A close up of a logo

Description automatically generated***P a g a l b o s o n k o l o g i n i a m s l i g o n i a m s a s o c i a c i j a***

**PRANEŠIMAS ŽINIASKLAIDAI**

**2025-10-23**

**Vilnius**

**Pranešimas žiniasklaidai**

**„Rožinio spalio misija –**

**ar įmanoma pakeisti krūties vėžio sergamumo situaciją?“**

**Kalbėti apie krūties vėžį – būtina, kad išsaugotume gyvybes**

Kalbėti apie tai, kas paliečia tūkstančius Lietuvos moterų – apie krūties vėžį – yra jautru, svarbu ir būtina. Tai diagnozė, kuri akimirkai sustabdo visą gyvenimą, pakeičia ne tik moters kasdienybę, bet ir visos šeimos pasaulį. Krūties vėžys neturi amžiaus ribų – jis pasiekia tiek jaunas mamas, tiek moteris, kurios mano, kad pavojus jau praeityje. Tai iššūkis gydytojams, bet kartu ir mūsų, kaip visuomenės, atsakomybė.

Šiandien Lietuvoje su šia diagnoze gyvena daugiau nei 21 tūkstantis moterų. Kasmet nustatoma apie 1700 naujų atvejų, o apie 500 moterų nuo šios ligos miršta. Tai nėra tik skaičiai – tai gyvenimai, šeimos, jų istorijos. Nors nuo 2005 m. Lietuvoje veikia krūties vėžio ankstyvosios diagnostikos programa, joje dalyvauja vos kas antra moteris.

**Diskusijoje Seime – apie žmogų, o ne tik apie ligą**

Spalio 20 d. Seime surengta apvalaus stalo diskusija „Krūties vėžio žinomumo mėnuo: personalizuotas požiūris, inovatyvūs sprendimai, kokybiškas gyvenimas“, kurią inicijavo Pagalbos onkologiniams ligoniams asociacija (POLA) drauge su Seimo nariu prof. Sauliumi Čaplinsku ir kurioje savo įžvalgomis dalinosi Nacionalinio vėžio centro, LSMU Kauno klinikų, Klaipėdos universiteto ligoninės gydytojai onkologai, pirminės sveikatos priežiūros centrų, Sveikatos apsaugos ministerijos, pacientų ir gydytojų organizacijų atstovai.

„Diskusijos tikslas – kalbėti ne tik apie medicininius aspektus, bet ir apie žmogų: kaip laiku atpažinti ligą, kaip padėti ją įveikti ir kaip padėti sugrįžti į visavertį gyvenimą gydymui pasibaigus. Krūties vėžys – tai liga, kuri statistiškai kiekvieną darbo dieną Lietuvoje nusineša dviejų moterų gyvybes. Tai yra tikrai per daug, o kadangi krūties vėžys yra liga, kurios pasekmes reguliariai tikrinantis galima žymiai palengvinti ir išvengti mirčių, prevencija yra ypatingai svarbi. Juk 9-ioms iš 10 moterų nustačius ligą anksti, ją pagydo,“ – sakė Seimo narys prof. Saulius Čaplinskas. Renginyje ne kartą pabrėžta individualizuoto požiūrio svarba, būtinybė užtikrinti sklandų paciento kelią, realų paciento įtraukimą priimant sprendimus dėl gydymo, akcentuota klinikinių tyrimų prieinamumo ir visuomenės informuotumo svarba.

„Kalbėti Seime apie krūties vėžio problematiką, kai drauge diskutuoja visos suinteresuotos pusės, o ypač pacientų draugijos, asociacijos, yra labai svarbu. Sprendimų priėmėjams svarbu išgirsti lūkesčius, vizijas, ką būtų galima dar pagerinti sveikatos sistemoje,“ – kalbėjo renginyje dalyvavęs sveikatos apsaugos viceministras Daniel Naumovas.

