



Sveikatos gidas: onkologija ir COVID-19 – sužinok, saugokis, veik!

**Health Guide: Oncology and
COVID-19 – Learn, Protect, Act!**

**Ar žinai, kad daugelio onkologinių ligų galima išvengti
arba jas sėkmingai gydyti, jei liga nustatoma laiku?**

Vienas paprastas kraujo tyrimas gali suteikti ramybę
arba išgelbėti gyvenimą.

Rūpinkimės savimi ir skatinkime tai daryti kitus!

**Did you know that many cancers can be prevented or successfully
treated if detected in time?**

One simple blood test can bring peace of mind or even save a life.

Let's take care of ourselves and encourage others to do the same!

Statistika rodo, kad 15 proc. onkologinių susirgimų Lietuvoje pasireiškia jauniems žmonėms (25–49 metų).

Vėžio žymenų kraujo tyrimas – galimybė pastebėti pavojų dar prieš pasireiškiant pirmiesiems simptomams.

Kas yra vėžio žymenys? Tai medžiagos (baltymai, fermentai ar hormonai), kurios padidėja kraujyje, kai organizme vyksta tam tikri **piktybiniai procesai**.

Tyrimai padeda:

- Anksti pastebėti navikinių susirgimų riziką
- Laiku nukreipti žmogų pas gydytoją
- Sumažinti sunkių formų vėžio atvejų skaičių

Svarbu žinoti: padidėjęs vėžio žymuo dar nereiškia vėžio diagnozės – tai yra **signalas tikrintis toliau**.

Kokie tyrimai atliekami ir ką jie reiškia?

Žymuo	Norma (ref. riba)	Rodo riziką	Ką reiškia padidėjimas?	Kur kreiptis?
AFP (Alfa-fetoproteinas)	< 10 ng/ml	Kepenų arba sėklidžių navikai	Hepatitas, cirozė, vėžys	Gastroenterologas, urologas
CA 19-9	< 37 U/ml	Kasa, tulžies latakai, žarnynas	Padidėja ir dėl uždegimų, cholangito	Gastroenterologas
CEA	< 5 ng/ml (rūkantiems < 7 ng/ml)	Žarnynas, plaučiai, krūtys	Padidėjimas ne visada reiškia vėžį, ypač rūkaliams	Koloproktologas, pulmonologas
CYFRA 21-1	< 3.3 ng/ml	Plaučių vėžys	Labai jautrus plaučių navikams, bet ne specifiškas	Pulmonologas, onkologas
PSA (prostato specifinis antigenas)	< 4.0 ng/ml	Prostato vėžys	Gali didėti dėl uždegimų, hiperplazijos	Urologas
CA 125	< 35 U/ml	Kiaušidžių vėžys	Gali padidėti dėl menstruacijų, endometriozių	Ginekologas
CA 15-3	< 30 U/ml	Krūties vėžys	Gali padidėti esant navikui ar uždegimui	Ginekologas, onkologas

Health Guide: Oncology and COVID-19 – Learn, Protect, Act!

Cancer marker blood tests – an opportunity to detect danger before the first symptoms appear.

What are cancer markers? They are substances (proteins, enzymes, or hormones) that increase in the blood when certain **malignant processes** are taking place in the body.

These tests help to:

- Detect the risk of cancer at an early stage
- Refer a person to a doctor in time
- Reduce the number of advanced cancer cases

Important to know: An elevated cancer marker does not necessarily mean a cancer diagnosis – it is a **signal to undergo further examination**.

What tests are performed and what do they mean?

