



## Latvijas uzņēmumos īstenoti semināri par onkoloģisko slimību agrīnu diagnostiku un izdegšanas sindromu

Publicēts: 12.12.2019.

[Aktualitātes](#)

Slimību profilakses un kontroles centrs ir noslēdzis semināru ciklu darbspējas vecuma iedzīvotājiem par onkoloģisko slimību agrīnu diagnostiku un izdegšanas sindromu. Semināru mērķis bija izglītēt un mudināt cilvēkus sekot līdzi savam veselības stāvoklim un uzlabot dzīves kvalitāti. Kopumā visos Latvijas reģionos tika īstenoti 25 semināri.

Semināri Latvijas uzņēmumos tika organizēti laika posmā no septembra līdz decembrim, aptverot teju 400 iedzīvotāju darbspējas vecumā. Primāri semināri tika īstenoti to pašvaldību uzņēmumos, kas atrodas [Latvijas Nacionālajā veselīgo pašvaldību tīklā](#).

Latvijā onkoloģiskās slimības ir otrs biežākais nāves cēlonis pēc sirds un asinsvadu slimībām, tādēļ semināru laikā īpaša uzmanība tika pievērsta onkoloģisko slimību agrīnai diagnostikai un valsts apmaksātiem vēža skrīninga izmeklējumiem. Lai veicinātu izpratni par šo tēmu, semināra laikā tika stāstīts par valsts apmaksātajām profilaktiskajām pārbaudēm, mītiem un patiesību par onkoloģiskajām saslimšanām, pazīmēm, kas liecina par nepieciešamību vērsties pie ārsta, kā arī ārstēšanas metodēm un atbalsta iespējām Latvijā.

“Prieks, ka cilvēki aizvien vairāk ir gatavi saņemt informāciju par onkoloģiskām slimībām, neraugoties uz to, ka tā var šķist biedējoša. Pēc semināru novadīšanas varu secināt, ka medicīnas darbiniekiem nepieciešams vairāk motivēt un mudināt pacientus veikt onkoloģijas skrīninga izmeklējumus, lai pozitīvas atradnes gadījumā varētu savlaicīgi uzsākt ārstēšanās procesu un ievērojami paātrināt dzīvildzi,” pauž programmas autore un lektore, ģimenes ārste Lāsma Četverga.

Uzzinot vairāk par negatīvā stresa ietekmi uz veselību, izdegšanas sindroma attīstības pirmajām pazīmēm, simptomiem un novēršanu, semināra otrajā daļā dalībniekiem bija iespēja uzzināt vairāk par izdegšanas sindromu – kaiti, kas darbspējīgā vecuma cilvēku vidū kļūst aizvien izplatītāka. Pievēršot uzmanību ēšanas paradumiem, miega režīmam, iekļaujot ikdienā fiziskās aktivitātes, uzturot balansu starp atpūtu un darbu un izvairoties no kaitīgiem ieradumiem, var ievērojami uzlabot veselības stāvokli un labsajūtu, kā arī novērst ne vien onkoloģisko slimību, bet arī izdegšanas sindroma attīstību.

Lai novērtētu semināra norisi un tā efektivitāti, pēc semināra katrs dalībnieks aizpildīja semināra novērtējuma anketu. Atsaucoties uz iegūtajiem aptaujas datiem, vairāk nekā 94% dalībnieku norādīja, ka seminārā sniegtā informācija par onkoloģisko slimību agrīnu diagnostiku motivēs veikt skrīninga izmeklējumus ne tikai pašiem, bet arī ģimenes locekļiem. Tāpat, apzinoties veselīga dzīvesveida pamatprincipu nozīmīgumu arī izdegšanas sindroma profilaksē, 87% dalībnieku atzina, ka ir iedvesmoti un gatavi veikt izmaiņas savā dzīvesveidā un ikdienas režīmā.

<https://www.spkc.gov.lv/lv/jaunums/latvijas-uznemumos-istenoti-seminari-par-onkologisko-slimibu-agrinu-diagnostiku-un-izdegsanas-sindromu>