**Mitai, kurie stabdo nuo patikros**

Nors informacijos apie krūties vėžį atrodo daug, gydytojai pastebi, kad daugelis moterų vis dar vadovaujasi klaidingais įsitikinimais, tokiais kaip „mano šeimoje niekas nesirgo“, „aš dar jauna“, „gyvenu sveikai, todėl nesusirgsiu“. Tačiau tyrimai rodo, kad paveldimas krūties vėžys sudaro tik 5–10 proc. visų atvejų, o net 1 iš 5 moterų krūties vėžys diagnozuojamas iki 50 metų amžiaus. Vis dažniau liga nustatoma 30–40 metų pacientėms.

Nepaisant to, dalis moterų vengia patikrų dėl mitų apie mamografijos žalą ar dėl baimės sužinoti diagnozę. Gydytojai primena – mamografijos metu gaunama apšvita yra itin maža, o procedūros metu krūties suspaudimas leidžia tiksliau atlikti tyrimą.

Kaip pažymi POLA direktorė Neringa Čiakienė, yra trys dalykai, kuriuos turėtų žinoti kiekvienas žmogus – pirma – kad vėžiu susirgti gali kiekvienas, nepaisant jo amžiaus lyties ar socialinio statuso, tad kai gauname kvietimą pasitikrinti, sutikti reiktų iš karto, nieko nelaukiant, o jei žmogus jaučia, kad kažkas su sveikata yra *kitaip*, ieškoti priežasties ir kreiptis pas gydytoją. Antra – svarbu pasitikėti sveikatos priežiūros sistema Lietuvoje: kiekvienas turi teisę pasirinkti sveikatos priežiūros įstaigą ir specialistą, tačiau pasirinkus, svarbu pasitikėti ir būti atviriems, neslėpti savo pasirinkimų, pasitarti dėl įvairių papildomų priemonių naudojimo ar vartojimo, jei vis tik kažką renkasi. Trečia – būti aktyviems savo sveikatos kelyje, o tai reiškia – daryti viską, kas nuo paciento priklauso – domėtis savo ligos aspektais, gydymo galimybėmis, kad suprastų, ką gydytojai jam siūlo, ką reiškia vienas ar kitas gydymo būdas ir aktyviai dalyvauti priimant sprendimus esminiais klausimais.

**Svarbios naujienos – platesnė prevencijos aprėptis**

Nuo 2025 m. sausio 1 d. krūties vėžio prevencinė programa priklauso 45–74 metų moterims (anksčiau – nuo 50 iki 69 metų). Pagal programą mamografijos tyrimas atliekamas kas dvejus metus.

Šiuo metu vykdomas naujo modelio pilotinis projektas, optimizuojantis kvietimų siuntimo, atsakymų ir informavimo procesus, o šalyje įsteigti prevencinių programų koordinavimo centrai, kurie, tikimasi, padės geriau pasiekti moteris regionuose.

**Gyvenimas po gydymo – stebėsena ir emocinė sveikata**

Po aktyvaus krūties vėžio gydymo pacientės dar bent penkerius metus lankosi onkologijos centruose vykdant ilgalaikę stebėseną. Kai kurios lankosi dešimt ar net penkiolika metų. Diskusijoje kalbėta, kad augant išgyvenamumui ir nemažėjant naujų krūties atvejų skaičiui, reikia ieškoti būdų, kaip subalansuoti naštą sveikatos priežiūros sistemai, prioritetą skiriant didžiausią riziką turinčioms moterims, lygiagrečiai aiškinant ir edukuojant, kad ne visi tyrimai būtini tam, kad būtų galima gyventi be alinančios baimės, kad liga sugrįš laiku nepastebėta. Ne kartą pabrėžta, kokia didelė bendruomeniškumo, socialinių ryšių svarba palaikant gerą emocinę būklę, kaip svarbu nebijoti kreiptis pagalbos į šios srities profesionalus (psichologus, psichiatrus) bei laikytis sveiko gyvenimo principų – fizinio aktyvumo, tikslinės savityros, emocinės pusiausvyros.

