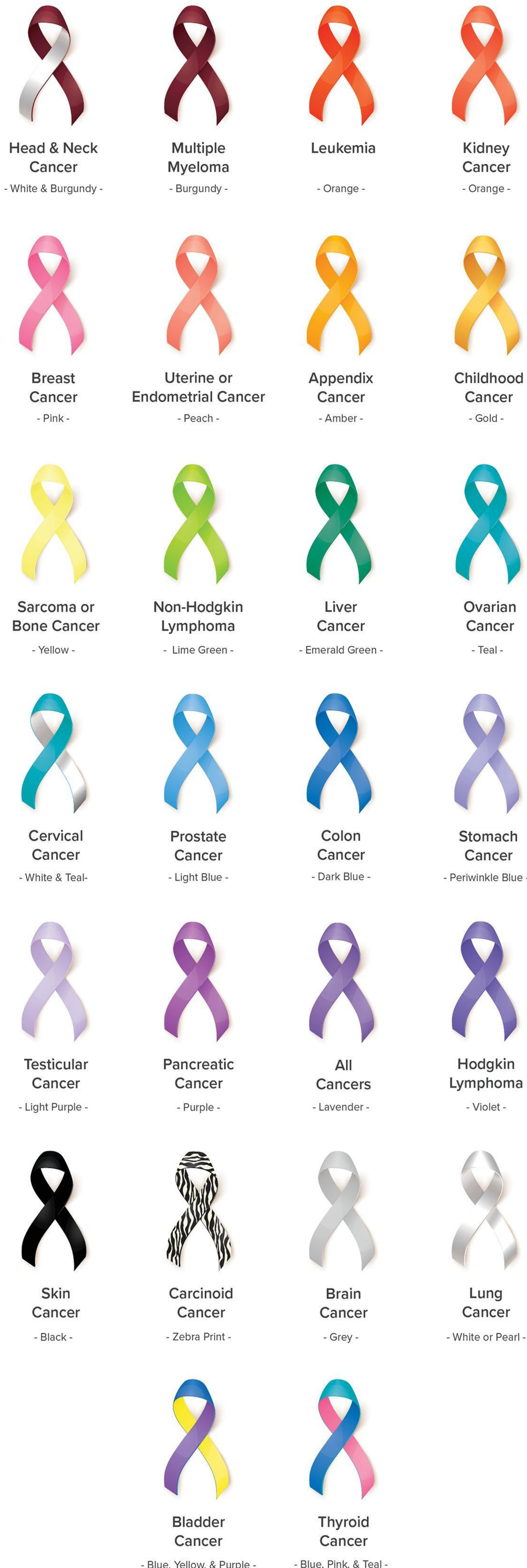


Vasario 4-oji – Pasaulinė kovos su vėžiu diena

Cancer Ribbon Colors



Tarptautinės vėžio kontrolės organizacijos ir Pasaulio sveikatos organizacijos (PSO) iniciatyva vasario 4-oji paskelbta Pasauline kovos su vėžiu diena.

Šią dieną visas pasaulis susivienija siekiant bendro tikslo – sėkmingai ir nepaliaujamai kovoti su onkologinėmis ligomis.

Ši diena skirta atkreipti dėmesį į vėžio profilaktikos ir ankstyvosios diagnostikos svarbą, į neužkrečiamųjų ligų prevenciją, fizinio aktyvumo ir sveiko gyvenimo būdo įtaką užkertant kelią pavojų žmogaus gyvybei keliančioms onkologinėms ligoms.

Lietuvoje kasdien vėžio diagnozę išgirsta beveik 50 žmonių, apie 80 tūkst. žmonių šiuo metu serga onkologinėmis ligomis. Vilniaus universiteto Onkologijos instituto duomenimis, mūsų šalyje (kaip ir kitose išsivysčiusiose pasaulio šalyse) kasmet nustatoma apie 18 tūkst. naujų susirgimų onkologinėmis ligomis. Beveik 20 proc. Lietuvos gyventojų mirčių sudaro mirtys nuo vėžio.



Pasaulio sveikatos organizacijos prognozės artimiausiems dešimtmečiams nėra optimistinės. PSO praneša, kad pasaulyje apie 20 mln. žmonių Žemės rutulyje šiandien serga onkologinėmis ligomis. Kiekvienais metais pasaulyje vidutiniškai apie 8 mln. žmonių miršta nuo šių ligų. Vėžys jau šiandien yra dažniausia mirties priežastis pasaulyje.

Minint Pasaulinę kovos su vėžiu dieną Vilniaus kolegijos Sveikatos priežiūros fakulteto studijų programų „Bendrosios praktikos slauga“, „Dietetika“, „Radiologija“ studentai ir dėstytojai parengė informacinius stendus siekdami atkreipti Jūsų dėmesį į onkologinių ligų aktualumą.

ODOS ONKOLOGINĖS LIGOS

Piktybinis odos navikas – patologija, pasitaikanti tiek moterims, tiek vyrams, jauno ir brandaus amžiaus.

Odos vėžio pasireiškimo priežastys

Ultravioletinių, infraraudonųjų ir rentgeno spindulių poveikis

Kancerogenai (jų yra nekokybiškų produktų sudėtyje, išsiskiria rūkant cigaretes)

Agresyvūs cheminiai preparatai ir medžiagos

Virusinės infekcijos (tarp jų ir virusai)

Piktybinę epidermio ląstelių mutaciją provokuoja dažni apsilankymai soliariume, mityba, kurioje gausu rūkytų ir konditerijos gaminių. Į rizikos zoną patenka žmonės, sergantys chroniškais dermatitais arba ant kurių odos yra keratoakantomų – gerybinių navikų, kurie gali pereiti į sveikatai pavojingą formą.

Ligos simptomai ir rūšys

Pirmajame etape visų tipų piktybiniai odos navikai pasireiškia lokaliai. Iš pradžių navikas, dėmelė ar apgamas keičia formą, greitai auga ant odos. Toliau sergančio žmogaus būklė blogėja, jis neretai netenka svorio, jaučia lėtinį nuovargį. Be priežasties gali pakilti temperatūra (iki 37,5° C) arba padidėti limfmazgiai. Šie simptomai byloja apie tai, kad būtina skubiai užsirašyti į priėmimą pas specialistą ir gauti kompetentingą onkodermatologo konsultaciją dėl galimo odos vėžio.

Gydymas

Gydymo galimybės ir gydymo būdai priklauso nuo kelių veiksnių: vėžio rūšies ir stadijos, galimo nepageidaujamo poveikio, paciento sveikatos būklės ir jo pasirinktų prioritetų.

1. Chirurginiai gydymo būdai (lazeriu ir krioterapija).
2. Spindulinis gydymas.
3. Vietinio poveikio gydymo būdai (chemoterapija ir fotodinaminė terapija).

Parengė Karolina Dzengo, SL20D

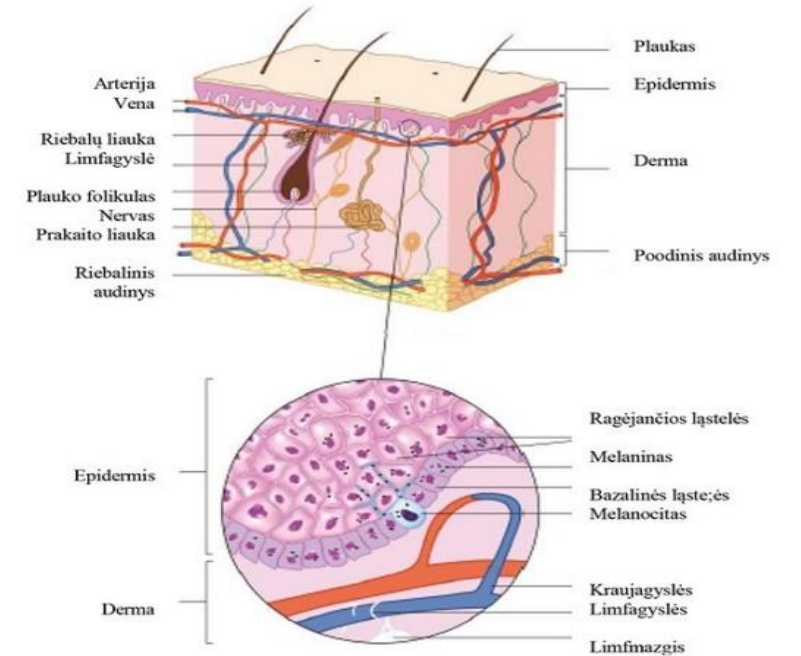
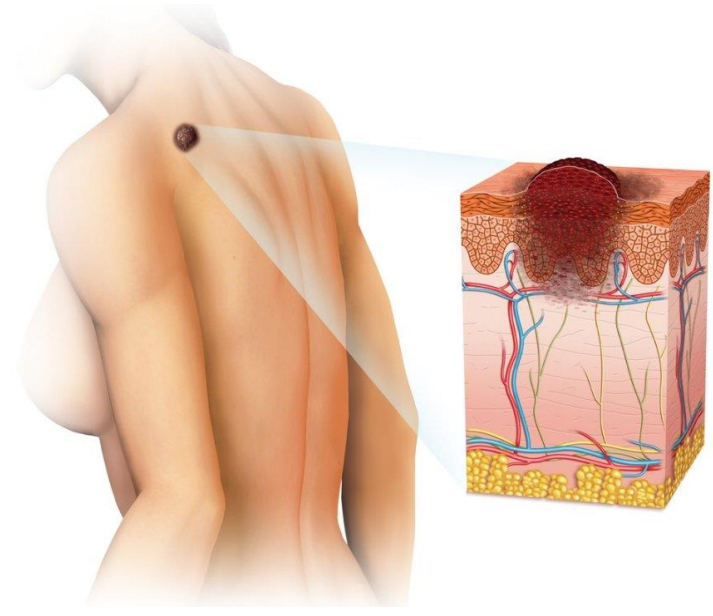
LITERATŪRA: Thomas, R. (2020). *Gyvenimas susirgus vėžiu ir patarimai, kaip nesusirgti.*

MELANOMA

Melanoma – tai gana pavojinga odos vėžio forma. Negydoma melanoma yra mirtina liga. Dažniausiai nuo melanomos galima apsisaugoti, o anksti nustatčius ligą – ją netgi išgydyti. Nediagnozuota ir negydoma melanoma gali išplisti į kitas kūno dalis, pavyzdžiui, į svarbius organus – kepenis, plaučius, kaulus, smegenis. Į kitus organus išplitusi melanoma vadinama metastazavusia melanoma.

