

Tervis kõigile!

Vähktõve ennetamine

Vähk on haigus, mille puhul ei ole võimalik nimetada ühte kindlat põhjustavat tegurit. Küll on aga teada, et 2/3 vähijuhtudest on seotud tubaka (suitsetamine) ja (väär)toitumisega. Sellest järeldub, et toitudes tervislikult ja järgides tervisliku eluviisi reegleid, on võimalik enamik vähijuhtudest ära hoida.

ÄRGE SUITSETAGE! MITTESUITSETAJANA ÄRGE VIIBIGE TUBAKASUITSUST SAASTUNUD RUUMIS

Tänapäeva meditsiin on võtnud seisukoha tubaka tarbimisest kui kroonilisest haigusest, mis vajab ravi. Eestis on arvestuslikult 350 000 16-64aastast igapäevasuitsetajat. Neist iga teine sureb tubaka tarbimise tõttu prognoostiliselt juba keskeas.

73. eluaastaks on 20 suitsetajast elus vaid 4! (Rootsi, dr Nordgren)
Tubakasuits sisaldab ühtekokku üle 4000 erineva keemilise komponendi, millest üle 40 on kantserogeense toimega. Suitsetamise kahjulikkusest rääkides tuleb peatuda kolmel kõige tähtsamal komponendil: nikotiin, süsihappegaas ja tõrv.

NIKOTIIN on alkaloid, mida looduses esineb vaid tubakataimes. Toime kesknärvisüsteemile on kahesugune: väikesed annused ergutavad, suured pärsivad. Nikotiin mõjutab kõiki inimese elundeid, vere kaudu jõuab ta ajju 7 sekundiga pärast esimest mahvi. Nikotiini peamiseks omaduseks on aga narkootilistele ainetele iseloomuliku sõltuvuse tekitamine. Sama hiilivalt kui nikotiinisõltuvus, kujuneb välja ka psüühiline sõltuvus, mis omakorda kinnistab suitsetamisharjumust.

VINGUGAAS on mürgigaas, mis kopsu sattudes ühineb punaste verelibledega tunduvalt aktiivsemalt kui hapnik. 15 % suitsetaja verest kannab selle tulemusena kopsudest kudesse hapniku asemel vingugaasiga "rikastatud" verd (karboksühemoglobiin). Tekkiv kudede hapnikupuudus on eriti kahjustav keha kasvuperioodil, raseduse ajal ja haigustest või vigastustest paranemise perioodil. Tubakasuits soodustab ka veresoonte ateroskleroosi, mis viib südames isheemiatõve tekkele. Arterite tähelepanuväärsed kahjustused tekivad ka passiivsel suitsetajal juba vähem kui tunniajalisel viibimisel tubakasuitsuses keskkonnas pikema ajaperioodi vältel.

TÕRV koosneb teadaolevalt paljudest keemilistest komponentidest, millest enamus on kantserogeensed. Kopsudesse inhaleerituna kondenseerub suitsus sisalduv tõrv hingamisteedele ja vähemalt 75 % sellest deponeerub kopsudes. Inimkeha üks kurjematest vähkkasvajatest – kopsuvähk - on enam kui 85 % juhtudest otseselt põhjustatud suitsetamisest, kuid sellega on seoses ka suuõõne-, kõri-, põie- ja soolekasvajate teke. Lisaks pahaloomulistele kasvajatele on tõrva komponendid otseselt krooniliste kopsuhaiguste põhjustajad.

VÄLTIGE LIIGSET KEHAKAALU

Kehakaal tuleks hoida normi piires, tasakaalustades kalorete tarbimise energiakuluga. Inimene vajab energiat põhiainevahetuseks (organismi põhifunktsioonide tagamiseks), soojustekkeks, kehaliseks ja vaimseks tööks. Meeste energiavajadus on suurem kui naistel, üle keskeas inimestel hakkab energiavajadus vähenema. Kui inimene saab toiduga rohkem energiat kui ta kulutab, on tulemuseks rasvumine.

Lihtne viis saada teada, kas kehakaal on normis, on kehamassi indeksi arvutamine. Selleks tuleb kehakaal (kg) jagada oma pikkuse ruuduga (cm).

Normaalkaaluks loetakse indeksit 18,5-24,9; ülekaaluks 25-29,9; rasvumiseks 30- üle 40.

Kui kehakaal kipub suurenema üle normi, tuleb vähendada kalorite tarbimist ja suurendada kehalist koormust, et üleliigsed kalbrid ära kasutada.

