APSAUGA NUO SAULĖS SPINDULIŲ

Ultravioletinė (UV) spinduliuotė sukelia ankstyvą odos senėjimą ir odos pažeidimus, kurie gali išsivystyti į odos vėžį. UV saulės spinduliuotę skleidžia saulė, UV lempos bei dirbtinės saulės šviesos lempos soliariumuose. Pasaulio sveikatos organizacija skelbia, kad apie 75 proc. jaunų žmonių, reguliariai lankančių soliariumus, patiria padidintą pavojingiausios odos vėžio formos – melanomos riziką.

Visiems žmonėms patartina vengti intensyvaus saulės spindulių poveikio ir nudegimo saulėje, riboti buvimo saulėje laiką. Ypatingai svarbu saugoti vaikus ir paauglius. Vasarą venkite vidurdienio saulės nuo priešpiečio iki vėlyvos popietės. Naudokite apsauginius kremus, skrybėles ir rūbus. Venkite dirbtinių UV šaltinių.

APSAUGA NUO VĖŽĮ SUKELIANČIŲ INFEKCIJŲ

Užsikrėtus kai kuriais virusais ir bakterijomis, padidėja tikimybė susirgti vėžiu. Žmogaus papilomos virusas (ŽPV) yra svarbiausia gimdos kaklelio vėžio priežastis, jis taip pat didina riziką susirgti kitais piktybiniais navikais. Kepenų vėžys gali išsivystyti po daugelį metų besitęsiančių hepatito B ar hepatito C virusų. T ląstelių virusas-1 (HTLV-1) didina asmens riziką susirgti limfoma ar leukoze. Žmogaus imunodeficito virusas (ŽIV) sukelia AIDS. Žmonėms, užsikrėtusiems ŽIV, gresia didesnė rizika susirgti piktybine liga, vadinama *Kaposi sarkoma*, taip pat ir limfoma. Epštein-Baro virusas (EBV) padidina limfomos riziką, o žmogaus *Herpes* virusas – 8 (HV-8) yra *Kaposi sarkomos* rizikos veiksnys. *Helicobacter pylori* bakterija gali sukelti skrandžio opas, taip pat gali būti skrandžio vėžio ir skrandžio gleivinės, limfomos priežastimi.

Imuniteto stiprinimas, operatyvus infekcijų gydymas, saugus lytinis gyvenimas gali būti svarbūs veiksniai apsisaugant nuo infekcijų, kurios sukelia vėžį.

APIE MUS

Pasaulinė kovos su vėžiu organizacija (UICC) 2010 metus skelbia „Vėžio prevencijos metais“ ir ragina visuomenines sveikos gyvensenos bei vėžio prevencijos organizacijas informuoti žmones apie tai, kaip galima užkirsti kelią onkologinėms ligoms. Interneto svetainės *www.iveikliga.lt* ir šio projekto autorius VšĮ „VIRTUS LT“ yra pasirašiusios po UICC „Pasauline kovos su vėžiu deklaracija“ ir siekia padidinti visuomenės informuotumą apie onkologinių ligų prevenciją. Tai jau padariusios 1000 organizacijų iš viso pasaulio. **www.iveikliga.lt – išsamus vėžio prevencijos gidas.**

JŪSŲ DRAUGAI

VIRTUS LT

Lietuvos žurnalistų sąjunga LŽS www.lzs.lt

knygų klubas

hummel

mamu unija

Radijas

akvilė Gyvenk sveikai!

LFF Lietuvos futbolo federacija

KONTAKTAI

Svetainė internete www.iveikliga.lt
El. paštas info@iveikliga.lt

©Įveikligą.lt 2010

MES TURIME JUMS ŽINIĄ, NES JŪS MUMS RŪPITE!

Įveikligą.lt – išsamus vėžio prevencijos gidas

www.iveikliga.lt

KAS YRA VĖŽYS?

Vėžiu vadinama sudėtingų ligų grupė, kuri sudaryta iš daugiau kaip 100 įvairių vėžio tipų. Žodis „vėžys“ atkeliavo iš medicinos tėvo, graikų gydytojo Hipokrato laikų. Auglius jis vadino graikišku žodžiu „carcinos“. Graikiškai tai reiškė krabą arba vėžį, kuris, manoma, sukėlė Hipokratui asociacijas su šia liga.

KAIP ATSIRANDA VĖŽYS?

Mūsų kūnai yra sudaryti iš ląstelių. Jos dalinasi ir atlieka tokius veiksmus, kurie reikalingi mūsų organizmui. Ląstelių perviršius sudaro vadinamą auglį, kurį ištyrus paaiškėja, ar jis piktybinis, ar ne. Gerybiniais navikais yra vadinami iš nevėžinių ląstelių sudaryti augliai. Piktybiniai navikai yra sudaryti iš vėžinių ląstelių. Mokslinių tyrimų metu nustatyta, kad onkologines ligas gali sukelti žalingi įpročiai, nesveika gyvensena, netinkamas maistas, aplinkos užteršumas, nervinė įtampa ir dienotvarkės nebuvimas, paveldimumas ir kiti veiksniai, su kuriais galime susidurti kasdieniniame gyvenime.