Kodėl atsiranda melanoma?

Melanoma atsiranda dėl nevaldomo ląstelių, vadinamų melanocitais, augimo ir dauginimosi. Melanocitai gamina pigmentą melaniną, kuris suteikia spalvą odai, plaukams ir akims; iš jų susidaro apgamai. Kad būtų lengviau suprasti, kodėl atsiranda melanoma, reikia žinoti pagrindines odos struktūros dalis.



YRA KETURI MELANOMOS TIPAI

Paviršiumi plintanti melanoma:

- Pagrindinė jaunų žmonių mirties nuo odos vėžio priežastis;
- Dažniausias melanomos tipas – apie 70 proc. visų melanomos atvejų;
- Linkusi augti į išorę, o ne gilyn į vidų;
- Šis melanomos tipas dažniausiai neplinta į kitus organus tol, kol nepradedą augti gilyn.

Piktybinė lentiginė melanoma:

- Dažniausiai auga lėtai (gali formuotis kelerius metus) ir retai išplinta. Išplitusi piktybinė lentiginė melanoma gali būti mirtina;
- Trečias pagal dažnumą melanomos tipas – apie 10 proc. visų melanomos atvejų;
- Dažniausiai atsiranda veide arba kitose dažnai saulės veikiamose vietose; dažniau serga vyresnio amžiaus žmonės;
- Iš pradžių gali atrodyti kaip odos dėmė.

Mazginė melanoma:

- Agresyviausia melanomos rūšis – dažnai nuo jos mirštama per kelis mėnesius po diagnozės nustatymo;
- Antras pagal dažnumą melanomos tipas – apie 15 proc. visų melanomos atvejų;
- Labai greitai auga ir skubiai negydoma yra linkusi plisti gilyn;
- Invazinio tipo navikas – labai greitai perauga odą ir plinta į kitas kūno dalis. Dažnai randama galvoje, kakle, krūtinėje ar nugaroje

Akralinė lentiginė melanoma:

- Rečiausias melanomos tipas – apie 5 proc. visų melanomos atvejų;
- Ši melanomos rūšis neretai diagnozuojama tik tada, kai liga išplinta į kitus organus, nes pati melanoma atrodo panaši į mėlynę. Išplitusi melanoma gali būti mirtina;
- Dažnai atsiranda po rankų ar kojų pirštų nagais, ant delnų arba padų;
- Dažniau šiuo melanomos tipu serga tamsesnės odos žmonės. Priešingai nei kiti melanomos tipai, akralinė lentiginė melanoma nėra susijusi su gautu UV spindulių kiekiu.



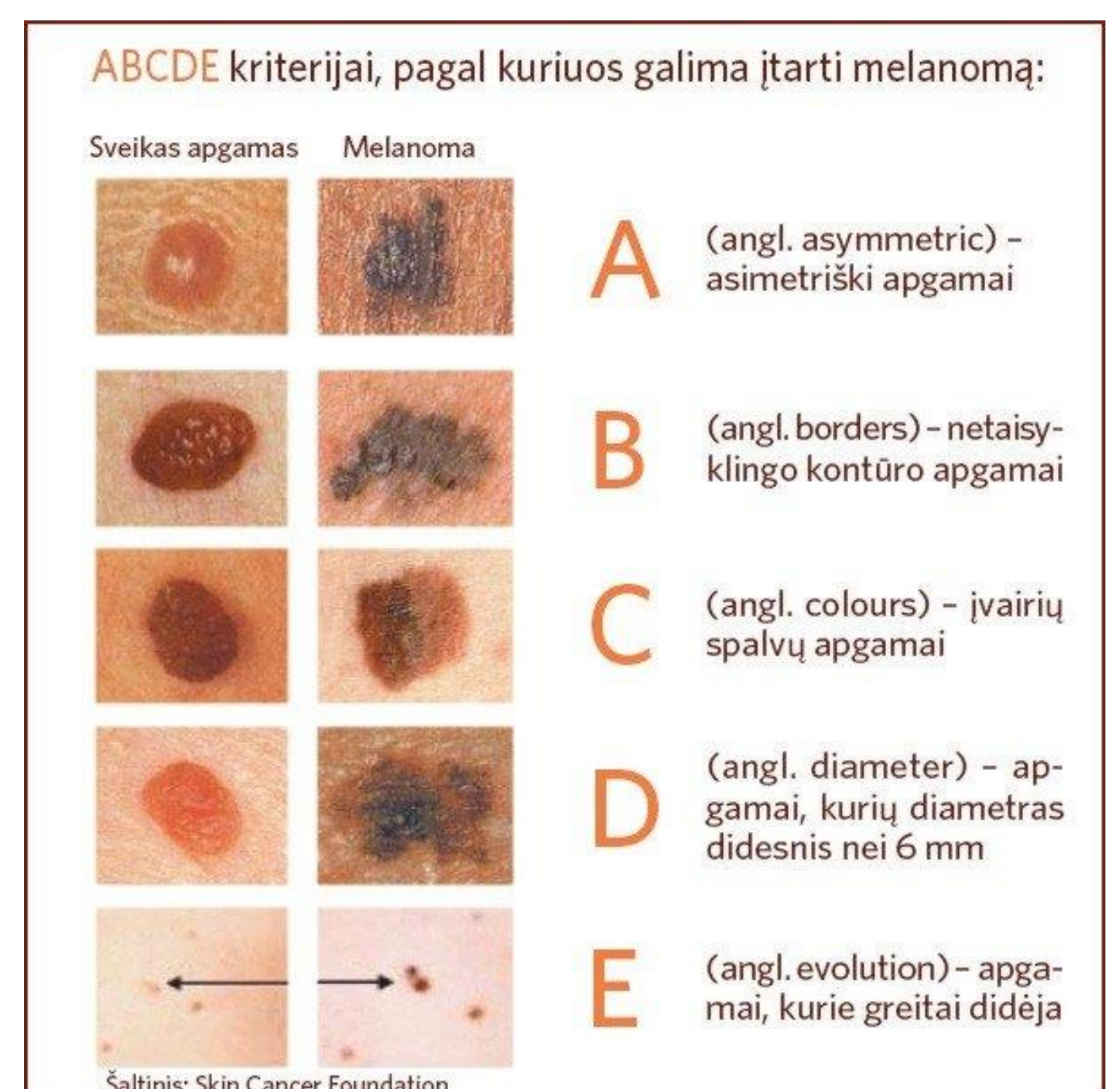
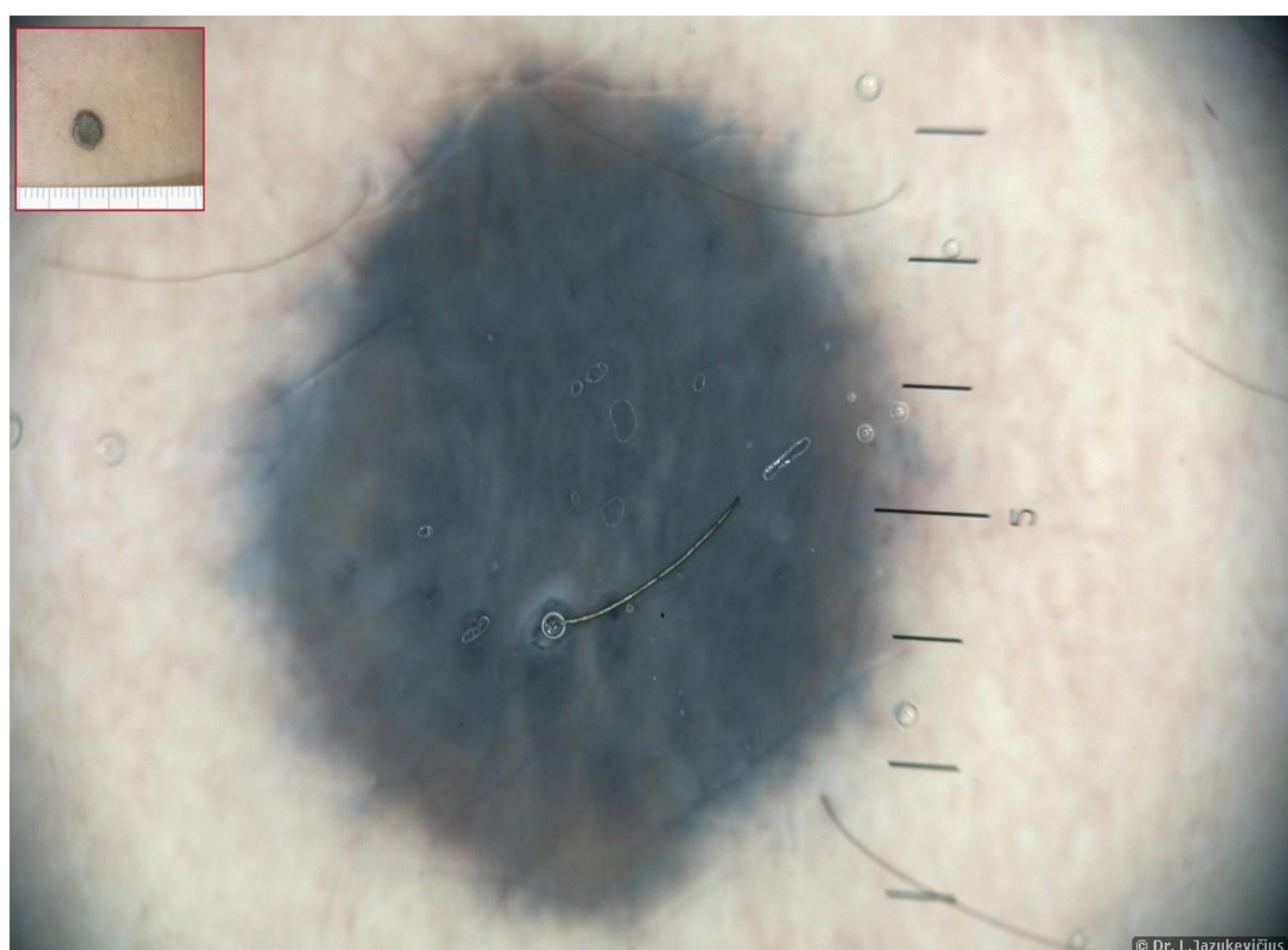
PAVIRŠINĖ



