



## Ar įmanoma išvengti vėžio?

Nors vystantis mokslui atsiranda naujų vėžio profilaktikos, ankstyvosios diagnostikos, modernaus gydymo galimybių, vėžys išlieka viena iš pagrindinių mirties priežasčių nuo neinfekcinių ligų visame pasaulyje.

Dėl kasmet vis didėjančio sergamumo šia klastinga ir sunkia liga Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centro visuomenės sveikatos specialistai norėtų dar kartą priminti, kas yra vėžys ir ką reikėtų daryti, kad jo išvengtume. Žmogaus kūno audiniai sudaryti iš mažiausių struktūrinių dalelių – ląstelių. Sveikų ląstelių dalijimasis vyksta tvarkingai. Kartais, veikiant kenksmingiems veiksniams, kurio nors organo ląstelės pažeidžiamos taip, kad ima nepalaužamai dalintis. Susidaro pakitusių ląstelių sankaupa – navikas, skelbia Lietuvos Respublikos Sveikatos apsaugos ministerija. Pagal naviko augimo pobūdį, jo plitimą, įtaką organizmui – navikai gali būti piktybiniai ir nepiktybiniai. Nepiktybiniai navikai auga neįsiskverbdami ir neišplisdami į kitus organus. Dažniausiai jie sėkmingai pašalinami operacijos būdu. Nepiktybinio naviko ląstelės mažai kuo skiriasi nuo tų, iš kurių išsivystė, jos tik neįprastai išsidėsčiusios, tačiau kai kurie nepiktybiniai navikai gali virsti piktybiniais. Piktybinių navikų ląstelės daug labiau skiriasi nuo sveikojo audinio ląstelių, iš kurių išsivystė: jos nesubrendusios, nevysiškai diferencijuotos. Naviko augimo pobūdis kitoks – ląstelės skverbiasi vis gilyn į organo, iš kurio išsivystė, audinį, įauga į gretimus organus. Pažeidžiama organų sandara, sutrinka jų veikla, atsiranda sunkių sveikatos sutrikimų. Be to, piktybinio naviko ląstelės turi savybę atsikilti nuo naviko ir limfos ar kraujo keliu išplisti į sritinius limfmazgius, kitus kūno organus, neretai atokius nuo pirminio židinio. Pasiekusios naują vietą, šios ląstelės ten dauginasi, susidaro nauji navikai, vadinami metastazėmis, kurios ypač sunkina ligos eigą. Kokie yra vėžio rizikos veiksniai? Svarbiausi vėžio rizikos veiksniai yra tabako rūkymas ir netinkama mityba. Tabako rūkymas – svarbiausias tarp visų žinomų vėžio rizikos veiksnių. Daugiau nei 90 % visų plaučių vėžio atvejų priežastis – tabako rūkymas. Rūkantieji 10–20 kartų dažniau serga plaučių vėžiu nei nerūkantieji. Rūkymas yra viena iš pagrindinių burnos ertmės, ryklės, gerklų, skydliaukės, kasos, skrandžio, šlapimo pūslės bei inkstų piktybinių navikų priežasčių. Rūkančių tėvų, ypač motinų, rūkančių neštumo metu, vaikai dažniau nei nerūkančiųjų serga smegenų ir kitais vaikams būdingais piktybiniais navikais. Rizika susirgti minėtais piktybiniais navikais labai sumažėja nustojus rūkyti. Netinkama mityba gali paskatinti vėžio vystymąsi. Svarbiausi netinkamos mitybos veiksniai yra per gausus riebalų, ypač gyvulinių, vartojimas, per didelis suvartojamo maisto kiekis ir su tuo susijęs nutukimas, per mažas augalinio maisto – vaisių, daržovių, grūdinių kultūrų vartojimas. Nutukę vyrai dažniau serga storosios žarnos, prostatos, plaučių vėžiu, nutukusios moterys – krūties, gimdos kūno, kiaušidžių, tulžies pūslės vėžiu. Kiti vėžio rizikos veiksniai: Piktnaudžiavimas alkoholiu, įrodyta, susijęs su burnos ertmės, ryklės, stemplės, gerklų, kepenų vėžio išsivystymu. Dar didesnė rizika susirgti minėtais piktybiniais navikais gresia tiems, kurie vartoja alkoholį ir rūko. Piktnaudžiavimas alkoholiu skatina krūties bei storosios žarnos vėžio vystymąsi. Profesiniai veiksniai, manoma, gali sukelti apie 5 % vyrų ir 1 % moterų piktybinių