diabetu, kurie dar neįaučia sveikatos sutrikimų, skirti gydymą ir neleisti šioms ligoms vystytis.

Širdies ir kraujagyslių ligos visame pasaulyje siejamos su netinkama žmonių gyvensena:

✓ nevisaverte mityba (maiste per daug riebalų, cholesterolio, druskos), ✓ rūkymu,
✓ sumažėjusiu fiziniu aktyvumu, ✓ antsvoriu bei ✓ negydomu padidėjusiu arteriniu kraujospūdžiu ar ✓ cukriniu diabetu.

Dėl dalyvavimo „Asmenų, priskirtų širdies ir kraujagyslių ligų didelės rizikos grupei, atrankos ir prevencijos priemonių finansavimo programoje“ kreipkitės į savo šeimos gydytoją. Programoje dalyvaujantiems asmenims čia minimos paslaugos teikiamos nemokamai.

Reguliari patikra leidžia išvengti širdies ir kraujagyslių ligų!

MOTERIMS IR VYRAMS: storosios žarnos vėžio ankstyvoji diagnostika

Anksti nustatytą storosios žarnos vėžį įveikti daug lengviau. Storosios žarnos vėžiu daugiausia suserga vyresni nei 50 metų žmonės. Ir ankstyvos stadijos piktybiniai storosios žarnos navikai, kad ir nežymiai, nepastebimai akimi, kraujuoja.

Siekiant šį vėžį nustatyti anksti, Lietuvoje vykdoma storosios žarnos vėžio ankstyvosios diagnostikos programa. Svarbiausia – **50–74 metų amžiaus visoms moterims ir visiems vyrams 1 kartą per 2 metus** atlikti slaptosios kraujo išmatose tyrimą (iFOBT testą).

Jei slaptosios kraujo išmatose neaptinkama, tyrimas kartojamas po 2 metų. Jei išmatose randama slaptosios kraujo, asmeniui pagal programą atliekama kolonoskopija, t. y. tyrimas, kurio metu specialiu aparatu kolonoskopu storasis žarnynas apžiūrinamas iš vidaus – siekiama nustatyti kraujavimo židinį, o prireikus atlikti jo biopsiją. Biopsinė medžiaga ištiriama mikroskopu. Jei nustatomas vėžys, asmuo siunčiamas gydytis. Atlikti slaptosios kraujo testą kviečia šeimos gydytojas. Jei kvietimo nesulaukiama, tam tikro amžiaus moterims ir vyrai turėtų kreiptis patys. Visas programos išlaidas apmoka valstybė.

Reguliarūs tyrimai leidžia anksti nustatyti storosios žarnos vėžį ir jį išgydyti!

Už tai jau sumokėjote – reikalaukite!

Profilaktinio tyrimo pavadinimas	Amžiaus grupė		
	19–40 m.	41–65 m.	Nuo 65 m.
Moterims krūtų apžiūra ir apčiuopa	Nuo 35 m. – 1 kartą per metus	1 kartą per metus	Jei yra rizikos faktorijų – 1 kartą per metus
Moterims krūtų mamografinis tyrimas pagal programą		50–69 m. – 1 kartą kas 2 metus	
Moterims ginekologinė apžiūra	Nuo 20 m. – 1 kartą per metus		
Moterims PAP testas pagal programą (onkocitologinis gimdos kaklelio tepinėlis)	25–60 m. – 1 kartą per 3 metus		
Slaptojo kraujo išmatose tyrimas pagal programą	50–75 m. – 1 kartą per 2 metus		
Vyrams PSA tyrimas pagal programą (prostatos specifinio antigeno tyrimas)	Nuo 45 m., jei tėvas ar brolis sirgo prostatos vėžiu, ir 50–75 m. – 1 kartą per 2 metus		
Išsamus širdies ir kraujagyslių ligų tikimybės įvertinimas širdies ir kraujagyslių ligų didelės rizikos grupei	40–55 m. vyrams ir 50–65 m. moterims – 1 kartą per metus		