KAIP GALIU APSISAUGOTI?

Manoma, kad šiais metais daugiau kaip 12 milijonų žmonių pasaulyje išgirs vėžio diagnozę. Gera naujiena tai, kad maždaug 40 proc. vėžio atvejų galima išvengti, jeigu:

- nerūkytume;
- ribotume alkoholio vartojimą;
- skirtume daugiau laiko pasivaikščiojimui ir mankštai;
- sveikai maitintumėmės;
- saugotumės ultravioletinių spindulių;
- saugotumės nuo vėžį sukeliančių infekcijų.

TABAKAS IR PASYVUS RŪKYMAS

Tabako vartojimas bet kokia forma (cigarečių, cigarų, pypkių rūkymas, tabako kramtymas), taip pat pasyvus rūkymas yra žalingi sveikatai, padidina riziką susirgti ir mirti nuo daugiau kaip 20 įvairių ligų. Tabako gaminių vartojimas yra vienas didžiausių plaučių vėžio rizikos veiksnių. Lietuvoje 20 proc. visų mirčių priežastis yra su rūkymu susijusios ligos. Reguliariai rūkantis arba būnantis tabako dūmų aplinkoje asmuo, turi didesnę tikimybę susirgti vėžiu, kadangi tabako dūmuose yra apie 50 cheminių medžiagų, galinčių susijungti su DNR ir sukelti genų mutacijas. Rūkaliai dažniau negu nerūkantieji suserga plaučių, gerklų, burnos ertmės, stemplės, šlapimo pūslės, inkstų, ryklės, skrandžio, kasos ar gimdos kaklelio vėžiu.

Nerūkykite! Tai veiksmingiausias vėžio prevencijos būdas. Mesti rūkyti yra svarbu visiems, kurie rūko, taip pat ir daugelį metų rūkiusiems. Metusio rūkyti tikimybė susirgti yra mažesnė už vis dar rūkančio.

ALKOHOLIO VARTOJIMAS

Alkoholis įtakoja burnos, gerklės, stemplės, žarnyno, krūties, kepenų ir kitų vėžio tipų atsiradimą. Daugumos šių piktybinių navikų atveju, vėžio rizika didesnė alkoholį vartojantiems asmenims, kurie dar ir rūko. Dažnai girtaujančio žmogaus organizme trūksta naudingų medžiagų, kurios padeda apsisaugoti nuo onkologinių susirgimų, skatina neurologinių, virškinimo ir kitų organų susirgimus.

Saikingas alkoholio vartojimas yra veiksmingas vėžio prevencijos būdas.

FIZINĖ VEIKLA

Pastaruoju metu daugelis žmonių gyvena hipodinamijos, t. y. nepakankamo fizinio aktyvumo sąlygomis. Moksliniais tyrimais įrodyta, kad ilgalaikis nejudrumas gali tapti pagrindine daugelio, net ir kai kurių onkologinių ligų priežastimi. Mažas fizinis aktyvumas gali įtakoti net 25 proc. krūties ir žarnyno vėžio atvejų. Manoma, kad susirgti gimdos, žarnyno, prostatos, skrandžio, inkstų, stemplės, kasos ir kt. vėžio tipais didesnę riziką turi nutukę žmonės, kurių kūno masės indeksas yra nuo 25–30.

Būkite aktyvūs ir išlaikykite tinkamą svorį. Fizinis aktyvumas gali padėti kontroliuoti svorį ir sumažinti kūno riebalų kiekį. Rekomenduojama reguliariai mankštintis ir sveikai maitintis. Žmonėms, neturintiems galimybės pakankamai judėti darbo metu, rekomenduojama daugiau judėti laisvalaikiu. Suaugusiems rekomenduojama mankštintis ne mažiau nei pusvalandį, penkias dienas per savaitę, vaikams judėti ne mažiau nei valandą kasdien. Būnant fiziškai aktyviam, prisižiūrint maistą ir kūno svorį, galima išvengti onkologinių susirgimų.

SVEIKA MITYBA

Manoma, kad 30–40 proc. vėžio atvejų išsivysto dėl nesveikos mitybos.
Vėžio riziką galima sumažinti valgant tinkamą maistą. Pasirinkite produktus, turinčius daug skaidulų, vitaminų ir mineralų, antioksidantų, mažai riebalų. Reikėtų keletą kartų per dieną valgyti vaisių ir daržovių, rupios duonos ir kruopų. Mokslininkai nustatė, kad suvalgydami 80–100 g vaisių per dieną sumažiname skrandžio vėžio riziką net 30 proc., o burnos vėžio riziką – 20 proc.

Maitinkitės reguliariai ir valgykite kuo įvairesnį maistą. Nevalgykite termiškai neapdorotos, sūdytos ar rūkytos mėsos, venkite sūdytų ar per daug cukraus turinčių maisto produktų, stebėkite riebalų kiekį maiste, atsisakykite maisto su dirbtiniais saldikliais, gazuotų gėrimų.