MAZGINĖ

AR APGAMAS PYKTYBINIS?

- Kai apgamas tampa piktybinis, dažnai atsiranda akivaizdžių jo pakitimų. Todėl, jei turite apgamų, būtina atidžiai stebėti jų pokyčius. Paprastai nauji apgamai gali susidaryti maždaug iki 40 m. amžiaus. Vėliau atsiradę turi didesnę tikimybę tapti piktybiniais, tad reikalinga dar akylesnė jų stebėseną. Būtina atkreipti dėmesį kai:
- Apgamo spalvos pakitimai, ypač kai viename apgame matomos kelios skirtingos spalvos (tarkime, tamsiai ruda ir šviesi rausva), taip pat rodo odos vėžio riziką.
- Jeigu apgamus ima skaudėti, **niežėti arba iš jų kraujuoja – tai dar vienas galimas melanomos simptomai.**
- Vos pastebėję bet kurį iš šių simptomų nedelsdami kreipkitės į dermatologą. Laiku diagnozuota melanoma dar nebūna spėjusi išplisti į kitas kūno ląsteles ir gali būti išgydyta.



MELANOMOS RIZIKOS VEIKSNIAI:

- Saulės spindulių poveikis
- Saulės keratozė
- Saulės nudegimai
- Dirbtinis įdegis
- Apgamai
- Šviesi oda
- Paveldimumas
- Nusilpęs imunitetas
- Rasė

Parengė Gintarė Toliušytė, SL20A

LITERATŪRA

1. Gailevičius, P. (1989). *Ikinavikinės odos ligos ir odos navikai*.
2. Karaman S, Alitalo K. Midkine and Melanoma Metastasis: A Malevolent Mix. *Developmental Cell* 2017 Aug 7;42(3):205-207.
3. MacNeal, R. J. (2006). *Biology of the skin: structure and function. Merck Manuals*.
4. Valentiene J, Nedzinskiene L, Liuima V, Mekšriūnaitė S, Sauliūnė S, Kaselienė S, ir kt. (2016). *Sveikatos netolygumų stebėseną ir vertinimą. Metodinės rekomendacijos*. Vilnius: Higienos Institutas..

KĄ BŪTINA ŽINOTI APIE SKYDLIAUKĖS VĖŽĮ?

STATISTIKA IR PAPLITIMAS

Skydliaukės vėžiu pasaulyje serga apie 586000 žmonių, o pagal sergamumą 2020 m. ši liga užima 9 vietą. Moterų sergamumo rodiklis pasaulyje yra 3 kartus didesnis nei vyrų. Liga labiau paplitusi tarp vyresnio amžiaus žmonių. Tačiau mirtingumo nuo šios ligos rodikliai yra daug mažesni.

Abiejų lyčių atstovų mirtingumas kartu sudėjus siekia 44000 atvejų, o didžiausi sergamumo rodikliai nustatyti Kipre. Lietuvoje sergamumas skydliaukės vėžiu nėra didelis, tačiau didėja ir kasmet nustatoma apie 300 naujų šios ligos atvejų. Tikėtina, kad dėl sumažėjusio sveikatos priežiūros paslaugų prieinamumo COVID-19 laikotarpiu, statistiškai sergamumas trumpam sumažės, o vėliau gali padidėti vėlyvų stadijų diagnozavimas ir mirtingumas nuo vėžio.

PRIEŽASTYS

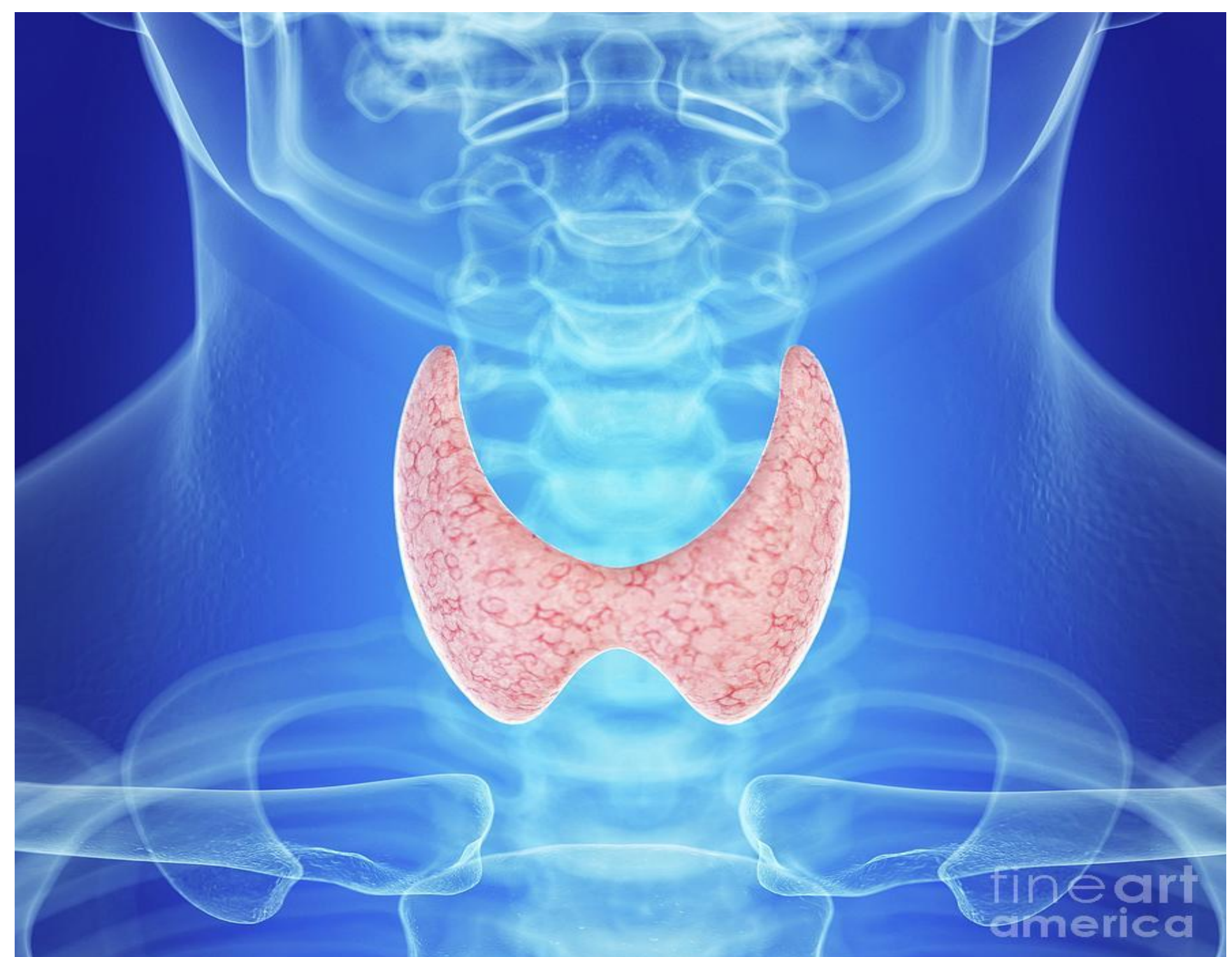
Kol kas priežastys, dėl kurių išsivysto skydliaukės vėžys, nėra visiškai aiškios. Pastebėta, kad kartais skydliaukės vėžiu gali susirgti tie žmonės, kuriems vaikystėje buvo taikytas kaklo srities organų gydymas jonizuojančiais spinduliais arba kuriems yra tekę būti radioaktyviomis medžiagomis užterštoje aplinkoje, pavyzdžiui, Černobylyje po atominės elektrinės avarijos 1986 metais.