navikų. Dažniausiai vėžys atsiranda toje kūno vietoje, kuri tiesiogiai kontaktuoja (oda, kvėpavimo takai) su darbo vietoje esančiomis, vėžį sukeliančiomis medžiagomis – kancerogenais. Lietuvoje vėžio riziką kelia kai kurios pramonės šakos: avalynės gamyba ir taisymas, medžio apdorojimas, dažytojo profesija. Darbo apsaugos priemonės mažina riziką susirgti vėžiu. Aplinkos užterštumas (oro, vandens, maisto) siejamas su 1–5 % kvėpavimo takų, odos, skrandžio piktybinių navikų išsivystymu. Pagrindiniai aplinkos taršos kancerogeninių medžiagų šaltiniai – pramonės įmonės, autotransportas, šildymo įrenginiai. Ultravioletinė spinduliuotė (saulės spinduliai) laikoma vienu iš svarbiausių veiksnių, skatinančių odos vėžio atsiradimą. Šviesiaodžiams asmenims, kurių odoje mažai melanino, neutralizuojančio ultravioletinių spindulių poveikį, nerekomenduojama per daug degintis saulėje ar soliariumuose. Kai kurios bakterijų, virusų, sukeltos infekcijos taip pat gali būti vėžio rizikos veiksniais. Žmogaus papilomos virusas (ŽPV) sukelia 90 % gimdos kaklelio vėžio atvejų, hepatito B virusas 40–60 %, o hepatito C virusas yra 20–30 % kepenų vėžio atvejų priežastimi, bakterija *Helicobacter pylori* gali paskatinti skrandžio gleivinės ikivėžinius pokyčius. Vaistai, reprodukciniai hormonai gali didinti riziką susirgti vėžiu. Tai arseno junginiai, imunodepresantai, kontracetiniai vaistai, pakaitinės hormonų terapijos preparatai, skiriami moterims prasidėjus menopauzei. Kontracetinių vaistų ir pakaitinės hormonų terapijos pavojus priklauso nuo to, kokio amžiaus esant pradėta šiuos vaistus vartoti, nuo vartojimo trukmės, nuo vaistų sudėties. Fizinio aktyvumo stoka skatina nutukimą, lėtina žarnų peristaltiką (judesius), blogina miegą, mažina gebėjimą susidoroti su emociniu stresu. Didėja storosios žarnos, krūties, gimdos kūno, kiaušidžių ir kitų piktybinių navikų rizika. Yra ir tokių vėžio rizikos veiksnių, kurių poveikio pats žmogus kontroliuoti negali. Didesnį vėžio riziką turi asmenys sergantys ikinavikinėmis ligomis bei sirgę ir gydyti dėl piktybinių navikų. Šiuo metu žinoma apie 20 tipų piktybinių navikų, kuriais sirgti polinkis gali būti paveldimas. Tai retinoblastoma, polipiniai ir nepolipiniai gaubtinės žarnos vėžiai, krūties, kiaušidžių, prostatos, plaučių vėžys ir kt. Kaip apsisaugoti? Vėžio profilaktika – tai priemonių, padedančių išvengti vėžio ligos, visuma. Pirminė profilaktika – tai sveika gyvensena. Kai kuriuos iš vėžio rizikos veiksnių galima visiškai pašalinti: atsakyti žalingų įpročių, per riebaus ir per sotos maisto. Daugiau reikėtų vartoti šviežių vaisių ir daržovių, maistinių skaidulų, nes praktika ir tyrimai rodo, kad vartojant šiuos produktus rizika susirgti vėžiu mažėja. Manoma, kad vaisiuose, grūdiniuose kultūrose bei daržovėse yra medžiagų, vadinamų antikancerogenais, kurie sugeba nutraukti ląstelės piktybėjimo procesą. Kai kurių rizikos veiksnių poveikį galima žymiai sumažinti: laikytis saugaus darbo taisyklių, nesideginti per daug saulėje, stiprinti imunitetą, sportuoti, praktikuoti saugius lytinius santykius ir pan. Antrinė profilaktika – tai ikinavikinių pokyčių organuose nustatymas ir jų išgydymas. Ikinavikinės ligos kartais gali transformuotis į vėžį. Sergančiuosius jomis būtina gydyti. Laiku aptikus ikinavikinių ląstelių pokyčius ir pradėjus gydymą gali būti užkertamas kelias šiems pokyčiams virsti vėžiu. Taip pat, kuo anksčiau yra diagnozuojami ikivėžiniai pakitimai ar vėžys, tuo didesnė sėkmingo gydymo tikimybė.