



***BIJOME, KO
NEŽINOME.
NEDELSK
PASITIKRINTI***



Kėdainių rajono savivaldybės
visuomenės sveikatos biuras



Kuriame
Lietuvos ateitį

2014–2020 metų
Europos Sąjungos
fondų investicijų
veiksmų programa

2018 m.

SVEIKATAI PALANKIOS MITYBOS REKOMENDACIJOS

1. Pirmasis žingsnis – sumažinkime suvartojamo cukraus kiekį.

Visiškai atsisakykite saldumynų, pyragaičių, gaiviųjų gėrimų. Jeigu geriate natūraliai spaustas vaisių sultis, jas skieskite vandeniu proporcija 1:1.

2. Mitybos pagrindas – kuo įvairesnių spalvų daržovių ir vaisių vartojimas.

3. Sumažinkite makaronų, bulvių, duonos kiekį savo mityboje.

4. Rinkitės kokybišką mėsą – geriausia laukinių gyvulių arba ekologiška, tiktai žole mitusių gyvulių mėsa. Žole mitusių gyvulių mėsoje (pavyzdžiui avienoje, žvėrienoje) yra daug omega 3 riebiųjų rūgščių, kurios slopina uždegiminius procesus, o grūdais mitusio gyvulio mėsoje yra labai daug uždegimą skatinančių riebalų.

5. Pakeiskite mėsos vartojimą į kokybiškus kiaušinius, žuvį, liesą paukštieną, riešutus, sėklas.

6. Kepimui naudokite kokosų aliejų – jį kaitinant nesusidaro kenksmingos medžiagos. Galima kepinimui rinktis ir lydytą sviestą bei kiaulių ar galvijų taukus. Į mitybą įtraukite ypač tyro alyvuogių aliejaus.

7. Skaitykite maisto etiketes. Nepirkite produktų, kuriuose yra hidrintų riebalų – transriebalų. Dažniausiai produktuose būna pusiau hidrinti palmių riebalai, kurie yra laikomi riebalais žudikais, todėl jų būtina vengti. Nepartina naudoti margarino, nes jis yra transriebalų šaltinis.

8. Atminkite, kad geriausias gėrimas – kokybiškas geriamas vanduo.

RŪPINKIS SAVO SVEIKATA



Kėdainių rajono savivaldybės
visuomenės sveikatos biuras



Kuriame
Lietuvos ateitį
2014–2020 metų
Europos Sąjungos
fondų investicijų
veiksmų programa

STOROSIOS ŽARNOS VĖŽIO ANKSTYVOSIOS DIAGNOSTIKOS PROGRAMA

Storosios žarnos vėžys yra viena iš dažniausių onkologinių ligų Lietuvoje. Kiekvienais metais nustatoma apie 1500 naujų ligos atvejų. Šis skaičius kasmet didėja. Nustačius ankstyvosios stadijos storosios žarnos vėžį, jo gydymas bus efektyvesnis. Sergant šia liga pacientas ilgą laiką nejaučia jokių ligos požymių, todėl dažnai Lietuvoje aptinkamas IV stadijos storosios žarnos vėžys.

Programa skirta asmenų nuo 50 iki 74 m. amžiaus storosios žarnos vėžio prevencijai.

Programos priemonės taikomos vieną kartą per 2 metus.

Dėl dalyvavimo programoje Jūs turite pirmiausia kreiptis į savo šeimos gydytoją, kuris atlikęs iFOBT (imunocheminio slapto kraujavimo išmatose testas) testą, esant reikalui, jus nusiųs specialisto konsultacijai.

Pagrindiniai storosios žarnos vėžiui būdingi simptomai yra šie:

- pakitęs tuštinimasis (viduriavimas ar vidurių užkietėjimas);
- kraujavimas iš storojo žarnyno ar matomas šviežias kraujas išmatose;
- nuolatinis diskomfortas pilve, pilvo pūtimas;
- silpnumas, nuovargis;
- nepaaiškinamas svorio kritimas (nesilaikant dietų per trumpą laiką numetama nemažai svorio).



SKIRTA TIK MOTERIMS



Kėdainių rajono savivaldybės
visuomenės sveikatos biuras



Kuriame
Lietuvos ateitį

2014–2020 metų
Europos Sąjungos
fondų investicijų
veiksmų programa

KRŪTIES VĖŽIO PATIKROS PROGRAMA

Krūties vėžys Lietuvoje – dažniausia moterų onkologinė liga.

Lietuvoje kasmet diagnozuojama virš 1300 naujų krūties vėžio atvejų. Kiekvienais metais ši liga nusineša šimtus moterų gyvybių. Laiku pastebėjus ligą, jai galima užkirsti kelią, nes apie 95 proc. moterų, sergančių pirmos stadijos krūties vėžiu, visiškai išgydomos. Remiantis įvairių šalių duomenimis, įdiegus prevencinę programą mirtingumas nuo krūties vėžio per 5 metus sumažėjo apie 30 %.