SIMPTOMAI

Skydliaukės vėžiui vystantis gali praeiti keli ar keliolika metų, kol jis pradės kelti sveikatos problemų. Pirmasis ligos požymis dažniausiai yra **padidėjusi**, neskausminga, **skydliaukė, kurioje yra atsiradę kietų mazgų**. Skydliaukės navikui didėjant, jei jis negydomas, gali būti spaudžiami šalia skydliaukės esantys organai bei nervai. Dėl to gali **užkimti balsas, pasunkėti kvėpavimas, atsirasti dusulys, sutrikti rijimas**. Laikui bėgant dėl vėžio metastazių **padidėja kaklo, viršraktikauliniai limfmazgiai**, juos galima apčiuopti. Kartais jie aptinkami anksčiau, nei pastebimas navikas pačioje skydliaukėje. Jei pastebima, kad skydliaukė padidėjusi ar yra kitų minėtų simptomų, reikia kuo greičiau kreiptis į šeimos gydytoją. Svarbu žinoti, kad dažniausiai skydliaukėje atsiradę mazgai būna nepiktybiniai, todėl aptikus juos neverta išsigąsti, geriau nueiti pas gydytoją ir išsiaiškinti situaciją.

KAIP NUSTATOMA DIAGNOZĖ?

Paprastai pacientas, pastebėjęs padidėjusią skydliaukę, kreipiasi į savo šeimos gydytoją. Šeimos gydytojas apžiūri pacientą, jo kaklą, čiupdamas skydliaukę, ieško joje mazgų ar sukietėjimų, patikrina, ar nepadidėję kaklo limfmazgiai. Jei gydytojas įtaria naviką, siunčia pacientą pas gydytoją specialistą – endokrinologą ar onkologą – ištirti, nustatyti galutinę diagnozę ir gydyti.



SKYDLIAUKĖS TYRIMAI

- Skydliaukės ir kaklo limfmazgių tyrimas ultragarsu (echoskopija)
- Skydliaukės aspiracinė biopsija
- Chirurginė biopsija
- Radioizotopinis skydliaukės tyrimas
- Krūtinės ląstos rentgeninis tyrimas
- Kompiuterinė tomografija (KT)
- Skydliaukės hormonų ir kiti kraujo tyrimai

SKYDLIAUKĖS VĖŽIO PREVENCIJA

1. Vengti radiacijos poveikio

Žmonės, gyvenantys netoli atominų elektrinių, dažniau serga skydliaukės vėžiu. Jeigu galimybės pakeisti gyvenamosios vietos nėra, patartina pasiteirauti gydytojo kalio jodo tablečių.

Atliekant tyrimus (kompiuterinę tomografiją, rentgenologinius) žmonės taip pat patiria radiacijos poveikį. Todėl tokie tyrimai turėtų būti atliekami tik esant būtinybei.

2. Atlikti genetinius tyrimus/šeimos narių anamnezė

Genetiniai tyrimai gali būti atliekami siekiant nustatyti genų mutacijas, aptinkamas sergant moduliniu skydliaukės vėžiu (MTC). Tokiu būdu vėžio galima išvengti arba laiku pradėti gydymą ir pašalinti skydliaukę. Nustačius ligą šeimoje, būtina ištirti likusius šeimos narius.

3. Atlikti kasmetinius profilaktinius sveikatos patikrinimus ir pranešti gydytojui apie jaučiamus simptomus

Taip padidėja tikimybė kuo anksčiau nustatyti bet kokius rimtus organizmo sutrikimus.

4. Vartoti pakankamai jodo

Skydliaukės hormonams gamintis būtinas jodas, kurio gauname su maistu. Esant nuolatiniams jodo trūkumams maiste, skydliaukė tarsi priverčiama didėti, kad pagamintų reikiamą organizmui hormonų kiekį – vystosi skydliaukės gūžys (struma). Siekiant išvengti šios ligos, tuose kraštuose, kur natūraliuose maisto produktuose stinga jodo, šio elemento dirbtinai pridedama, pavyzdžiui, į valgomąją druską.

NUGALĖJUS VĖŽĮ

Kai gydymas baigiamas, pacientai stebimi, jiems atliekami kontroliniai tyrimai siekiant nustatyti, ar liga neatsinaujino. Pacientus, kurie buvo gydyti dėl papildinio ar folikulinio vėžio, rekomenduojama pirmaisiais metais po gydymo tikrinti kas 6 mėnesius, vėliau kartą per metus. Dėl anaplastinio vėžio pacientą būtina patikrinti kas 3 mėnesius. Jei laikotarpiu tarp patikrinimų atsiranda ligos simptomų, nedelsiant reikia atvykti pas gydytoją.

Žmonėms, sirgusiems skydliaukės vėžiu, padidėja rizika susirgti krūties, prostatos, inkstų, antinksčių vėžiu. Pacientams, gydytiems radioaktyviuoju jodu, taip pat padidėja ūminės limfocitinės leukemijos, skrandžio ir seilių liaukų vėžio rizika. Todėl būtina pranešti gydytojui pastebėjus bet kokius naujus simptomus, nes juos gali sukelti grįžęs skydliaukės vėžys arba nauja liga.

Visi pacientai turėtų būti raginami:

- Nerūkyti, vengti tabako dūmų
- Vengti alkoholio vartojimo
- Kontroliuoti kūno svorį
- Išlikti fiziškai aktyvūs
- Tinkamai maitintis. Vartoti organizmo atsparumą vėžiniams susirgimams gerinančius maisto produktus.

Parengė Yulia Perevozcikova ir Lina Daknienė, SL19A

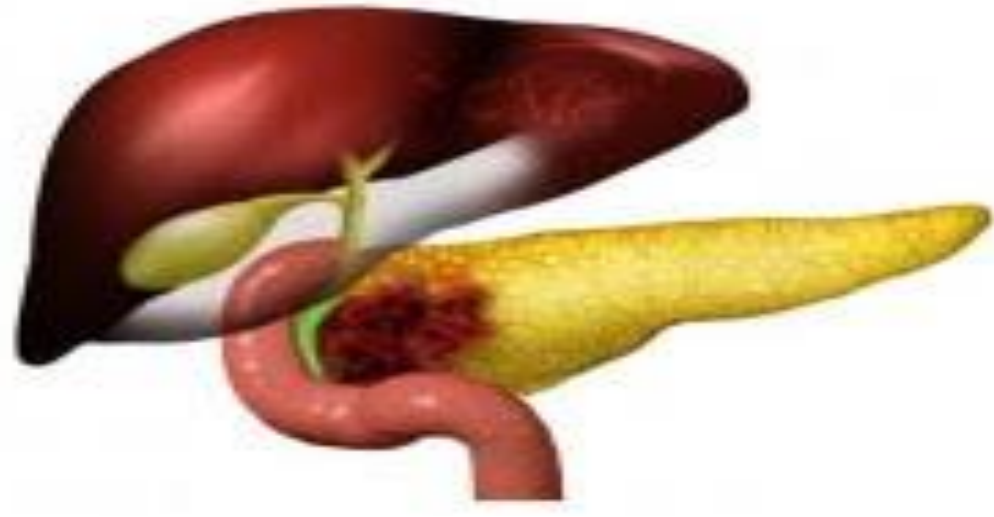
LITERATŪRA

1. Nacionalinis vėžio institutas. (2021 m. sausio 20 d.) *Skydliaukės vėžys*. Prieiga per internetą https://spf.viko.lt/media/uploads/sites/10/2018/09/BD_reng_iform_gyn_metod_nurodymai_2022.pdf

2. Sung, H., Ferlay, J., Siegel, R., Laversanne, M., Soerjomataram, I., Jemal, A., Bray, F. (2021). Global Cancer Statistics 2020: GLOBOCAN Estimates of Incidence and Mortality Worldwide for 36 Cancers in 185 Countries. *A Cancer Journal for Clinicians*. Prieiga per internetą <https://acsjournals.onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.3322/caac.21660>

Kasos vėžys dažnai vadinamas „tylia“ liga, nes ankstyvos stadijos nerodo jokių simptomų. Tik paaugęs navikas sukelia spaudimą ir skausmą pilvo ertmėje. Pirmieji simptomai būna neryškūs ir todėl dažnai ignoruojami. Didėjant naviko apimčiai, atsiranda daugiau simptomų.

Kuris iš jų vyrauja, priklauso nuo naviko vietos kasoje, t. y. nuo to, kokius artimiausius su kasa besiliečiančius organus (tulžies latakus, tulžies pūslę, kepenis, skrandį, blužnį) vėžys pažeidžia.



KASOS SALELIŲ IR KASOS GALVUTĖS VĖŽYS

- Kasos salelių vėžys yra reta kasos vėžio forma, kuriai esant gali prasidėti hipoglikemija.
- Kasos galvutės vėžys yra dažniausiai pasitaikantis, kuris augdamas ir didėdamas, užspaudžia arčiausiai galvutės esantį tulžies nutekamąjį lataką. Tuomet tulžis nebegali ištekėti į dvylikapirštę žarną, todėl patenka tiesiog į kraują – išsivysto mechaninė gelta. Jei vėžys augdamas pažeidžia vis daugiau aplinkinių organų arba jei jis išsivystęs kasos kūno srityje, tuomet dažnai pacientus vargina viršutinės pilvo dalies skausmas, plintantis į nugarą.

SERGAMUMAS IR MIRŠTAMUMAS DĖL KASOS VĖŽIO LIETUVOJE 2020 m.

Vyrų per metus susirgo – 360, mirė – 233;

Moterų per metus susirgo – 322, mirė – 296.