Marker	Normal Range (Ref. limit)	Indicates Risk of	What Does an Increase Mean?	Where to Consult?
AFP (Alpha-fetoprotein)	< 10 ng/ml	Liver or testicular tumors	Hepatitis, cirrhosis, cancer	Gastroenterologist, Urologist
CA 19-9	< 37 U/ml	Pancreas, bile ducts, intestines	May also increase due to inflammation, cholangitis	Gastroenterologist
CEA (Carcinoembryonic antigen)	< 5 ng/ml (smokers < 7 ng/ml)	Intestines, lungs, breasts	Increase does not always mean cancer, especially in smokers	Coloproctologist, Pulmonologist
CYFRA 21-1	< 3.3 ng/ml	Lung cancer	Very sensitive to lung tumors, but not specific	Pulmonologist, Oncologist
PSA (Prostate-specific antigen)	< 4.0 ng/ml	Prostate cancer	May increase due to inflammation or hyperplasia	Urologist
CA 125	< 35 U/ml	Ovarian cancer	May increase due to menstruation or endometriosis	Gynecologist
CA 15-3	< 30 U/ml	Breast cancer	May increase due to tumor or inflammation	Gynecologist, Oncologist

LIGŲ PREVENCIJA YRA NE PRABANGA, O BŪTINYBĖ VISIEMS ŽMONĖMS.



Tai patvirtino 2025 m. birželio–rugpjūčio mėn. Prienų rajono savivaldybės administracijos įgyvendinamo projekto „Svarbiausia sveikata – sveikatos apsauga ir profilaktika po koronaviruso Lietuvoje ir Lenkijoje“ (Nr. LTPLO0253) metu suteikta galimybė 25–50 metų žmonėms nemokamai išsitiirti dėl įvairių vėžinių ligų.

Išsitiirti atvyko **313** Prienų rajono gyventojų (235 moterys ir 78 vyrai).

Džiugu, kad kiekvieną Prienų rajono savivaldybės seniūniją aplankė mobili medicininė tyrimų laboratorija (specialiai įrengtas autobusiukas).

Buvo tiriama dažniausiai pasitaikančių onkologinių ligų rodikliai. Projekte dalyvavusių ir išsityrusių asmenų rezultatų analizė rodo tam tikras tendencijas: moterims dažniau buvo nustatyti padidėję ginekologiniai žymenys, susiję su krūtų ir kiaušidžių vėžiu, o vyrams – prostatos ir kepenų vėžio žymenys.

Kiaušidžių vėžio žymens padidėję rodikliai nustatyti 19, o krūties vėžio – 10 moterų. Kelios gyventojos turi susirūpinti dėl kasos vėžio rizikos. Prostatos specifinio antigeno (PSA) padidėję rodikliai nustatyti 5 vyrams. Dar 5 reikia papildomai išsitiirti dėl sėklidžių ar kepenų veiklos. Dėl plaučių reikia susirūpinti 5 moterims ir 3 vyrams.

DISEASE PREVENTION IS NOT A LUXURY, BUT A NECESSITY FOR EVERYONE.

This was confirmed during June–August 2025 by the project “Health Comes First – Healthcare and Prevention after Coronavirus in Lithuania and Poland” (No. LTPL00253), implemented by Prienai District Municipality Administration, which provided free cancer screening for people aged 25–50.

A total of **313** residents of Prienai District took part in the screening (235 women and 78 men).

It is encouraging that a mobile medical testing laboratory (a specially equipped minibus) visited every elder-ship of Prienai District Municipality).

The indicators of the most common oncological diseases were tested. An

analysis of the results of the participants who underwent testing shows certain trends: women were more often found to have elevated gynecological markers related to breast and ovarian cancer, while men more frequently showed markers associated with prostate and liver cancer.

Elevated ovarian cancer marker levels were found in 19 women, and elevated breast cancer markers in 10 women. Several residents need to be concerned about the risk of pancreatic cancer. Increased prostate-specific antigen (PSA) levels were identified in 5 men. Another 5 men require additional testing for testicular or liver function. Concerning lung health, elevated markers were found in 5 women and 3 men.



Svarbu paminėti, kad padidėję vėžio žymenų rodikliai nebūtinai reiškia onkologinę ligą.