OLGE FÜÜSILISELT AKTIIVNE

Kehalist koormust tuleb organismile anda igas eas, valides selleks eale ja organismi seisundile sobiva mooduse. Et hoida end heas füüsilises vormis, on soovitatav harjutada regulaarselt vähemalt kolm korda nädalas (alla kahe korra ei ole üldse mingit efekti) minimaalselt 30-60 minutit. Kesk- ja vanemaealistele sobib tempokas kõndimine, eriti soovitatakse seda teha kõndimiskeppidega, sest siis töötavad intensiivselt ka käte ja õlavöö lihased. Aktiivsemat eluviisi soovitatakse alustada tunniajalise keskmiselt aktiivse tegevusega iga päev, millele lisandub ühetunnine energilisem tegevus üks kord nädalas.

SÖÖGE ROHKESTI PUU- JA JUURVILJU

Tervislikuks loetakse dieeti, mis koosneb järgmistest ainetest:

- teraviljatoidud, riis, makaronid;
- oad, herved, läätsed;
- kartulid ja juurviljad;
- puuviljad;
- pähklid ja seemned;
- lihatoitudest eelistada kana- ja kalaroogi;
- piirata rasva kogust toidus, rasvainena kasutada küllastumata rasvhappeid (rapsiõli, oliiviõli);
- võimalikult vähe tarviada soolatud, marineeritud ja suitsutatud toiduaineid.

Rohkesti tuleb süüa puu- ja juurvilju, sest need sisaldavad organismile väga vajalikke kiudaineid, vitamiine ja mikroelemente.

ALKOHOLI TARBIGE MÕÕDUTUNDEGA

Alkoholi soovitatakse tarbida nii vähe, kui võimalik, parem üldse mitte. Kui siiski, tuleks eelistada lahjema jooke kangetele. Toidu kõrvale leitakse tervislikum olevat punane lauavein, mis sisaldab polüfenooli nimega resveratool, mis mõnede uurijate arvates aitab vältida südamehaigusi ja osteoporoosi. Kuid soovitava efekti saamiseks tuleks juua klaas veini hommikul, lõunal ja õhtul, mis on koguselt vastunäidustatud vähki vältivas dieedis. Samas – palju polüfenooli on leitud ka tees, puu- ja juurviljades. Väljatöötamisel on ka resveratooli tabletid.

VÄLTIGE LIIGSET PÄEVITAMIST JA PÄIKESEPÕLETUST

Päikesevalgus on vajalik D-vitamiini sünteesiks ja teatud meeleoluhäirete ennetamiseks, kuid kumbki neist ei eelda arutut päevitamist. Päikesekiirguse UVB osa on olulise tähtsusega päikese põletuse tekkes, mis on nahavähi

tekkimise ohuteguriks. Põletuse vältimiseks kasutatakse kaitsekreeme, kuid siingi on omad küsitavused. Mõnede uurijate arvates võimaldab kaitsekreemidekasutamine viibida kauem päikese käes ja nahk on pikemat aega UVA kiirte mõju all, mis tungivad sügavamale nahka ja kahjustavad sealseid struktuure. Vältitakse küll päikesepõletusi, kuid nahavähi oht kasvab, sest UV kiirte kogudoos suureneb.

Päikese käes viibides tuleb arvestada oma nahatüüpi ja kanda sobivat rõivastust.

Eriti oluline on päikesekaitse lapse- ja noorukieas!

JÄRGIGE TERVISENÕUDEID JA OHUTUSJUHISEID VÄHKI PÕHJUSTADA VÕIVATE AINETEGA KOKKU PUUTUDES

Paljudel töökohtadel tuleb tööprotsessi käigus kokku puutuda vähi teket soodustavate ainetega (asbest, plii- ja pliiühendid, puutolm jne.). Rangelt tuleb järgida tööohutuse eeskirju ja kanda kaitsevahendeid.

NAISED ALATES 25. ELUAASTAST PEAKSID OSA VÕTMA EMAKAKAELAVÄHI SÕELUURINGUST

NAISED ALATES 50. ELUAASTAST PEAKSID OSA VÕTMA RINNAVÄHI SÕELUURINGUST

MEHED JA NAISED ALATES 50. ELUAASTAST PEAKSID OSA VÕTMA JÄMESOOLEVÄHI SÕELUURINGUST

VÕTKE OSA B-HEPATIIDI VASTASE KAITSESÜSTIMISE PROGRAMMIST

Koostanud: Tiiu Tigane
Eesti Vähiliit