KASOS VĖŽIO DIAGNOSTIKA

Pirmiausia pacientą apžiūri jo šeimos gydytojas, kuris atkreipia dėmesį į odos, gleivinių, akių spalvą ir įsitikina, ar nėra geltos, pasiteirauja, ar nemažėja kūno svoris, ar yra apetitas, ar neskauda pilvo. Atliekami kraujo, šlapimo tyrimai, krūtinės ląstos rentgenograma. Įtaręs kasos naviką, šeimos gydytojas pacientą pasiunčia į asmens sveikatos priežiūros įstaigą, kur galima atlikti išsamius tyrimus ir nustatyti galutinę diagnozę.

DAŽNIAUSIAI ATLIEKAMI TYRIMAI

- Ultragarsinis tyrimas (echoskopija). Jo metu apžiūrima kasa, nustatoma, ar joje yra navikas, apžiūrima, ar padidėję šalia kasos esantys limfmazgiai, ar į navikinį procesą neįtraukti gretimi pilvo organai, išmatuojami kasos bei joje esančio naviko matmenys.
- Skrandžio ir dvylikapirštės žarnos kontrastinė rentgenoskopija ir rentgenografija. Pilvo viršutinės dalies skausmai dažniau būna dėl skrandžio bei dvylikapirštės žarnos ligų, bet gali būti ir dėl kasos vėžio. Siekiant nustatyti tikrąją skausmų priežastį, gali būti paskirtas skrandžio ir dvylikapirštės žarnos kontrastinis rentgeninis tyrimas. Gydytojas radiologas, matydamas skrandžio ar dvylikapirštės žarnos spindžio susiaurėjimą, gali įtarti, kad tai yra dėl kasos naviko spaudimo.
- Kompiuterinė rentgeto tomografija. Tai ištobulintas, šiuolaikiškas rentgeninio tyrimo metodas, atliekamas sudėtingais aparatais, vadinamais kompiuteriniais tomografais (KT).
- ERCP. Tai tyrimas, kuris leidžia įvertinti, ar kasos navikas nėra užspaudęs kasos ir tulžies nutekamųjų latakų.
- Biopsija.

KASOS VĖŽIO ATSIKADIMO RIZIKOS VEIKSNIAI

- **Amžius** – pavojus susirgti kasos vėžiu su amžiumi didėja. Dažniausiai kasos vėžys išsivysto vyresniems nei 45 metų asmenims;
- **Rūkymas** – rūkantiems žmonėms tikimybė susirgti kasos vėžiu 2-3 kartus didesnė nei nerūkantiems.
Metus rūkyti rizika sumažėja.
- **Nutukimas ir mityba** – reguliarus riebaus maisto ir alkoholio vartojimas didina riziką susirgti kasos vėžiu.
Tyrimai rodo, kad nutukusiems ar antsvorio turintiems žmonėms yra didesnis mirties nuo kasos vėžio pavojus. Taip pat kasos vėžį gali sukelti mityba, kurioje gausu raudonos ir perdirbtos mėsos.
- **Ilgai trunkantis diabetas** didina riziką susirgti kasos vėžiu. Suaugusiam žmogui ūminis diabetas gali būti ankstyvo kasos vėžio simptomas.
- **Lėtinis pankreatitas** – kai kurie mokslininkai kelia prielaidą, kad sergant lėtiniu pankreatitu didėja rizika išsivystyti kasos vėžiui.
- **Cheminių medžiagų** – dėl cheminių medžiagų, pvz., pesticidų, benzolo, kai kurių dažų, naftos produktų poveikio gali padidėti rizika susirgti kasos vėžiu.
- **Kasos vėžio atvejai šeimoje** – kai bent vienam giminaičiui liga diagnozuota dar nesulaukusiam 50 metų. Liga šeimoje gali būti paveldima, todėl jos nariams rizika susirgti kasos vėžiu didesnė.



GYDymo BŪDAI

- Prieš skiriant gydymą gydytojas turi atsižvelgti į naviko dydį, jo išplitimo į artimiausius ir tolimus organus lygį, paciento amžių, gretutines ligas, naviko rūšį bei jo mikroskopinį vaizdą.
- Sergant kasos vėžiu gali būti skiriamas chirurginis gydymas, radioterapija (spindulinis gydymas) bei chemoterapija.

GYVENIMAS PO GYDymo

- Pasibaigus gydymui rekomenduojama reguliariai lankytis pas gydytoją patikrinti sveikatos. Pirmais ir antrais metais po gydymo tikrintis rekomenduojama kas 3 mėnesius, trečiais ir ketvirtais metais kas 6 mėnesius, vėliau – 1 kartą per metus.
- Atsigaunantys po onkologinės ligos pacientai skatinami laikytis sveikos gyvensenos nuostatų, t. y. palaikyti normalų kūno svorį, nerūkyti, sveikai maitintis ir atlikti gydytojo rekomenduotus kontrolinius tyrimus. Vidutinio sunkumo fizinė veikla taip pat padeda atgauti jėgas ir suteikia energijos.



Parengė Emilija Rakštelytė, SL19

LITERATŪRA

1. Alexandra Moore, MD, Timothy Donahue, MD (2019). *Pancreatic Cancer. Prieiga per internetą* <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7021307/>

2. Lulu Zhang, Santosh Sanagapalli, and Alina Stoita (2018). *Challenges in diagnosis of pancreatic cancer. Prieiga per internetą* https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5960811/#_ffn_sectitle

Gimdos kaklelio vėžio prevencija

Gimdos kaklelio vėžys (GKV) – piktybinis gimdos kaklelio navikas, kuris užima antrąją vietą tarp dažniausių moterų onkologinių ligų. Pasaulyje kasmet registruojama 500 000 naujų ligos atvejų ir 231 000 mirčių nuo šios ligos. Gimdos kaklelio vėžys išsivysto iš pakitusių gimdos kaklelio gleivinės epitelinių ląstelių. Pradžioje ląstelės pakinta ir tampa nebenormalios (atipinės), tačiau jos dar nėra vėžinės. Tokie pokyčiai kartais išnyksta savaime, bet kartais ima vystytis toliau. Tai gali trukti net 10-20 metų, kol galų gale išsivysto vėžys. Kitaip tariant, ląstelių pokyčiai, kol išsivysto piktybinis navikas, yra ikivėžiniai. Taigi, moterys pačios privalo rūpintis savo sveikata, kuri Pasaulio sveikatos organizacijos nuoroda, net 50-60% priklauso nuo gyvenimo būdo. Todėl gimdos kaklelio vėžio rizikos veiksnių žinojimas, jų supratimas ir šalinimas gali padėti moteriai nesusirgti šia liga.

Rizikos veiksniai

- Žmogaus papilomos virusas (ŽPV)
- Imuninės sistemos nepakankamumas
- Geriamieji kontraceptikai
- Gimdymų skaičius
- Rūkymas
- Mitybos problemos

Žmogaus papilomos virusas (ŽPV)

Mokslininkai įrodė, kad vienas svarbiausių gimdos kaklelio vėžio rizikos veiksnių yra žmogaus papilomos viruso (ŽPV) infekcija gimdos kaklelyje. Dažniausiai ŽPV sukelia karpas ar papilomas bei ikivėžinius pokyčius. Ikivėžiniai pokyčiai ilgai gali virsti vėžiu. Nustatyta, kad gimdos kaklelio vėžio rizika didėja, daugėjant lytinių partnerių skaičiui, nes didėja užsikrėtimo ŽPV tikimybė.



Imuninės sistemos nepakankamumas

Moterims, kurių silpna imuninė sistema, didesnė rizika susirgti gimdos kaklelio vėžiu. Imuninė sistema gali nusilpti nuo kortikosteroidinių preparatų, po organų transplantacijos, gydant kitas vėžio rūšis arba užsikrėtus žmogaus imunodeficito virusu (ŽIV), kuris sukelia įgyto imunodeficito sindromą (AIDS). Kai moteris užsikrėtusi ŽIV, jos imuninė sistema ne tokia pajėgi kovoti su ankstyvųjų stadijų vėžiu.

Geriamieji kontraceptikai

Ilgalaikis oralinių kontraceptikų (OK) vartojimas taip pat yra gimdos kaklelio vėžio rizikos veiksnys. Rizika susirgti gimdos kaklelio vėžiu didėja, jei moteris ilgą laiką vartoja OK ir dažnai keičia lytinius partnerius. Rizikos didėjimas yra siejamas su OK vartojimo trukme: OK vartojimas trumpiau nei penkerius metus nėra siejamas su vėžio rizika, tačiau jei OK vartojami ilgesnį laiką, ši rizika didėja iki 5 kartų, ypač jei OK vartojami ilgiau nei 10 metų.

Gimdymų skaičius

Yra sąsaja tarp gimdymų skaičiaus ir rizikos gimdos kaklelio vėžiui atsirasti, nes gimdos kaklelio vėžio rizikos veiksniai, tarp jų ir ŽPV, lengviau ir greičiau pažeidžia tą vietą, kur gimdymo metu buvo pažeistas gimdos kaklelis. ŽPV infekuotos moterys, kurios turėjo septynis ar daugiau nėštumų, yra keturis kartus didesnė rizika susirgti gimdos kaklelio vėžiu negu ŽPV infekuotos ir negimdžiusios moterys. Padidėjusi gimdos kaklelio vėžio rizika taip pat gali būti siejama ir su nėštumo nutraukimais.

Rūkymas

Moterų rūkymas didina gimdos kaklelio vėžio riziką. Ši rizika yra siejama su ilgalaikiu ir intensyviu rūkymu bei su tabako dūmais, esančiais aplinkoje. Nustatyta, kad rūkant cigaretes, įkvėptų tabako dūmų metabolitai per kraują patenka į gimdos kaklelio gleivinės išskyras ir gali tiesiogiai veikti gleivinę. ŽPV infekuotos moterys yra du kartus didesnės rizikos susirgti gimdos kaklelio vėžiu. Nustojusioms rūkyti moterims dažnai išnyksta ir pažeidimai, kurie buvo nustatyti gimdos kaklelyje.