Padidėjimas gali rodyti ir kitas sveikatos problemas: uždegimus, prostatos ar ginekologinius sutrikimus. Taip pat įtakos turi paveldimumas, gyvenimo būdas, rūkymas, alkoholio vartojimas. Žmonės, kuriems nustatyti padidėję rodikliai, turi nedelsdami kreiptis į savo šeimos gydytojus, kad būtų paskirti tolimesni tyrimai.

Tyrimų rezultatai nėra labai gąsdinantys, bet ir nedžiugina – tai aiškus signalas, kad gyventojai turi reguliariai tikrintis sveikatą, o tam būtina sudaryti kuo palankesnes sąlygas.

Reikia paminėti, kad vienas toks projektas negali parodyti bendros tendencijos visoje šalyje, tačiau panašūs profilaktiniai tyrimai ir kitose savivaldybėse tikrai turėtų didelę prasmę: jie didina bendruomenių sąmoningumą, skatina žmogų laiku rūpintis savo sveikata.

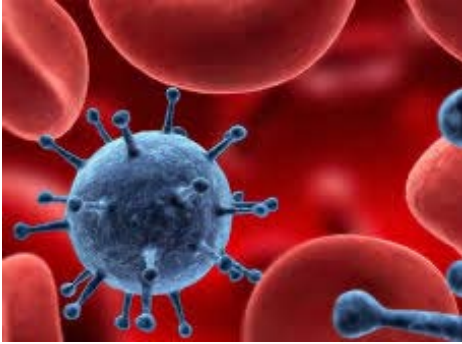
Mirtingumas nuo piktybinių navikų 2023 m. Prienų rajone siekė 366,9/100000. Pagal šį rodiklį Prienų rajonas patenka tarp savivaldybių, kuriose situacija yra blogiausia, lyginant su šalies vidurkiu, ir santykis su Lietuvos vidurkiu yra 1,35.

Lėtinės neinfekcinės ligos XXI amžiuje tapo globalia sveikatos problema, keliančia vis didesnius iššūkius kiekvienui šaliai, nepriklausomai nuo jos socialinio ir ekonominio išsivystymo. Piktybiniai navikai yra viena labiausiai paplitusių lėtinių neinfekcinių ligų tiek Vakarų pasaulyje, tiek Lietuvoje – ji vis dar išlieka antra pagrindine mirties priežastimi tarp šalies gyventojų, taip pat ir Prienų rajone.

Pagrindiniai rizikos veiksniai, lemiantys sergamumą ir mirtingumą nuo piktybinių navikų pasauliniu mastu, yra rūkymas, nesubalansuota mityba, fizinio aktyvumo stoka, antsvoris ir nutukimas, piktnaudžiavimas alkoholiu, taip pat ir oro tarša.



It is important to note that elevated cancer marker levels do not necessarily indicate cancer.



Such increases may also signal other health issues, such as inflammations, prostate or gynecological disorders. Heredity, lifestyle, smoking, and alcohol consumption can also have an impact. People with elevated marker levels should immediately consult their family doctors for further examinations.

The test results are not extremely alarming, but neither are they reassuring – they clearly signal that the residents must undergo regular health checks, and favorable conditions for this must be ensured.

It should be noted that a single project cannot reflect the overall trend across the country. However, similar preventive screenings in other municipalities would certainly be very mean-

ingful: they raise community awareness and encourage individuals to take timely care of their health.

In 2023, the mortality rate from malignant tumors in Prienai District was 366.9 per 100,000 population. According to this indicator, Prienai District ranks among the municipalities with the worst situation compared to the national average, with a ratio of 1.35 to the Lithuanian average.

In the 21st century, chronic non-communicable diseases have become a global health issue, posing increasing challenges to every country regardless of its social and economic development. Malignant tumors are among the most widespread chronic non-communicable diseases both in the Western world and in Lithuania – they remain the second leading cause of death among the country's population, including in Prienai District.

