

KĀ MAZINĀT KRŪTS VĒŽA RISKĀ FAKTORUS

REIZI MĒNESĪ VEIC KRŪŠU PAŠPĀRBAUDI



Izveido sev tradīciju - 1 reizi mēnesī veic krūšu pašpārbaudi. To vēlams veikt aptuveni nedēļu pēc mēnešreižu sākšanās. Ieskaties, kā pareizi veikt krūšu pašpārbaudi!

Spied šeit!



VEIC KRŪTS VĒŽA SKRĪNINGU

Ja esi vecumā no 50 līdz 68 gadiem - izmanto valsts apmaksātu krūšu izmeklējumu!

Uzzini šeit par krūts vēža skrīningu!

Spied šeit!

BARO BĒRNU AR KRŪTS PIENU



Bērna zīdīšana ne tikai labvēlīgi ietekmē bērna un mātes veselību, bet arī samazina krūts vēža attīstības risku. Uzzini šeit par zīdīšanas ieguvumiem veselībai!

Spied šeit!

ĒD VESELĪGI



Ēdienreižu plānošanā izmanto veselīgā šķīvja principu!

Iepazīsties ar veselīgo šķīvi!

Spied šeit!

NESMĒKĒ



Smēķēšana palielina ne tikai krūts vēža, bet arī citu slimību attīstības risku!

Uzzini vairāk par smēķēšanu!

Spied šeit!

ESI FIZISKI AKTĪVA



Vismaz 30 minūtes dienā, 5 dienas nedēļā!



Ieskaties fizisko aktivitāšu piramīdā!

Spied šeit!



NELIETO VAI IEROBEŽO ALKOHOLA PATĒRĪŅU

Risks saslimt ar krūts vēzi pieaug, palielinoties alkohola patēriņam. Ieskaties, ja jūti, ka Tev ir nepieciešama palīdzība!

Spied šeit!