Mitybos problemos

Tiriant įvairių mikroelementų įtaką gimdos kaklelio vėžio rizikai nustatyta, kad didelis karotinių (vit. A), vitaminų C, E ir folatų kiekis maiste mažina šios ligos riziką. Karotinių kiekio trūkumas didina gimdos kaklelio vėžio riziką, taip pat palaiko ŽPV infekcijos buvimą organizme.

PREVENCIJA!!!

• PAP testas

Kol kas efektyviausias gimdos kaklelio vėžio prevencijos būdas – anksti nustatyti ir gydyti ikivėžinius pakitimus. 25-59 metų amžiaus moterys Lietuvoje turi puikią progą nemokamai pasitikrinti dalyvaudamos gimdos kaklelio patikros atrankinėje programoje. Lietuvoje nuo 2004 metų vykdoma valstybės finansuojama gimdos kaklelio vėžio prevencijos programa, kurios uždavinys – ištirti visas 25-59 metų amžiaus moteris ir nustatyti, kurioms iš jų yra ikivėžinių gimdos kaklelio pokyčių, o tas, kurioms pokyčių bus nustatyta, pasiūsti gydytis. Taip siekiama užkirsti kelią gimdos kaklelio vėžiui išsivystyti. Pagal programą **PAP testas atliekamas 25-59 metų amžiaus moterims 1 kartą kas 3 metus**. Kaskart atlikti PAP testą pagal programą moteris kviečia šeimos gydytojas.



• Skiepai

Naujausia profilaktikos priemonė, apsauganti moteris nuo žmogaus papilomos viruso infekcijos poveikio, o drauge ir sumažinanti riziką susirgti gimdos kaklelio vėžiu, yra vakcina nuo ŽPV. Daugelyje Europos šalių, tarp jų ir Lietuvoje, skiepai nuo žmogaus papilomos viruso yra įtraukti į privalomųjų skiepų kalendorių. Rekomenduojama skiepyti mergaites, kurios dar nėra pradėjusios lytinio gyvenimo, tačiau pagrindiniai šių skiepų recipientai yra įvairaus vaisingo amžiaus moterys.

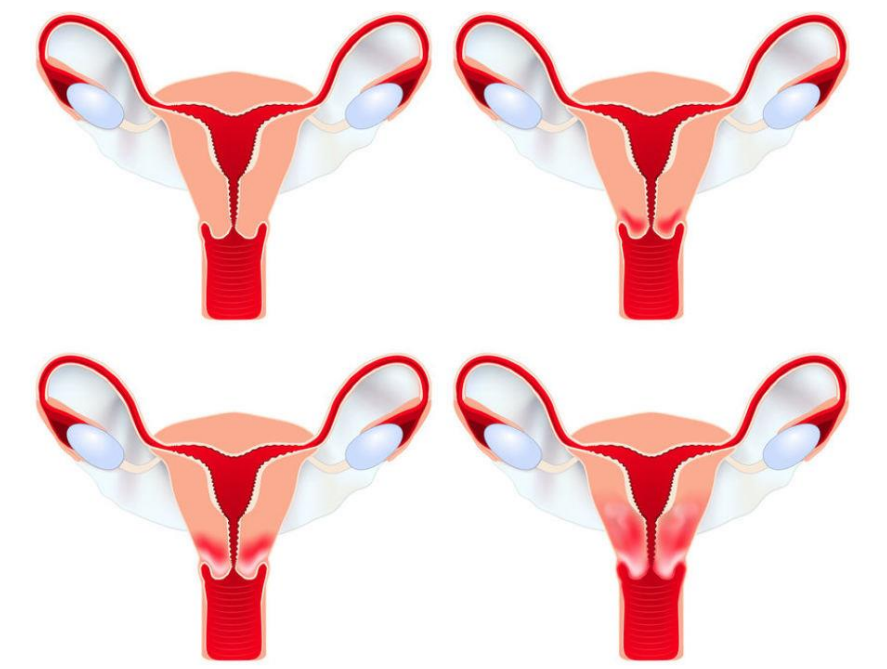
• Sveikatai palanki mityba

• Rūkymo atsisakymas

• Susilaikymas nuo ankstyvų lytinių santykių

• Prezervatyvų naudojimas lytinių santykių metu

CERVICAL CANCER



Parengė Greta Chaleckaitė, Laura Loginovaitė, SL20C

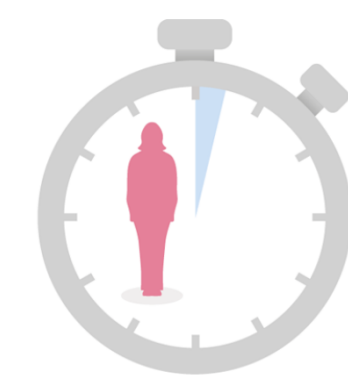
LITERATŪRA

1. Paulikaitė, G., Gedrimė, L., & Razbadauskas, A. (2017). *Moterų, sergančių gimdos kaklelio vėžiu, slauga*. Sveikatos Mokslai, 26(6), 226–230. Prieiga per internetą <https://doi.org/10.5200/sm-hs.2016.121>
2. Stigienė, V., Stankovskaja, J., & Šiaudinytė, I. (2020). *Skiepijimas papilomos viruso nuo žmogaus infekcijos laikotarpiu*. Lietuvos akušerija ir ginekologija, 23 (1). Prieiga per internetą <https://doi.org/10.37499/lag.35>

KIAUŠIDŽIŲ VĖŽYS: KĄ TURIME ŽINOTI?

Svarbiausi faktai apie kiaušidžių vėžį:

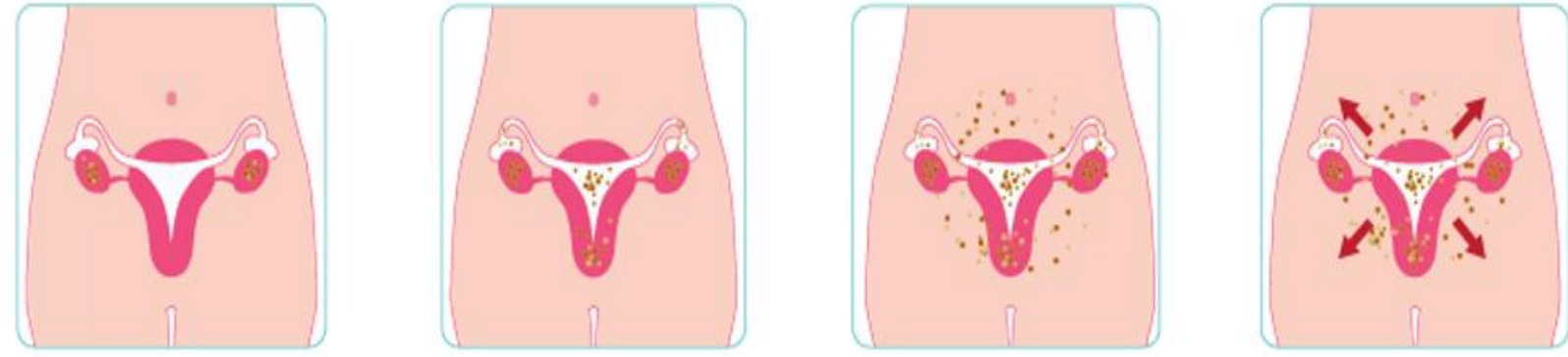
- Pasaulyje kas dvi minutes moteriai diagnozuojamas kiaušidžių vėžys. Šia liga susergera viena iš 75 moterų.
- Maždaug 79% moterų nustatoma jau vėlyva kiaušidžių vėžio stadija.
- Net iki 98% moterų, kurioms diagnozuojamas pirmos stadijos kiaušidžių vėžys, išgyvena penkerius metus.
- Onkocitologinis tyrimas (PAP testas) nėra skirtas kiaušidžių vėžiui nustatyti. Jis naudojamas gimdos kaklelio vėžio diagnostikai.



1 iš 75



79%



Labai ankstyvo kiaušidžių vėžio simptomai:

Daugelis moterų nejaučia jokių ankstyvos stadijos kiaušidžių vėžio simptomų, kai kurioms jie gali būti labai neaiškūs:

- skausmas pilvo apačioje ar šone,
- išsipūtęs pilvas ir pilnumo jausmas,
- pasunkėjęs rijimas, greitas pasisotinimas,
- šlapinimosi pakitimai (staigus ar dažnas noras šlapintis).

Priežastys ir rizikos veiksniai

Tikslius kiaušidžių vėžio atsiradimo mechanizmas nėra gerai žinomas. Manoma, kad vėžio išsivystymas susijęs su reprodukcija ir ovuliacija. Riziką susirgti kiaušidžių vėžiu didina šie veiksniai:

Paveldimumas. Jei šeimoje buvo sergančių kiaušidžių vėžiu moterų, artimoms giminaitėms yra didesnė tikimybė susirgti. Tai gali būti susiję su paveldėtu sutrikusiu genu BRCA-2.

Nėštumas. Moterys, nebuvusios nėščios, serga dažniau negu gimdžiusios. Rečiau serga ir tos, kurios vartoja, kontraceptines tabletes. Manoma, kad tabletės palaiko organizme hormonų lygį, panašų į esantį nėštumo metu.

Amžius. Rizika didėja su amžiumi. Dažniausiai sergama sulaukus 50 ir daugiau metų.

Asmeninė ligos istorija. Moterys, sirgusios krūties vėžiu, dukart dažniau serga kiaušidžių vėžiu.

Gyvenimo būdas. Riziką susirgti kiaušidžių vėžiu didina nutukimas, rūkymas ir nejudrus gyvenimas.

Preveninės programos nėra – kaip tuomet ligą nustatyti anksti?

Kiaušidžių vėžio diagnostika prasideda nuo įprastinės ginekologo apžiūros, kur moteriai atliekamas ginekologinis vaginalinis tyrimas. Tačiau liga klatinga, dėl simptomų nebuvimo, ligos agresyvumo šis vėžys nustatomas, kai jau būna apėmęs ir kitus organus. Vienintelė priemonė, kuri galėtų padėti nustatyti ligą kuo anksčiau, yra **ultragarsinis** (echoskopija) ir **kiaušidžių vėžio žymenų Ca 125 tyrimas**. Rizikos grupėje esančios moterys šiuos abu tyrimus turi atlikti kartą per metus ar dažniau.

Jei aptinkama pakitimų, įtariama kiaušidžių onkologinė liga, atliekami papildomi tyrimai:

- Bendrieji kraujo, šlapimo tyrimai
- Krūtinės ląstos rentgenograma
- Kompiuterinė tomografija
- Esant ascitui atliekama pilvaplėvės skysčio aspiracija
- Laparoskopija ir biopsija
- Laparatomija
- Kiaušidžių naviko audinys ištiriamas mikroskopu
- Genetiko konsultacija



Profilaktika:

Kiekviena moteris kartą per metus turėtų apsilankyti pas ginekologą.

Reguliariai atliekama apžiūra ultragarsu gali sumažinti mirtingumą nuo kiaušidžių vėžio net iki 20%.

Specifinių simptomų nėra, ankstyvos patikros programos nėra, ar yra specifinių prevencijos priemonių?

- Viena iš specifinių kiaušidžių vėžio riziką mažinančių priemonių yra sudėtinių kontraceptinių tablečių vartojimas.
- Kita specifinė ir radikali priemonė yra profilaktinis kiaušidžių šalinimas moterims, kurioms nustatytos BRCA 1/2 genų mutacijos. Tokioms moterims nuo 35-erių metų pašalinus kiaušides, tikimybė susirgti kiaušidžių vėžiu sumažėja daugiau nei 90%.
- Imuninę sistemą, siekiančią apsaugoti mus nuo įvairiausių patogenų ir kovojančią su navikinėmis ląstelėmis, stiprina reguliarus sportas, sveika mityba, lėtinių infekcijų gydymas, vakcinacija bei gera psichologinė savijauta.
- Oksidaciniam stresui mažinti bei siekdami užkirsti kelią DNR mutacijoms, turėtume nepamiršti vartoti antioksidantų, kofermento Q-10, Alfa lipinės rūgšties, vitaminų A, E, C ir D, mineralų cinko, seleno ir vario. Vartoti daugiau nesočiųjų riebalų rūgščių.
- Daržovės yra gamtos dovana, jose yra ne tik uždegimą slopinančių salicalitų, bet ir gausybę polifenolių, labai naudingų kovojant su besimezgančiu vėžiu.
- Meskite rūkytis, jei rūkote. Jei turite atsavorio, sulieknėkite. Ribokite alkoholio vartojimą. Rūpinkitės dantų higiena. Stenkitės mažiau sėdėti. Reguliariai prauskitės po kontrastiniu dušu. Saikingai būkite saulėje. Venkite transporto sukeltos taršos, prietaisų skleidžiamos spinduliuotės, darykite rentgeno nuotraukas tik tada, kai būtina, ir kuo rečiau žiūrėkite televizorių. Nelaikykite mobiliojo telefono drabužių kišenėse.
- Išmokite nukreipti niūrias mintis, vengti lėtinio streso.



Rūpinkitės kūno sveikata ir turėsite daugiau ištvermės, energijos ir sveikatos!



Parengė Alina Kaukėnė, Raminta Borisovaitė, SL20B

LITERATŪRA

1. Nacionalinis vėžio institutas. (2018m. kovo 15d.). Kiaušidžių vėžys. Prieiga per internetą <https://www.nvi.lt/neepiteliniai-navikai/>

2. Thomas, R. (2020). *Gyvenimas susirgus vėžiui ir patarimai, kaip nesusirgti*. Vilnius: POLA, pagalbos onkologiniams ligoniams asociacija.

Krūties vėžys = dažniausia moterų onkologinė liga.

Ligos požymiai:

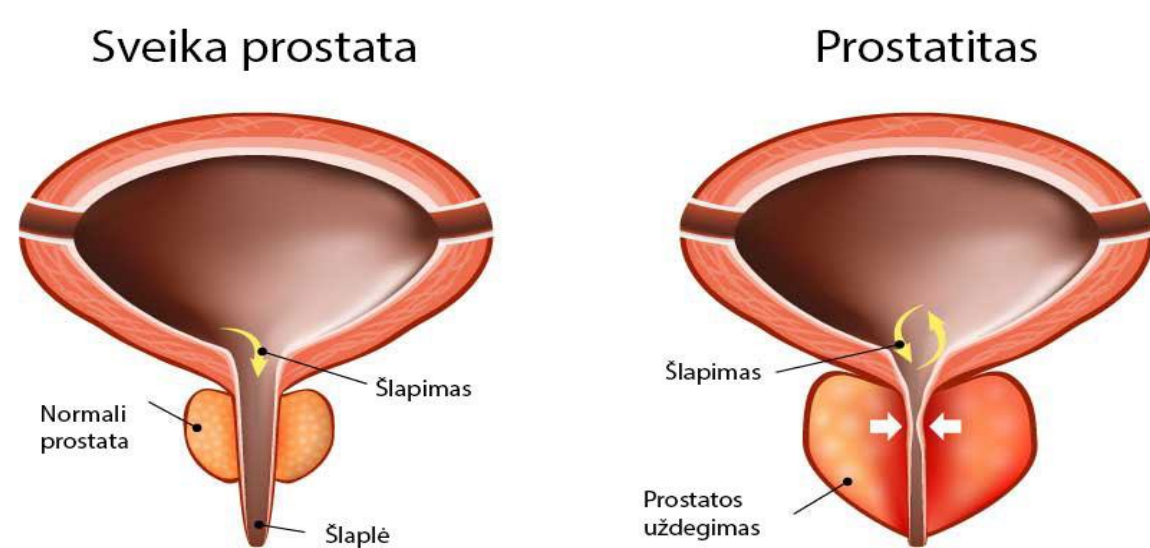
- Krūties dydžio ar formos pokyčiai.
- Krūties ar pažasties skausmas.
- Sukietėjimas ar "guzelis" krūtyje.
- Spenelio krypties pasikeitimas ar įdubimas.
- Išskyros iš spenelio, ypač kraujingos

Efektyviausia profilaktika =
reguliariai atliekama diagnostika.



Siekiant išsaugoti sveikas krūtis, moterims nuo 20 metų rekomenduojama reguliariai, bent kartą per metus, profilaktiškai tikrintis. Kadangi reprodukcinio amžiaus moterų krūtyse vyrauja liaukinis audinys, informatyviausias ir tinkamiausias diagnostinis metodas, nustatant krūčių patologiją ar atliekant žinomų pakitimų stebėjimą yra krūčių echoskopijos tyrimas..

Prostatos vėžys – tai priešinės liaukos piktybinė liga.



Natūrali prostatos vėžio pradžia yra menkai žinoma, tačiau atrodo, kad ligos eigą lemia naviko stadija ir laipsnis. Prostatos vėžio simptomai pradžioje nepastebimi, tačiau vėlesnėse stadijose tampa vis ryškesni

PROSTATOS VĖŽIO SIMPTOMAI



Jei pradeda varginti minėti simptomai, būtina nedelsiant kreiptis į gydytoją. Pirmiausia apžiūri šeimos gydytojas ir, jei reikia, pasiunčia jį pas urologą. Svarbu prisiminti, kad dažniausiai prostata padidėja ne dėl vėžio. Tačiau bet koku atveju sutrikdytas šlapinimasis kelia pavojų sveikatai, todėl gydymas būtinas.

PROSTATOS VĖŽIO DIAGNOZAVIMAS

Tinkamai diagnozavus ligą, parenkamas optimalus gydymas, todėl profesionalus prostatos vėžio diagnozavimas turi didelę reikšmę ligos įveikimo šansams padidinti.

Prostatos vėžys gali būti diagnozuojamas pagal šiuos požymius:

- Skaitmeninis tiesiosios žarnos tyrimas (DRE).
- Ir (arba) transrektaliniu ultragarsu (TRUS).
- Digitalinis rektalinis tyrimas.
- PSA (prostatos specifinis antigenas) serume: bendras PSA ir laisvojo PSA ir bendro PSA santykis
- Biopsijos patvirtinimas.

Kiekvienu tyrimu galima nustatyti tik dalį vėžio atvejų, o naudojant juos kartu - didesnis aptikimo dažnis. Šie testai taip pat buvo naudojami naviko laipsniui ir prognozei bei išgydomumui nustatyti.

Deja, klinikinės stadijos nustatymas buvo nepakankamas, nes maždaug pusė navikų po operacijos progresavo.

