

4.2.9. IETEIKUMI ONKOLOĢISKO SLIMĪBU PROFILAKSEI

Mirstība no ļaundabīgajiem audzējiem ir otrs biežākais nāves cēlonis Latvijas iedzīvotāju vidū. 2020. gadā saslimstības ar vēzi rādītājs vīriešiem Latvijā bija visaugstākais Eiropas Savienībā un kopumā Latvijā vēža riska faktori ir izteiktāki nekā citās ES valstīs⁶⁸.

Līdz pat 50% vēža gadījumu ir novēršami, īstenojot dažādus profilakses pasākumus⁶⁹. Latvijā valsts līmenī tiek īstenoti šādi profilaktiskie pasākumi:

- ❖ lai mazinātu ādas vēža izplatību, tiek regulēti kosmētiskās sauļošanās pakalpojumi⁷⁰;
- ❖ lai pasargātu jauniešus no iespējamās onkoloģiskas saslimšanas nākotnē, tiek nodrošināta valsts apmaksāta vakcinācija pret cilvēka papilomas vīrusu (CPV) – meitenēm un zēniem no 12 līdz 17 gadiem (ieskaitot) un pret B hepatītu (zīdaiņiem);
- ❖ tiek īstenotas četras valsts apmaksātas vēža savlaicīgas atklāšanas programmas – krūts vēža, dzemdes kakla vēža, kolorektālā (zarnu) vēža un prostatas vēža skrīnings⁷¹.

Riska faktori, kas var veicināt onkoloģisko slimību attīstību, ir:

1. Apkārtējās vides faktori:

- ❖ fizikālie kancerogēni (piemēram, ultravioletais (UV) un jonizējošais starojums);
- ❖ ķīmiskie kancerogēni (piemēram, tabakas dūmu sastāvdaļas, alkoholiskie dzērieni, pārtikas piesārņojums (piemēram, mikotoksīni, benzopirēns, smagie metāli u. c.);
- ❖ bioloģiskie kancerogēni (piemēram, vīrusi, baktērijas, parazīti).

2. Bioloģiskie faktori – vecums, dzimums, rase, iedzimtība.

3. Dzīvesveids – kaitīgie ieradumi, fizisko aktivitāšu trūkums, neveselīgi uztura paradumi.

Pēc Pasaules Veselības organizācijas aprēķiniem 30–50% vēža gadījumu var tikt novērsti, izvairoties no riska faktoriem un īstenojot pierādījumos balstītus profilakses pasākumus. Modificējot un novēršot galvenos riska faktoros, ir iespējams būtiski samazināt risku saslimt ar vēzi.

Modificējamie riska faktori ir⁷²:

- ❖ tabakas izstrādājumu un citu nikotīnu saturošu produktu lietošana;
- ❖ liekais svars, aptaukošanās;
- ❖ neveselīgs uzturs;

- ❖ fizisko aktivitāšu trūkums;
- ❖ alkohola lietošana;
- ❖ cilvēka papilomas vīrusa (CPV) infekcija;
- ❖ vīrushepatīta infekcija;
- ❖ jonizētais un ultravioletais starojums;
- ❖ gaisa piesārņojums.

Aktivitātes onkoloģisko slimību profilaksei izglītības iestādē

1. Izglītojoši tematiskie pasākumi.

Īstenojiet izglītojošus tematiskos pasākumus (piemēram, krūts veselības mēnesis, pasaules pretvēža diena u. tml.), lai informētu izglītības iestādes darbiniekus, izglītojamos un vecākus par biežāk izplatītajām onkoloģiskajām slimībām, to profilakses pasākumiem, t. sk. popularizējot valsts apmaksātās profilaktiskās pārbaudes (skrīningu) un valsts apmaksāto vakcināciju pret cilvēka papilomas vīrusu meitenēm un zēniem (12–17 gadi).