Programa skirta moterų nuo 50 iki 69 metų amžiaus krūties piktybinių navikų prevencijai.

Programos priemonė taikoma vieną kartą per dvejus metus.

Patikros metu nemokamai atliekamas krūtų rentgenologinis tyrimas, t. y. mamograma. Tolimesni veiksmai priklauso nuo mamogramos vertinimo rezultatų.

Ankstyvi simptomai:

- aiškiai apčiuopiamas kietas neskausmingas mazgas;
- būna odos susiraukšlėjimas ar ištempimas virš naviko;
- padidėję pažasties limfmazgiai.

Vėlyvi simptomai:

- odos ryškesnis įtraukimas;
- citrinos žievelės simptomas virš naviko;
- odos išopėjimas, spenelio įtraukimas;
- krūties deformacija;
- padidėję tos pusės limfmazgiai;
- skausmas krūtyje;
- išskyros iš spenelių.



NEDELSK PASITIKRINTI



Kėdainių rajono savivaldybės
visuomenės sveikatos biuras



Kuriame
Lietuvos ateitį

2014–2020 metų
Europos Sąjungos
fondų investicijų
veiksmų programa

GIMDOS KAKLELIO VĒŽIO PATIKROS PROGRAMA

Atrankinēs moterų sveikatos patikros dėl gimdos kaklelio patologijos programos naudą ir efektyvumą rodo kitų šalių patirtis. Kuo anksčiau aptinkami pakitimai, tuo lengviau galima juos išgydyti. Net 80 proc. šia liga susirgusių moterų galėtų pasveikti, jei liga būtų pastebėta laiku ir kuo anksčiau būtų pradėtas gydymas.

Programa skirta moterų nuo 25 iki 60 metų amžiaus gimdos kaklelio piktybinių navikų prevencijai.

Programos priemonės taikomos vieną kartą per trejus metus.

Patikros metu nemokamai atliekamas PAP (gimdos kaklelio ląstelių citologinis tyrimas). Tyrimo metu radus PAP pakitimų, atliekamas ir gimdos kaklelio biopsijos tyrimas.

Ankstyvose ligos stadijose paprastai nepasireiškia jokie simptomai.

Vėliau:

- atsiranda kraujavimas tarp menstruacijų, menopauzėje;
- pailgėja menstruacijų trukmė;
- atsiranda įvairaus stiprumo skausmas lytinių santykių metu.

Vėlyvose stadijose pasireiškia labai gausus kraujavimas iš lytinių organų, atsiranda šlapinimosi sutrikimai, šlapimo tyrimo pokyčiai. Gali pasireikšti viduriavimas, kraujingas tuštinimasis, maudimas nugaroje, kojų skausmas. Būdingi ir bendri visiems navikiniams susirgimams simptomai: apetito praradimas, svorio mažėjimas, greitas nuovargis, prakaitavimas.



SKIRTA TIK VYRAMS



Kėdainių rajono savivaldybės
visuomenės sveikatos biuras



Kuriame
Lietuvos ateitį

2014–2020 metų
Europos Sąjungos
fondų investicijų
veiksmų programa

PRIEŠINĖS LIAUKOS VĖŽIO PATIKROS PROGRAMA

Priešinės liaukos vėžys (prostatos) – dažniausia Lietuvos vyrų onkologinė liga.

Kiekvienais metais Lietuvoje nustatoma apie 2000 naujų atvejų ir šis skaičius kasmet didėja. Nustačius ankstyvąją šios ligos stadiją, gydymas bus efektyvesnis.

Patikros metu nemokamai nustatoma PSA (Prostatos specifinis antigenas) koncentracija kraujyje, prireikus pacientą konsultuoja gydytojas, atliekama priešinės liaukos biopsija, gali būti paskirtas reikiamas gydymas.

Programa skirta vyru nuo 50 iki 75 m. amžiaus ir vyru nuo 45 metų, kurių tėvai ar broliai yra sirgę prostatos vėžiu, susirgimų prevencijai.

Programos priemonės taikomos vieną kartą per dvejus metus.

Pradinėse ligos stadijose paprastai nebūna jokių simptomų. Vėliau, kuomet susirgimas jau būna pažengęs, gali išryškėti šie klinikiniai požymiai:

- pasunkėjęs šlapinimasis;
- sulėtėjusi šlapimo srovė;
- kraujas šlapime ar spermoje;
- skausmai tarpvietėje, kryžkaulyje (dubens srityje);
- bendrieji navikiniams susirgimams būdingi požymiai (svorio kritimas, silpumas, nuovargis ir kt.).

Išleista įgyvendinant ES finansuojamą projektą „Sveikos gyvensenos skatinimas Kėdainių rajone“ (Nr. 08.4.2-ESFA-R-630-21-0004).