

Jätame vähi kivi alla

Vähki surrakse ja vähiga elatakse, aga seda haigust saab ka ennetada.

Euroopas on vähk surmahaigustest esikohal. Selle raviks on välja kujundatud kindlad raviskeemid, mida arstid jälgivad. Ometi areneb ravi individuaalse lähenemise suunas – nii vähi-liigiti kui ka patsiendi suhtes.

Arstiteadus on õnneks sedavõrd arenenud, et tohtrid ei räägi enam vähki suremisest, vaid (pikka aega) vähiga elamisest. Seega on vähk muutunud surmahaigusest krooniliseks tõveks. Igasuguse ravi eesmärk ongi ju inimest tervistada või siis vähemalt pikendada ta elu.

Hirmutav statistika

Et haiguse tõsidust toonitada, toogem välja mõned arvud. Igal aastal registreeritakse maailmas 10 miljonit uut vähijuhtu ning vähki sureb umbes 6 miljonit inimest. Maailmas on kokku 22 miljonit vähihaiget.

Toetudes Eesti Vähiregistri andmetele, näitab vähki haigestumine ka Eestis kasvutendentsi. 1980. aastatel registreeriti aastas 4000 uut tõvejuhtu, aga 2006. aastal juba 6680. Kui sinna juurde mõelda see 5%, mis on avastatud lahkamisel ning pole vähi-registris kajastust leidnud, on arvud veelgi suuremad.

Kui nimetatud arv 6680 meeste-naiste vahel ära jagada, tuleb sadakond vähijuhtu meeste kasuks (tegelikult kahjuks). Nende seas levib kõige enam eesnäärmevähk (24%), teisel kohal on kopsuvähk (16%). Naisi ohustab kõige enam rinnavähk (19%), järgneb mittemelanoomne nahavähk (14%).

Vähk vanust ei küsi, kuid üle 50% vähijuhtudest avastatakse 55–74-aastastel, 30% üle 75-aastastel. 2006. aastal registreeriti 15 vähijuhtu kuni 15-aastaste laste seas.

Oht varitseb lõunamaareisidel ja solaariumis

Vanasõna “Parem karta kui kahetseda” käib kõige paremini nahavähi kohta. Sest just selle puhul annab nii esmane kui teisene ennetus häid tulemusi.

Oma panuse saab siin kindlasti anda ühiskondlik arvamus – medit-



Tohtrid ei ole enam 100% seda meelt, et “päike, õhk ja vesi – need me sõbrad kolmekesi”.

siinitöötajate kõrval ka moetööstus ja massimeedia, kes kujundavad ilu-mõiste ning elustiili etalonid. Põhja-maise eestlase valge nahk on ilus – kuidas see kõlab? Hästi, aga paraku veel nõrgalt.

Maailmas on ju kõik paika pandud loodusliku valiku järgi. Kuuma päikese all elavad rahvad on juba sünnilt tumedanahalised, nahavähk ohustab paraku kõige enam tugeva päikese-kiirgusega maadesse, nt Austraaliasse väljarännanud valgeid inimesi.

Ka vähem tumedanahaliste kogu keha katvat riietust on peetud religioosseks isearasuseks. Ometi on sellisel rõivavalikul UV-kiirguse eest kaitsev toime. Mõelgem siis meiegi, kui kaetult või katmata lõunamaise päikese all viibime. Tohtrite seisukoha järgi on imikute ja väikelaste kaasavõtmine pere lõunamaareisidele lausa kuritegu. Sest kõige suurem riskifaktor melanoomi tekkele on enne 15. eluaastat saadud päikesepõletused. Päikesekiirguse eest kaitseb tihedakoeline riietus – alates peakattest kuni kehakateteni.

Siinkohal kummutavad arstid müüdi, et lõunamaa päikese alla minnes kaitseb meid eelnev solaariumikülastus ja/või päikesekaitsekreem. Viimastest on abi vaid päikesepõletuse vältimiseks, nahavähi eest ei paku kaitset kumbki.

Veel levib müüt, et kui katan oma sünnimärgid kinni, siis päike mind ei

ohusta. Seegi on vale, sest UV-kiirgus mõjutab organismi kogu kehapinna kaudu.

Kahjuks on solaariumi kahjulikkus meie teadvusse jõudnud alles viimasel ajal. Tänavu 29. juulil tipnes see Maailma Terviseorganisatsiooni teatega, et solaariumid kuuluvad kõrgeimasse vähi teket soodustavasse riskigruppi.

Solaariumilambid eraldavad nagu looduslik päikesekiirguski UVA- ning UVB-kiirgust, ent tekitavad oma võimsuse tõttu märksa ohtlikuma keskkonna. Pidevatel solaariumikülastajatel suureneb melanoomi tekkerisk 75%.

Isepruunistuvad kreemid-spreid värvivad küll nahka, aga ei tekita kaitsekihti UV-kiirguse eest. Kuna neid on maailmas veel suhteliselt vähe kasutatud, ei ole nende mõju piisavalt uuritud. Kahtlustatakse, et need kutsuvad esile naha enneaegse vananemise.

Vaatlus on teisene ennetus

Kui me ka jälgime hoolega oma eluviise, on nahavähile ohustatumad I ja II naha fototüübiga inimesed (nahk ei päevitu, kergesti tekivad päikesepõletused). Samuti loob ohufooni pärilikkus.

Nahavähki on mitut liiki, kõige ohtlikum on nahamelanoom. Melanoom on pahaloomuline kasvaja, mis areneb naha pigmendirakkudest. Kuna eriti palju on pigmendirakke sünnimärkides, on vaja neid hoolega jälgida.

Sünnimärkide jälgimisel kehtib omamoodi ABCDE reeglistik.

- A** – sünnimärgi asümmeetria.
- B** – serva sakilisuus, hajumine.
- C** – värvuse muutus, erinevad värvused ühes sünnimärgis.
- D** – läbimõõt ületab 5 mm.
- E** – sügelus, valulikkus, punetus, veritsus.

Mittemelanoomne nahavähk ohustab näiteks päevad läbi värskes õhus, päikese käes töötavaid ja paraku ka kiilaspäiseid inimesi. Juuksed on meile loodud ju peanaha kaitseks. Need inimesed peaksid tingimata kandma vastavat riietust ning peakatet, jälgima oma nahka muutuste suhtes.

Eakamatel inimestel tekivad nahale sageli nn vanaduskäsnad. Neid eristab ohtlikest melanoomidest see, et vanaduskäsn on kõva ja krobeline, pahaloomuline kasvaja pehme.