The main risk factors determining cancer incidence and mortality worldwide are smoking, unbalanced diet, lack of physical activity, overweight and obesity, alcohol abuse, as well as air pollution.



Mityba, didinanti vėžio riziką

Ištrauka iš knygos VĖŽYS 24/7
Bendraautorė – gydomosios medicinos
specialistė Ingrida Kuprevičiūtė

- **Per didelis maisto kiekis** yra viena pagrindinių vėžio priežasčių. Jau seniai aišku, kad nutukimas didina onkologinių ligų riziką. Be to, jau įrodyta, kad mažesnis maisto kiekis apsaugo nuo sunkių ligų. Tyrimai rodo, kad mažiau kalorijų gaunantys žmonės rečiau serga ir ilgiau gyvena. Sveika sumažinti maisto kiekį, tačiau būtina gauti užtektinai vitaminų, mineralų ir kitų svarbių medžiagų. Geriau valgyti mažiau, bet kokybiško maisto.

- Vėžio riziką didina **aukšto glikemijos indekso (GI) maisto produktai**. Glikemijos indeksas parodo, kiek padidėja cukraus kiekis kraujyje pavalgius. Visi

rafinuoti grūdų produktai ir rafinuotas cukrus yra labai aukšto GI, būtent jie labiausiai skatina vystytis onkologines ligas.

- **Vėžiui patinka maistas, kuriame mažai skaidulų**. Tai pieno produktai, mėsa, perdirbti grūdų produktai, kuriuose beveik nėra skaidulų. Žmonės, kurie suvalgo mažiausiai penkias daržovių porcijas per dieną, užsitikrina reikalingą skaidulų kiekį ir sumažina onkologinių ligų riziką.

- Sveikatai labai kenkia ir vėžio riziką didina **mėsa, jei gyvūnai buvo šeriami hormonų ir antibiotikų prisotintu pašaru**. Ypač pavojinga tokių priedų prikišta raudona mėsa ir iš jos pagaminti produktai – jie labiausiai skatina žarnyno vėžį.

- Vėžį vystytis skatina **netinkamas riebalų rūgščių omega-3 ir omega-6 santykis**. Omega-3 turi priešvėžinių savybių, o omega-6 skatina vėžinių ląstelių atsiradimą.

- Vėžį vystytis skatina **įvairūs kance-rogenai maiste, perdirbti maisto produktai, rūkymas ir alkoholis**.



Nutrition that Increases Cancer Risk

Excerpt from the book
CANCER 24/7

Co-author – medical specialist
Ingrida Kuprevičiūtė

- **Excessive food intake** is one of the main causes of cancer. It has long been clear that obesity increases the risk of oncological diseases. It has also been proven that consuming less food protects against serious illnesses. Studies show that people who consume fewer calories get sick less often and live longer. It is healthy to reduce food quantity, but it is essential to obtain enough vitamins, minerals, and other vital nutrients. It is better to eat less, but high-quality food.



- **High glycemic index (GI) foods** increase cancer risk. The glycemic index shows how much blood sugar rises after eating. All refined grain products and refined sugar have a very high GI, and they are the strongest contributors to the development of cancer.

- **Cancer thrives on low-fiber foods.** These include dairy products, meat, and processed grain products that contain almost no fiber. People who eat at least five portions of vegetables a day ensure sufficient fiber intake and reduce their risk of cancer.

- **Meat from animals fed with hor-**

none- and antibiotic-rich feed is very harmful to health and increases cancer risk. Particularly dangerous are red meat and its products containing such additives – they are strongly linked to colon cancer.

- **An improper balance between omega-3 and omega-6 fatty acids** promotes cancer development. Omega-3 has anti-cancer properties, while omega-6 stimulates the formation of cancer cells.

- **Various food carcinogens, processed food, smoking, and alcohol** also promote cancer development.

Mityba, mažinanti vėžio riziką



- Kad išvengtume vėžio arba jo pasikartojimo, reikėtų suvalgyti **10 ar daugiau porcijų daržovių per dieną**, būtinai įtraukiant kryžmažiedžius ir česnakus, svogūnus, porus. Daugybė tyrimų patvirtina, kad daržovės ir vaisiai pasižymi priešvėžinėmis savybėmis, kad juose daug maistinių medžiagų – organizmo sargų. Česnakinių šeimai priklausančios daržovės ypač naudingos skrandžio, žarnyno, prostatos vėžio prevencijai.

Kiek daržovių telpa vienoje porcijoje?

- 1 puodelis žalių lapinių salotų
- 1/2 puodelio nelapinių daržovių
- 1/2 puodelio virtų daržovių
- 1/2 puodelio šviežiai spaustų daržovių sulčių

- Nevartokite rafinuoto (perdirbto) cukraus ir rafinuotų (perdirbtų) miltų.

- Sekite, ar jūsų maisto racione pakanka seleno, B grupės vitaminų, vitaminų D, C ir antioksidantų. Selenas, mineralas, turintis priešvėžinių savybių, ypač naudingas sergant prostatos ar žarnyno vėžiu. Vienas geriausių jo šaltinių – riešutai.

- Valgykite tuos maisto produktus, kuriuose gausu enzymų, probiotikų ir

prebiotikų.

- Vartokite linų sėmenis ar kitus fitoestrogenus. Linų sėmenys – puikus skaidulų ir omega-3 šaltinis. Sėmenyse yra lignanų – medžiagos, pasižyminčios antibakteriniu, antivirusiniu, priešgrybeliniu, priešvėžiniu poveikiu. Aliejuje lignanų nebelieka.

Nėra vienodų žmonių, nė vienas neturime vienodo kiekio toksinų ar tokios pat žarnyno mikrofloros. Todėl visada labai svarbu maitintis taip, kaip tinka tik mums. Net ir tokią pat diagnozę išgirdusių žmonių organizmas gali būti kitaip išsibalansavęs, taigi, maistas, papildai ir kitos rekomendacijos gali labai skirtis. Netgi tam pačiam žmogui po kelių mėnesių ar pusės metų rekomendacijos gali tekti koreguoti.

Tikrasis gijimas prasideda tada, kai patys tampame atsakingi už savo sveikatą ir aktyviai dalyvaujame gydymosi procese. Klauskite, aiškinkitės, išgirskite kelias nuomones, raskite jus palaikančių žmonių, neleiskite ligai užvaldyti jūsų gyvenimo, patys jam vadovaukite. Kad ir koks intensyvus būtų jūsų gydymosi grafikas, raskite laiko nusišypsoti, pabūti saulėje, pasivaikščioti gamtoje.



Nutrition that Reduces Cancer Risk

- To prevent cancer or its recurrence, it is recommended to consume **10 or more servings of vegetables per day**, including cruciferous vegetables as well as garlic, onions, and leeks. Numerous studies confirm that vegetables and fruits possess anti-cancer properties, as they are rich in nutrients – the body's natural protectors. Vegetables from the allium family are especially beneficial in the prevention of stomach, intestinal, and prostate cancers.

How much is one serving of vegetables?

- 1 cup of raw leafy greens
- 1/2 cup of non-leafy vegetables
- 1/2 cup of cooked vegetables
- 1/2 cup of freshly squeezed vegetable juice

- Avoid refined (processed) sugar and refined (processed) flour.

- Make sure your diet contains enough selenium, B vitamins, vitamins D and C, and antioxidants. Selenium, a mineral with anti-cancer properties, is especially beneficial in cases of prostate or colorectal cancer. One of its best sources is nuts.

- Eat foods rich in enzymes, probiotics, and prebiotics.

- Consume flaxseeds or other phytoestrogens. Flaxseeds are an excellent source of fiber and omega-3. They also contain lignans – compounds with antibacterial, antiviral, antifungal, and anti-cancer effects. Note: lignans are no longer present in flaxseed oil.

