



ES MĪLU  
DZĪVI!

**TĀPĒC RŪPĒJOS PAR SAVU VESELĪBU!** KRŪTS VĒZIS IR IZPLATĪTĀKĀ ONKOĻĢISKĀ SLIMĪBA SIEVIETĒM, BET ES VARU SEVI PASARGĀT! **TĀPĒC DARU VISU, KO VARU PATI,** LAI NOVĒRSTU VAI SAMAZINĀTU RISKU SASLIMT AR KRŪTS VĒZI! ES ZINU, KA ATKLĀJOT KRŪTS VĒZI AGRĪNI, TO VAR IZĀRSTĒT!

ES AICINU ARĪ TEVI MĪLĒT DZĪVI, ZINĀT PAŠAI UN PATEIKT  
CITIEM, KA VESELĪGS DZĪVESVEIDS IR KRŪTS VĒŽA  
PROFILAKSES PAMATS!

## Ko nozīmē veselīgs dzīvesveids?



### ĒD VESELĪGI!

Samazini vai pilnīgi atsakies no produktiem un dzērieniem, kas veicina svara pieaugumu. Ikdienā lieto vismaz 400 gramus augļus un dārzeņus, kuri nesatur cieti (piemēram, kartupeļi). Pēc iespējas biežāk uzturā lieto termiski minimāli apstrādātus graudu un pākšaugu produktus. Samazini sarkanās gaļas (liellopa gaļa, cūkgaļa, jēra gaļa u.c.) lietošanu, un izvairies no gaļas pārstrādes produktiem (desām, cīsiņiem u.c.), bet vismaz divas reizes nedēļā ēd zivis.



### ATSAKIES NO KAITĪGIEM IERADUMIEM!

Ierobežo patērētā alkohola daudzumu un atmet smēķēšanu! Alkohols, pat nelielos daudzumos, tiek uzskatīts par vienu no riska faktoriem saslimšanai ar krūts vēzi. Tādēļ alkohola lietošanu ieteicams ierobežot līdz divām vīna glāzēm nedēļā vai pat retāk. Arī smēķēšana ir vēža riska faktors. Atmet to, lūdzu!

### UZMANIES!

Uzmanies no pārmērīga liekā svara un aptaukošanās! Pētījumi ir pierādījuši, ka sievietēm ar lieko svaru, īpaši, ja svars pieaudzis pēc menopauzes, ir lielāks audzēja risks. Seko savam ķermeņa masas indeksam (KMI), kas rāda cilvēka svara un auguma attiecību<sup>1</sup>.

<sup>1</sup> KMI normas 1985. gadā izstrādāja Pasaules Veselības organizācija. KMI aprēķināšana:

$$\text{KMI} = \frac{\text{Tavs svars kilogramos}}{(\text{Tavs augums metros})^2}$$

KMI Normāls: no 19 līdz 24,9; paaugstināts svars no 25 līdz 29,9; virs 30 – aptaukošanās.



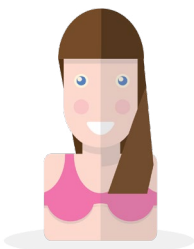
## BARO AR KRŪTI, JA ESI JAUNĀ MĀMIŅA!

Baro savu mazuli ar krūti vismaz pirmos četrus mēnešus, ja ir tāda iespēja



## KUSTIES!

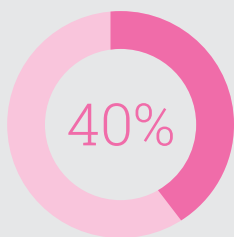
Kusties vismaz 30 minūtes dienā! Fiziskās aktivitātes paātrina vielmaiņu, uzlabo vispārējo veselības stāvokli un pašsajūtu veselību un novērš liekā svara veidošanos. Tomēr galvenais, lai tās Tev sagādātu arī prieku, tāpēc noteikti izvēlies to, kas Tev patīk vislabāk, jo nav svarīgi, vai tā ir peldēšana, pastaigas svaigā gaisā, riteņbraukšana vai skriešana – galvenais, lai Tavs ķermenis būtu aktīvs!



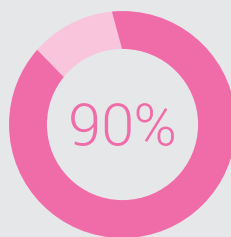
## PĀRBAUDIES!

Reizi mēnesī veic krūšu pašpārbaudi! Ja regulāri veiksi krūšu pašpārbaudi, Tu iemācīsies atpazīst savu krūšu struktūru un savlaicīgi spēsi pati noteikt, vai ir kādas izmaiņas, lai laikus dotos pie ārsta.

**Pēc 40 gadu vecuma tiek rekomendēts veikt regulārus mamogrāfiskus krūšu izmeklējumus, bet pēc 50 gadu vecuma piedalies valsts apmaksātajās krūts veselības programmās - vismaz vienu reizi divos gados aizej uz krūšu mamogrāfijas pārbaudi!**



VAI ZINI, KA, IEVĒROJOT  
VESELĪGU DZĪVESVEIDU,  
VAR PAR 40% SAMAZINĀT RISKU  
SASLIMT AR KRŪTS VĒŽI?



VAI ZINI, KA SAVLAICĪGI  
DIAGNOSTICĒTA KRŪTS VĒŽA  
(I, II STADIJA) IZĀRSTĒŠANAS  
IESPĒJA IR 90% ?



# ES MĪLU DZĪVI, MĪLI ARĪ TU!

Ja cilvēks saslimis ar vēzi, viņam nepieciešams atbalsts.

Zvani uz ziedojumu tālruni

**+371 90 006 682**

un ziedo psihosociālās rehabilitācijas ieviešanai  
cilvēkiem, kuri zina, kas ir vēzis!



Eiropas Koālijas pret krūts vēzi  
EUROPA DONNA daļiorganizācija  
[www.europadonna.lv](http://www.europadonna.lv)



**Dzīvības koks**  
Onkoloģisko pacientu atbalsta biedrība  
[www.dzivibaskoks.lv](http://www.dzivibaskoks.lv)

MEKLĒ MŪS ARĪ:

