

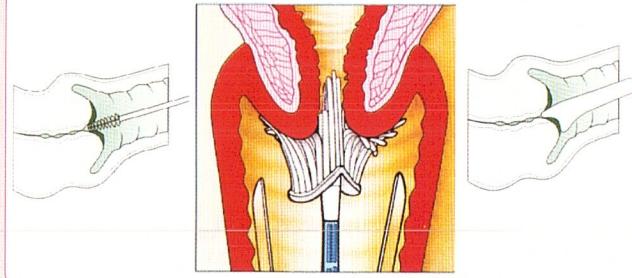
## GIMDOS KAKLELIO VĖŽIO PROFILAKTIKA

Sergamumas gimdos kaklelio vėžiu smarkiai pradeda didėti nuo 35 metų amžiaus.

Svarbiausia tai, kad sveikame gimdos kaklelyje vėžys neatsiranda. Jis gali išsivystyti tik iš ikitvėžinių gimdos kaklelio ligų, o šios ligos nesunkiai aptinkamos ir išgydomos. Ikitvėžines gimdos kaklelio ligas aptikti galima atlikus **PAP testą** (t. y. paémus ir ištýrus **citologinį gimdos kaklelio tepinélij**).

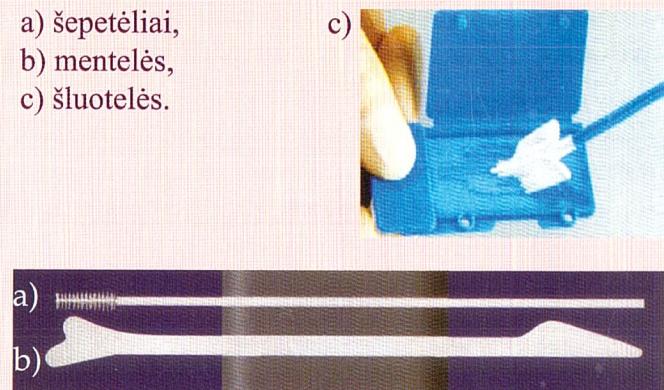
Lietuvoje nuo 2004 metų vykdoma moterų sveikatos patikros programa – 25-60 metų amžiaus moterys kviečiamos pas šeimos gydytoją ar ginekologą **nemokamai** atlikti **PAP** testo 1 kartą kas 3 metus.

**Tepinélio paémimas** – nesudėtinga, neskausminga procedūra: lengvu mentelės ir šepetėlio ar šluotelės brükstelėjimu paimama paviršinių ląstelių medžiagos nuo gimdos kaklelio ir ji paskleidžiama ant stikliuko. Rezultatai vertinami apžiūrint tepinélių mikroskopu.



## ĮRANKIAI ONKOCITOLOGINIAM TEPINÉLIUI PAIMTI:

- a) šepetėliai,
- b) mentelės,
- c) šluotelės.



## TAIGI, KĄ DARYTI, NORINT IŠVENGTI GIMDOS KAKLELIO VĖŽIO?

### MIELOS MOTERYS:

- Kad ir jaučiatės sveikos, neturite jokių nusiskundimų, **gavusios kvietimą privalote** apsilankytį pas ginekologą arba šeimos gydytoją – jums bus atliktas **PAP testas**. Jei ištýrus tepinélį bus aptikta ikitvėžinių gimdos kaklelio pokyčių, jie bus išgydyti.
- Jei nenumosite ranka į gydytojo pakvietimus ir kas 3 metus jums bus atliekamas PAP testas, yra didelė tikimybė, kad gimdos kaklelio vėžys Jūsų nepalies.
- Nesulaukusios kvietimo, pačios dėl PAP testo kreipkitės į šeimos gydytoją.

**PAPRASTI KOVOS  
SU KRŪTIES IR  
GIMDOS KAKLELIO  
VĖŽIU BŪDAI**

## ANKSTYVOJI KRŪTIES VĒŽIO DIAGNOSTIKA

**KRŪTIES VĒŽYS** – labiausiai tarp moterų paplitusi onkologinė liga.

Ja dažniausiai suserga vyresnės nei 50 metų moterys.

Jei navikas aptinkamas ir pradedamas gydyti anksti, apie 90% moterų galima išgydyti.

**MAMOGRAFIJA** – rentgeninis krūties tyrimo būdas, leidžiantis aptikti net labai mažų matmenų navikinį darinį krūtyje. Tai neskausmingas, saugus ir efektyvus tyrimas.

Lietuvoje nuo 2005 metų vykdoma atrankinė moterų sveikatos patikros programa – nuo 50 iki 69 metų amžiaus moterys kviečiamos ir siunčiamos **nemokamai** atlikti krūtų mamografinį tyrimą 1 kartą kas 2 metus. Tai didžiausia garantija, kad liga, jei ja lemta susirgti, bus anksti pastebėta ir sekmingai išgydyta.



Mažas navikas

### MIELOS MOTERYS:

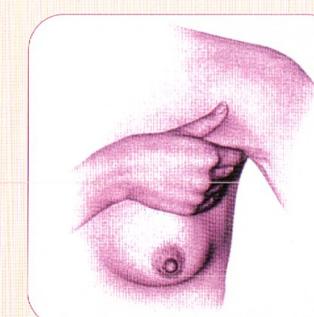
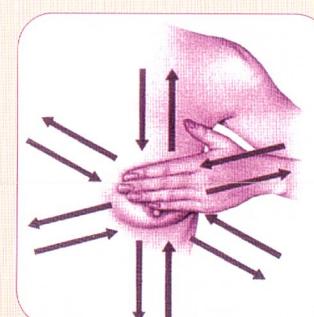
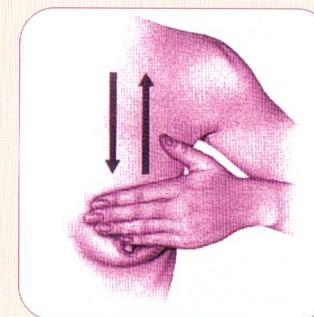
- Gavusios šeimos gydytojo siuntimą atlikti krūtų mamografinį tyrimą pagal programą, savo pačių labui **privalote** šį tyrimą atlikti. Atliekant tyrimus kas 2 metus yra didelė tikimybė, kad liga bus nustatyta ankstyvos stadijos ir sekmingai išgydyta.

Nesulaukusios šeimos gydytojo kvietimo, siuntimo mamografijai pagal programą šeimos gydytojo paprašykite pačios.

- nenumokite ranka į krūtų savyrą**

## SAVITYRA NEGALI ATSTOTI MAMOGRAFINIO TYRIMO, BET JI LABAI SVARBI

Savyros esmė – moteris pati apžiūri ir apčiuopia savo krūtis reguliarai 1 kartą per mėnesį tą pačią dieną (rekomenduojama diena – tuojo po mėnesinių, jei jų nebéra – bet kuri diena). Visos moterys nuo pat jaunystės turi rūpintis savo krūtų sveikata ir išmokti atlikti krūtų savyrą.



2010

	Sausis	Vasaras	Kovas
Pr	4 11 18 25	1 8 15 22	1 8 15 22 29
A	5 12 19 26	2 9 16 23	2 9 16 23 30
T	6 13 20 27	3 10 17 24	3 10 17 24 31
K	7 14 21 28	4 11 18 25	4 11 18 25
P	1 8 15 22 29	5 12 19 26	5 12 19 26
Š	2 9 16 23 30	6 13 20 27	6 13 20 27
S	3 10 17 24 31	7 14 21 28	7 14 21 28
	Balandis	Gegužė	Birželis
Pr	5 12 19 26	3 10 17 24 31	7 14 21 28
A	6 13 20 27	4 11 18 25	1 8 15 22 29
T	7 14 21 28	5 12 19 26	2 9 16 23 30
K	8 15 22 29	6 13 20 27	3 10 17 24
P	2 9 16 23 30	7 14 21 28	4 11 18 25
Š	3 10 17 24	1 8 15 22 29	5 12 19 26
S	4 11 18 25	2 9 16 23 30	6 13 20 27
	Liepa	Rugpjūtis	Rugsėjis
Pr	5 12 19 26	2 9 16 23 30	6 13 20 27
A	6 13 20 27	3 10 17 24 31	7 14 21 28
T	7 14 21 28	4 11 18 25	1 8 15 22 29
K	8 15 22 29	5 12 19 26	2 9 16 23 30
P	2 9 16 23 30	6 13 20 27	3 10 17 24
Š	3 10 17 24 31	7 14 21 28	4 11 18 25
S	4 11 18 25	1 8 15 22 29	5 12 19 26
	Spalis	Lapkritis	Grudis
Pr	4 11 18 25	1 8 15 22 29	6 13 20 27
A	5 12 19 26	2 9 16 23 30	7 14 21 28
T	6 13 20 27	3 10 17 24	8 15 22 29
K	7 14 21 28	4 11 18 25	2 9 16 23 30
P	8 15 22 29	5 12 19 26	3 10 17 24 31
Š	2 9 16 23 30	6 13 20 27	4 11 18 25
S	3 10 17 24 31	7 14 21 28	5 12 19 26

2011

	Sausis	Vasaras	Kovas
Pr	3 10 17 24 31	7 14 21 28	7 14 21 28
A	4 11 18 25	1 8 15 22	1 8 15 22 29
T	5 12 19 26	2 9 16 23	2 9 16 23 30
K	6 13 20 27	3 10 17 24	3 10 17 24 31
P	7 14 21 28	4 11 18 25	4 11 18 25
Š	1 8 15 22 29	5 12 19 26	5 12 19 26
S	2 9 16 23 30	6 13 20 27	6 13 20 27
	Balandis	Gegužė	Birželis
Pr	4 11 18 25	2 9 16 23 30	6 13 20 27
A	5 12 19 26	3 10 17 24 31	7 14 21 28
T	6 13 20 27	4 11 18 25	8 15 22 29
K	7 14 21 28	5 12 19 26	2 9 16 23 30
P	8 15 22 29	6 13 20 27	3 10 17 24
Š	2 9 16 23 30	7 14 21 28	4 11 18 25
S	3 10 17 24	1 8 15 22 29	5 12 19 26
	Liepa	Rugpjūtis	Rugsėjis
Pr	4 11 18 25	1 8 15 22 29	5 12 19 26
A	5 12 19 26	2 9 16 23 30	6 13 20 27
T	6 13 20 27	3 10 17 24 31	7 14 21 28
K	7 14 21 28	4 11 18 25	1 8 15 22 29
P	8 15 22 29	5 12 19 26	2 9 16 23 30
Š	2 9 16 23 30	6 13 20 27	3 10 17 24
S	3 10 17 24	7 14 21 28	4 11 18 25
	Spalis	Lapkritis	Grudis
Pr	3 10 17 24 31	7 14 21 28	5 12 19 26
A	4 11 18 25	1 8 15 22 29	6 13 20 27
T	5 12 19 26	2 9 16 23 30	7 14 21 28
K	6 13 20 27	3 10 17 24	8 15 22 29
P	7 14 21 28	4 11 18 25	2 9 16 23 30
Š	1 8 15 22 29	5 12 19 26	3 10 17 24 31
S	2 9 16 23 30	6 13 20 27	4 11 18 25