2013 metais

Sausio 21–28 dienos – gimdos kaklelio vėžio prevencijos savaitė

Vasario 4 d. – Pasaulinė kovos su vėžiu diena

Gegužės 7 d. – Europos širdies nepakankamumo diena

Gegužės 17 d. – Pasaulinė hipertenzijos diena

Rugsėjo 12 d. – Pasaulinė burnos sveikatos diena

Rugsėjo 15 d. – Pasaulinė kovos su prostatos vėžiu diena

Rugsėjo 29 d. – Pasaulinė širdies diena

Spalio 15 d. – Pasaulinė krūties diena

SAUSIS

	I	II	III	IV	V	VI	VII
1		1	2	3	4	5	6
2	7	8	9	10	11	12	13
3	14	15	16	17	18	19	20
4	21	22	23	24	25	26	27
5	28	29	30	31			

BALANDIS

	I	II	III	IV	V	VI	VII
14	1	2	3	4	5	6	7
15	8	9	10	11	12	13	14
16	15	16	17	18	19	20	21
17	22	23	24	25	26	27	28
18	29	30					

LIEPA

	I	II	III	IV	V	VI	VII
27	1	2	3	4	5	6	7
28	8	9	10	11	12	13	14
29	15	16	17	18	19	20	21
30	22	23	24	25	26	27	28
31	29	30	31				

SPALIS

	I	II	III	IV	V	VI	VII
40		1	2	3	4	5	6
41	7	8	9	10	11	12	13
42	14	15	16	17	18	19	20
43	21	22	23	24	25	26	27
44	28	29	30	31			

VASARIS

	I	II	III	IV	V	VI	VII
5						1	2
6	4	5	6	7	8	9	10
7	11	12	13	14	15	16	17
8	18	19	20	21	22	23	24
9	25	26	27	28			

GEGUŽĖ

	I	II	III	IV	V	VI	VII
18				1	2	3	4
19	6	7	8	9	10	11	12
20	13	14	15	16	17	18	19
21	20	21	22	23	24	25	26
22	27	28	29	30	31		

RUGPJŪTIS

	I	II	III	IV	V	VI	VII
31					1	2	3
32	5	6	7	8	9	10	11
33	12	13	14	15	16	17	18
34	19	20	21	22	23	24	25
35	26	27	28	29	30	31	

LAPKRITIS

	I	II	III	IV	V	VI	VII
44					1	2	3
45	4	5	6	7	8	9	10
46	11	12	13	14	15	16	17
47	18	19	20	21	22	23	24
48	25	26	27	28	29	30	

KOVAS

	I	II	III	IV	V	VI	VII
9						1	2
10	4	5	6	7	8	9	10
11	11	12	13	14	15	16	17
12	18	19	20	21	22	23	24
13	25	26	27	28	29	30	31

BIRŽELIS

	I	II	III	IV	V	VI	VII
22							1
23	3	4	5	6	7	8	9
24	10	11	12	13	14	15	16
25	17	18	19	20	21	22	23
26	24	25	26	27	28	29	30

RUGSĖJIS

	I	II	III	IV	V	VI	VII
35							1
36	2	3	4	5	6	7	8
37	9	10	11	12	13	14	15
38	16	17	18	19	20	21	22
39	23	24	25	26	27	28	29
40	30						

GRUODIS

	I	II	III	IV	V	VI	VII
48							1
49	2	3	4	5	6	7	8
50	9	10	11	12	13	14	15
51	16	17	18	19	20	21	22
52	23	24	25	26	27	28	29
1	30	31					



*Pasirūpinkite savimi ir savo artimaisiais –
valstybė už tai sumoka!*

Parengta pagal:
LR sveikatos apsaugos ministro 2005 m. rugsėjo 16 d.
įsakymu Nr. V-713 patvirtintą programą;
LR sveikatos apsaugos ministro 2005 m. lapkričio 25 d.
įsakymu Nr. V-913 patvirtintą programą.

Informaciją apie vėžio prevencines programas parengė
Vilniaus universiteto Onkologijos institutas

Leidinyi išleistas LR SAM lėšomis



Antakalnio g. 17, LT-10312 Vilnius
Tel. (8 5) 271 1244
El. paštas info@vvsb.lt
www.vvsb.lt