**Paliatyvioji pagalba – ne pabaiga, o kokybiško gyvenimo dalis**

Diegiant personalizuotą požiūrį į gydymą, vis dažniau kalbama apie ankstyvą paliatyviosios pagalbos įtraukimą. Paliatyvioji pagalba gali ir turi būti teikiama lygiagrečiai vykstant aktyviam gydymui – laiku pradėta ji pagerina gyvenimo kokybę, padeda suvaldyti simptomus, suteikia emocinę bei dvasinę paramą ir padeda sergančiam išlikti oriam. Šiuo metu dedama daug pastangų, kad individualizuota paliatyvios medicinos pagalba būtų užtikrinama Lietuvos onkologijos centruose: poreikis didelis, tačiau trūksta sisteminių instrumentų, specialistų bei supratimo apie tokios pagalbos kompleksinį poveikį konkrečiam žmogui ir sveikatos priežiūros sistemai.

**Kartu galime pakeisti statistiką**

Rožinis spalis primena – krūties vėžio prevencija ir ankstyvas ligos nustatymas išgelbsti gyvybes. Kiekviena moteris, atėjusi pasitikrinti, – tai žingsnis link mažesnio sergamumo ir didesnio išgijimo. Laiku atliktas tyrimas gali išgelbėti ne tik gyvenimą, bet ir visą šeimą.

Pagalbos onkologiniams ligoniams asociacija POLA primena, kad prevencija – tai ne tik medicininis veiksmas, bet ir rūpestis savimi, drąsa pasirūpinti savo ateitimi. Pagal programą mamografijos tyrimas atliekamas kartą per dvejus metus moterims nuo 45 iki 74 metų amžiaus imtinai. Svarbu pažymėti, kad moteris, kuri nepatenka į prevencinės programos patikros amžiaus tarpsnį, tačiau jaučia neraminančius simptomus, tokius kaip pakitusi krūtų forma, dydis, odos ar spenelių išvaizda (įdubimas, „apelsino žievelės“ oda, išskyros), atsiradęs gumbelis, turi nedelsti ir apsilankyti pas savo šeimos gydytoją, kuris paskirs reikiamus tyrimus ir nukreips specialistų tolesniam ištyrimui.

Kiekvienas apsilankymas pas gydytoją, kiekvienas pokalbis apie sveikatą, kiekvienas priminimas draugei ar mamai pasitikrinti – tai maži, bet labai svarbūs žingsniai, galintys pakeisti situaciją visos šalies mastu. Kuo daugiau moterų reguliariai tikrinsis, tuo daugiau jų ligos nustatymo atveju sulauks ankstyvos pagalbos, o aptikta ankstyvos stadijos liga bus lengviau gydoma. Tai reiškia daugiau išsaugotų gyvybių, mažiau skausmo šeimose ir stipresnę visuomenę, kurioje sveikata – bendras visų rūpestis. Rožinis spalis – tai ne tik simbolis, bet ir kvietimas veikti: ne laukti, o imtis atsakomybės už save ir padrąsinti kitus daryti tą patį.

Apvalaus stalo diskusija - POLA vykdomos 2025 m. informacinės kampanijos „Po TO“, skirtos vėžio prevencijai ir vėžio stigmos mažinimui, dalis.

***\*\*\****

POLA – praktinė pagalba, ekspertų patarimai, palaikanti bendruomenė, vienijanti daugiau nei 63 tūkstančius onkologinių pacientų. POLA misija – siekti proveržio ir gerinti onkologinių pacientų ir jų artimųjų gyvenimo kokybę vėžio išgyvenamumo, gydymo ir gyvenimo su onkologine liga srityse. Plačiau: [www.pola.lt](http://www.pola.lt) ir [www.priesvezi.lt](http://www.priesvezi.lt)

***\*\*\****

***El. paštas: komunikacija@pola.lt***