

PASAULINĖ VĖŽIO DIENA

Vasario 4 d. minima Pasaulinė sergančiųjų vėžiu diena. Nors vystantis mokslui atsiranda naujų vėžio profilaktikos, ankstyvosios diagnostikos, modernaus gydymo galimybių, vėžys išlieka viena iš pagrindinių mirties priežasčių nuo neinfekcinių ligų visame pasaulyje.

40 proc. vėžio atvejų galima išvengti, jeigu:

- Nerūkytume;
- Ribotume alkoholio vartojimą;
- Skirtume daugiau laiko pasivaikščiojimui ir mankštai;
- Sveikai maitintumėmės;
- Saugotumės ultravioletinių spindulių;
- Saugotumės vėžį sukeliančių infekcijų.



Tabakas

Rūkaliai dažniau negu nerūkantieji susergera plaučių, gerklų, burnos ertmės, stemplės, šlapimo pūslės, inkstų, ryklės, skrandžio, kasos ar gimdos kaklelio vėžiu.

Alkoholio vartojimas

Alkoholis įtakoja burnos, gerklės, stemplės, žarnyno, krūties, kepenų ir kitų vėžio tipų atsiradimą. Daugumos šių piktybinių navikų atveju, vėžio rizika didesnė alkoholi 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.

Fizinė veikla

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.

Sveika mityba

Manoma, kad 30 - 40 proc. vėžio atvejų išsivysto dėl nesveikos mitybos. Mokslininkai nustatė, kad suvalgydami 80-100 g. vaisių per dieną sumažiname skrandžio vėžio riziką net 30 proc., o burnos vėžio riziką - 20 proc.

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.



Vėžinių susirgimų prevencija

1. **Nerūkykite!**
2. **Nevartokite alkoholio!**
3. **Būkite aktyvūs ir išlaikykite tinkamą svorį.** Rekomenduojama reguliariai mankštintis. Suaugusiems rekomenduojama mankštintis ne mažiau, nei pusvalandį, penkias dienas per savaitę, vaikams judėti ne mažiau nei valandą kasdien.

4. **Keiskite mitybos įpročius:** venkite sūdytų ar per daug cukraus turinčių maisto produktų.

Vitaminas E . Trūkstant šio vitamino didėja rizika susirgti krūties, plaučių, galvoskaklo navikais bei melanomomis.

Vitaminas C (askorbo rūgštis) esantis daržovėse, vaisiuose. Trūkstant šio vitamino didėja rizika susirgti burnos ertmės, stemplės, gerklų ir skrandžio vėžiu.

Vitaminas A . Trūkstant vitamino A didėja rizika susirgti plaučių, burnos ertmės, gerklų, skrandžio, storosios žarnos, šlapimo pūslės vėžiu.

Selenas ir jo junginiai, kurių randama augaluose, grūdinėse kultūrose, jūros produktuose, mėsoje. Žemas seleno kiekis kraujyje didina riziką susirgti skydliaukės, burnos ertmės, storosios žarnos, plaučių, skrandžio, prostatos vėžiu.

Česnakai ir svogūnai. Molekulės, atrastos šiose daržovėse, sugeba sulėtinti naviko augimą, įsiterpiant į augimo proceso grandinę.

Kopūstinių šeima (baltieji, raudonieji kopūstai, brokoliai, žiediniai, Briuselio kopūstai) turi magišką

savybę kovoti su vėžinėmis ląstelėmis. Valgant reguliariai, jie yra gera apsauga nuo vėžio.

Juodas šokoladas turi daug polifenolų, kurie gali labai teigiamai paveikti daug lėtinių ligų, įskaitant vėžį, širdies ir kraujagyslių ligas. Pieniškas šokoladas turi mažiau šių naudingų medžiagų. Keiskite saldžius maisto produktus juodu šokoladu.

OMEGA-3 riebalų rūgštys ne tik sumažina širdies kraujagyslių riziką, bet tinkamos ir vėžio profilaktikai. Riebios žuvies valgymas kartą ar du per savaitę yra pats paprasčiausias būdas padidinti omega - 3 lygį savo dietoje. Šios medžiagos gausu sardinėse, upėtakiuose, sėmenų aliejuje, sojos pupelėse, riešutuose.



5. **Venkite intensyvaus saulės spindulių poveikio ir nudegimo saulėje.** Vasarą venkite vidurdienio saulės nuo priešpiečio iki vėlyvos popietės. Naudokite apsauginius kremus, skrybėles ir rūbus. Venkite dirbtinių UV šaltinių.

6. **Saugus lytinis gyvenimas ir lytiškai plintančių ligų gydymas gali būti svarbūs veiksniai apsaugant nuo infekcijų, kurios sukelia vėžį.**