No two people are alike: none of us have the same amount of toxins or

identical gut microbiota. Therefore, it is always very important to eat in a way that suits you personally. Even people with the same diagnosis may have very different imbalances in the body, meaning that food, supplements, and other recommendations can vary significantly. Even for the same person, recommendations may need to be adjusted after a few months or half a year.

True healing begins when we ourselves take responsibility for our health and actively participate in the treatment process. Ask questions, seek explanations, listen to different opinions, find supportive people, and do not let the disease take over your life – you should be the one in control. No matter how intensive your treatment schedule is, find time to smile, enjoy the sunshine, and take walks in nature.



Ačiū visiems projekte dalyvavusiems Prienu rajono gyventojams!

Jūsų dalyvavimas – tai rūpinimasis savo ir savo šeimos sveikata.

Thank you to all the residents of Prienai District who took part in the project!
Your participation shows that you care about your own health and the health of your family.



**Geriausia tikrintis tada,
kai jautiesi gerai, nes liga
dažnai būna tyli.**

**The best time to get checked is
when you feel well, because illness
often remains silent.**

10 ŽINGSNIŲ, KAIP SUMAŽINTI VĖŽIO RIZIKĄ:

10 STEPS TO REDUCE YOUR RISK OF CANCER:

1. Nerūkykite. Tabakas – pagrindinė vėžio priežastis.

2. Nevartokite alkoholio arba jį ribokite. Saugiausia dozė – 0.

3. Išlaikykite sveiką kūno svorį. Antsvoris didina daugelio rūšių vėžio riziką.

4. Judėkite kasdien. Bent 30 min. fizinio aktyvumo per dieną.

5. Valgykite sveikai. Daugiau daržovių, vaisių, grūdų ir mažiau perdirbtos mėsos, cukraus.

6. Saugokitės saulės. Venkite soliariumų, saugokite odą.

7. Skiepykitės. ŽPV ir hepatito B vakcinosis apsaugo nuo tam tikrų rūšių vėžio.

8. Venkite kancerogenų. Laikykitės saugos taisyklių darbe, vėdinkite patalpas.

9. Periodiškai atliki profilaktines patikras. Naudokitės valstybės programomis (krūties, prostatos, gimdos kaklelio, storosios žarnos).

10. Rūpinkitės emocijų sveikata. Miegas, streso valdymas, pagalba prireikus.

1. Do not smoke. Tobacco is the leading cause of cancer.

2. Avoid or limit alcohol. The safest dose is zero.

3. Maintain a healthy body weight. Excess weight increases the risk of many types of cancer.

4. Be physically active every day. At least 30 minutes of exercise daily.

5. Eat healthily. More vegetables, fruits, whole grains, and less processed meat and sugar.

6. Protect yourself from the sun. Avoid tanning beds and protect your skin.

7. Get vaccinated. HPV and hepatitis B vaccines protect against certain types of cancer.

8. Avoid carcinogens. Follow safety rules at work and ventilate indoor spaces.

9. Take part in regular screenings. Use state programs (breast, prostate, cervical, colorectal).

10. Take care of your emotional health. Ensure good sleep, manage stress, and seek help when needed.

Šaltiniai: Prienu rajono savivaldybės administracijos, Nacionalinio vėžio instituto, Statistikos departamento informacija, V. Šaulys. Vėžys 24/7. 2024. Sources: Information from Prienai District Municipality Administration, National Cancer Institute, and the Department of Statistics. V. Šaulys. Cancer 24/7. 2024



POLA

Pagalbos onkologiniams
ligoniams asociacija

Tel./Phone:
+370 620 74646
El. p. /E-mail:
info@pola.lt



Pasikalbėti galima paskambinus nemokamu telefonu 116 123. Emocijų paramą teikia savanoriai ir psichikos sveikatos profesionalai.

You can talk by calling the free helpline 116 123. Emotional support is provided by volunteers and mental health professionals.