2. Ultravioletā starojuma ietekmes mazināšana.

- ❖ ierīkojiet mākslīgās (piemēram, nojumes) un dabiskās (koki, krūmi) ēnas vietas bērnu rotaļu laukumos un izglītības iestādes teritorijā;
- ❖ informācijas standā izvietojiet informāciju par UV ietekmi uz organismu, veidiem, kā sevi pasargāt no ultravioletā starojuma ietekmes u. tml.;
- ❖ veiciniet bezmaksas dzeramā ūdens pieejamību izglītības iestādēs;
- ❖ izvairieties rīkot ilgstošus āra pasākumus laikā, kad saules intensitāte ir vispēcīgākā (no plkst. 10.00 līdz plkst. 16.00), īpaši pie ūdens, smiltīs, jo tie atstaro UV starus un līdz ar to pieaug risks pasākuma dalībniekiem gūt apdegumus;
- ❖ mācību gada siltajā periodā īstenojiet dažādus piesardzības pasākumus, lai pasargātu bērnus no ultravioletā starojuma kaitējuma (bērni neuzturas ārā tiešos saules staros, bērniem dodoties ārā ir piemērots apģērbs, galvassega, saulesbrilles, tiek izmantots saules aizsargkrēms ar atbilstošu saules aizsargfaktoru SPF (angl. *Sun Protection Factor*) u. tml.).

VAIRĀK INFORMĀCIJAS:

- ❖ SPKC. Kampana “Necepies! Izvēlies dzīvot.”.
<https://www.spkc.gov.lv/lv/necepies-izvelies-dzivot>

- ❖ Veselības inspekcija. Solāriji, saulsaņā un ultravioletā starojuma iedarbība.
<https://www.vi.gov.lv/lv/solariji-saulosanas-un-ultravioleta-starojuma-iedarbiba>
- ❖ Neatliekamās medicīniskās palīdzības dienests. Bīstams karstums.
<https://www.nmpd.gov.lv/lv/bistams-karstums>

3. Aktivitātes veselīga dzīvesveida veicināšanai.

Īstenojiet aktivitātes izglītības iestāžu darbinieku un izglītojamo veselīga dzīvesveida veicināšanai kopumā, piemēram, fiziskās aktivitātes, nodarbības, kas mērķētas uz veselīgu uzturu, atkarību izraisošo vielu lietošanas profilaksi u. tml., uzskatāmi skaidrojot to nozīmi onkoloģisko slimību profilaksē.

4. Skrīninga aptveres/profilaktisko pārbaūžu veikšanas veicināšana izglītības iestādes darbiniekiem.

Īstenojiet pasākumus, lai informētu izglītības iestādes darbiniekus un izglītojamo vecākus, aizbildņus un citus ģimenes locekļus par valsts apmaksāto veselības pārbaūžu iespējām, to nepieciešamību.

VAIRĀK INFORMĀCIJAS: <https://www.spkc.gov.lv/lv/veza-skrinings>

Citi noderīgi materiāli un resursi onkoloģisko slimību profilakses jomā:

- ❖ SPKC. Informatīvi izdevumi sadaļā “Onkoloģiskās slimības”.
<https://www.spkc.gov.lv/lv/informativi-izdevumi#onkologiskas-slimibas>
- ❖ SPKC. Infografikas sadaļā “Onkoloģiskās saslimšanas”.
<https://www.spkc.gov.lv/lv/infografikas#onkologiskas-saslimšanas>
- ❖ SPKC. Kampana “Zarnu vēža profilaktiskais tests – Tavai veselībai un sirdsmieram!”.
<https://www.spkc.gov.lv/lv/zarnu-veza-profilaktiskais-tests-tavai-veselibai-un-sirdsmieram>
- ❖ SPKC. Kampana “Uzvari cīņā ar vēzi, pirms tā sākas!”.
<https://www.spkc.gov.lv/lv/uzvari-cina-ar-vezi-pirms-ta-sakas>
- ❖ SPKC. Kampana “Necepies! Izvēlies dzīvot!”.
<https://www.spkc.gov.lv/lv/necepies-izvelies-dzivot>
- ❖ SPKC. Cilvēka papilomas vīruss. <https://www.spkc.gov.lv/lv/cilveka-papilomas-viruss>
- ❖ SPKC. Infografika “Sēklinieku pašpārbaude”.
<https://www.spkc.gov.lv/lv/media/15318/download?attachment>

- ❖ SPKC. Krūšu pašpārbaude. Sevis mīlēšanas ikmēneša rituāls.
<https://www.youtube.com/watch?v=2s-qapkgIdo>
- ❖ SPKC. Darba burtnīca "Krūšu veselība un pašpārbaude".
https://www.spkc.gov.lv/sites/spkc/files/data_content/krusu_parbaude_web1_1.pdf
- ❖ SPKC. Pastkarte "Veic krūšu pašpārbaudi un esi vesela!".
<https://www.spkc.gov.lv/lv/media/19452/download?attachment>