PROSTATOS VĖŽIO ANKSTYVOSIOS DIAGNOSTIKOS PROGRAMA

Pagal prostatos vėžio ankstyvosios diagnostikos programos aprašą 50-69 m. amžiaus vyrai (o jei šeimoje prostatos vėžiu sirgo tėvas, brolis – nuo 45 metų) 1 kartą kas 2 metus turėtų nemokamai atlikti PSA lygio kraujyje tyrimą, išskyrus atvejus, kai:

- Vyrų iki 59 metų (imtinai) PSA kiekis ≤ 1 ng/ml – paslauga teikiama ne dažniau kaip vieną kartą per penkerius metus;
- Vyrų nuo 60 metų PSA kiekis ≤ 2 ng/ml – paslauga teikiama ne dažniau kaip vieną kartą per penkerius metus.

Tačiau jeigu jaučiatės blogai, bet nepatenkate į nustatyto amžiaus grupę, kreipkitės į šeimos gydytoją. Jis atliks būtinus tyrimus ir, jei reikia, išduos siuntimą konsultuotis pas gydytoją specialistą.



GYDYMAS

Prostatos vėžio gydymas priklauso nuo vėžio stadijos, bendros sveikatos būklės.

Anksti diagnozavus prostatos vėžį gali būti pasirinkta stebėjimo ir laukimo taktika.

Lokaliai išplitęs prostatos vėžys yra gydomas hormonais ir spinduline terapija, arba abiejų metodų deriniu.

Kai prostatos vėžys išplitęs į kitus organus, taikomas gydymas hormonais, kuris leidžia efektyviai kontroliuoti ligos eigą ilgą laiką. Chemoterapija gali būti taikoma, jei gydymas hormonais yra neefektyvus. Esant reikalui (palengvinti šlapinimąsi), gali būti atliekama transuretrinė prostatos rezekcija (TUR)

KOMPLIKACIJOS

Prostatos vėžys gali peraugti į gretimus organus - tiesiąją žarną, šlapimo pūslę, šlapimtakius, tarpvietės audinius, dubens kraujagysles arba krauju ir limfa išplisti į kitus organus. Dėl metastazių į kitus organus dažniausiai ir mirštama. Peraugus navikui į šlapimtakius, sutrinka šlapimo nutekėjimas. Dažniausiai atsiranda lėtinis inkstų funkcijos nepakankamumas.

Prostatos vėžys išlieka dažniausia vyrų onkologinė liga, todėl medikai ragina nenumoti ranka į pirmuosius simptomus

Parengė Galina Ponkratenko, Laima Versekėnaitė, SL19D

LITERATŪRA

1. Grozescu T., Popa F. (2017). *Prostate cancer between prognosis and adequate/proper therapy*. Journal of Medicine and Life
2. Komura K., Sweeney C.J., Inamoto T. (2018). *Current treatment strategies for advanced prostate cancer*. The Japanese Urological Association

Biologinis jonizuojančios spinduliuotės poveikis ir DNR mutacijos

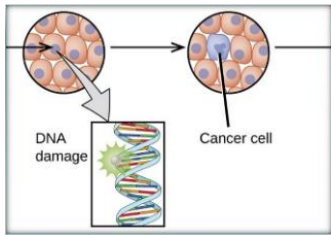
Jonizuojanti spinduliuotė – tai elektromagnetinių bangų arba elementariųjų dalelių srautas (alfa, beta, gama), kuris jonizuoja medžiagos atomus ir molekules, paverčia juos teigiamais/neigiamais jonais, galinčiais sukelti jonizaciją gyvų organizmų audinių ląstelėse.

Tiesioginis jonizuojančios spinduliuotės poveikis – tiesiogiai sužeidžiamos ląstelės ir audiniai.

Netiesioginis jonizuojančios spinduliuotės poveikis – spinduliuotė jonizuoja molekules, esančias ląstelėje, susidaro laisvieji radikalai, kurie pažeidžia ląstelės struktūrą.

Nulemtieji jonizuojančios spinduliuotės reiškiniai – žuvus daug ląstelių sutrinka audinio arba organo funkcijos, pasireiškia gavus didesnes nei slenkstinę dozes, o jų sunkumas priklauso nuo dozės dydžio. Simptomai (radiaciniai nudegimai, audinių ir organų pažeidimai) pasireiškia greitai, o jei dozės didelės, išrinka **ūminis spindulinis sindromas**.

Atsitiktiniai jonizuojančios spinduliuotės reiškiniai – piktybiniai navikai bei apsigimimai. Šių reiškinų gali atsirasti po atominių bombų sprogdimo, po atominių elektrinių avarijų, radiologinės medicinos darbuotojų ir pacientų patiriama apšvita. Atsiradimo laikotarpis 5-20 metų po patirtos jonizuojančios spinduliuotės.



Tikimybė susirgti radiacinės kilmės navikinėmis ligomis priklauso nuo:

- **Žmogaus amžiaus** – pastebėta, kad jaunesni žmonės yra jautresni apšvitai.
- **Lyties** – navikinėmis ligomis moterys serga tik 20 proc. dažniau nei vyrai.
- **Individualių organizmo savybių.**
- Manoma, kad apšvitinus 1 Sv gyvenimo trukmė sumažėja 1,1 proc. dėl leukemijos ir 10,9 proc. – dėl kietųjų navikų.

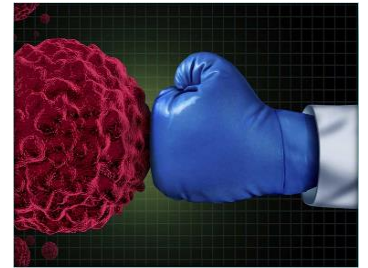
Jonizuojančios spinduliuotės poveikis DNR

DNR pakinta tiek dėl tiesioginio, tiek dėl netiesioginio JS poveikio. Susidarę įvairūs radikalai ir peroksidai keičia DNR cheminę struktūrą ir, kai DNR pažeidimai ląstelėje pašalinami netinkamai arba tik dalies – susidaro pakitimai ir mutacijos (kurie gali būti paveldimi) bei padidina vėžio išsivystymo tikimybę.

Jonizuojančios spinduliuotės poveikis ląstelei – sutrinkdoma normali ląstelės veikla

- Branduolys – pati jautriausia ląstelės struktūra, todėl sureaguoja pirmiausiai: ląstelės branduolio paburkimas, chromatino fragmentacija, piknozė, paties branduolio fragmentacija. Todėl pažeidžiama DNR.
- Citoplazmos pakitimai sukelia: ląstelės paburkimus, mitochondrijų formos pokyčius, edoplazminio tinklelio degeneracijos požymius.
- Ląstelių membranų laidumo pokyčiai.
- Mutavusios lytinės ląstelės pamažu pašalinama iš populiacijos, tačiau procesas lėtas, persiduoda apsigimimams – medžiagų apykaitos sutrikimai, nevaisingumas.
- Somatinių ląstelių mutacijos sukelia ląstelių žūtį, spindulinę ligą, navikus, senėjimą.

Ląstelių jautrumas žmogaus audiniuose. Patys jautriausi yra kaulų čiulpai, limfinis audinys, lytinės liaukos bei oda. Mažiausiai jautrūs – nervinis audinys, kaulai, kremzlės bei raumenys.



Biologinis prenatalinės apšvitos poveikis

Matomų anomalijų atsiradimui būdinga dozės ir reiškinio priklausomybė ir 0,05 Gy slenkstinė dozė. Esant didesnei apšvitos dozei embrionas gali žūti. Organų vystymosi pabaigoje ir vaisiaus formavimosi periodu jonizuojančios spinduliuotės apšvita sukelia jau gimus pasireiškiančius augimo ir funkcinius sutrikimus: mažą galvos dydį, ryškų protinį atsilikimą, intelekto koeficiento sumažėjimą, nervų ir raumenų veiklos pokyčius.

Įdomūs faktai

- H.D. Miuleris 1927 m. įrodė mutageninį rentgeno spindulių poveikį.
- Apšvitai jautresni žmonės, sergantys tam tikromis ligomis (Ataxia – telangiectasia, Bloom'o sindromu, Fankoni'o anemija, Li-Fraumeni'o sindromu, Xeroderma pigmentosum ir kt.).
- Organizmą apšvitinus išsiskiria biologiškai aktyvios medžiagos, pvz., histaminas, prostaglandinai, serotoninas.
- Vaistai sustiprina žalojantį JS poveikį: ciklofosfamidai, hidroksiuurėja, 5-fluorouracilas, interferonas, mizonidazolis ir net kofeinas.
- Greitai besidalijančios ląstelės nuo JS žūva greičiau nei tos, kurios dalijasi lėčiau.
- Atsparesni JS yra suaugę, subrendę ir seni organizmai.
- Atsparumas JS labai priklauso ir nuo individualių organizmo savybių.
- Deguonies gausa didina JS pažeidimą 2,8-3 kartus

Teigiamas Biologinis JS poveikis

Radiacinė hormezė, spindulinė terapija, branduolinė terapija, medicininė diagnostika – rentgeno spinduliai bei KT tyrimai ligoms ir sutrikimams nustatyti.



Parengė Jolita Griučkaitytė, RD21

Literatūros šaltiniai:

1. Birutė Gricienė, Daktaro disertacija, 2010m., „Mažų jonizuojančios spinduliuotės apšvitos dozių poveikio citogenetiniai tyrimai ir biologinė dozimerija“ <https://epublications.vu.lt/object/elaba:1853891/>
2. A. Urbelis ir kiti „Jonizuojančioji spinduliuotė (radiacija): Sauga, sveikata, ekologija“ Vilniaus universiteto leidykla, 2005

Maisto produktai, lemiantys onkologinių ligų pasireiškimą

Ar maistas gali padidinti onkologinių ligų riziką?

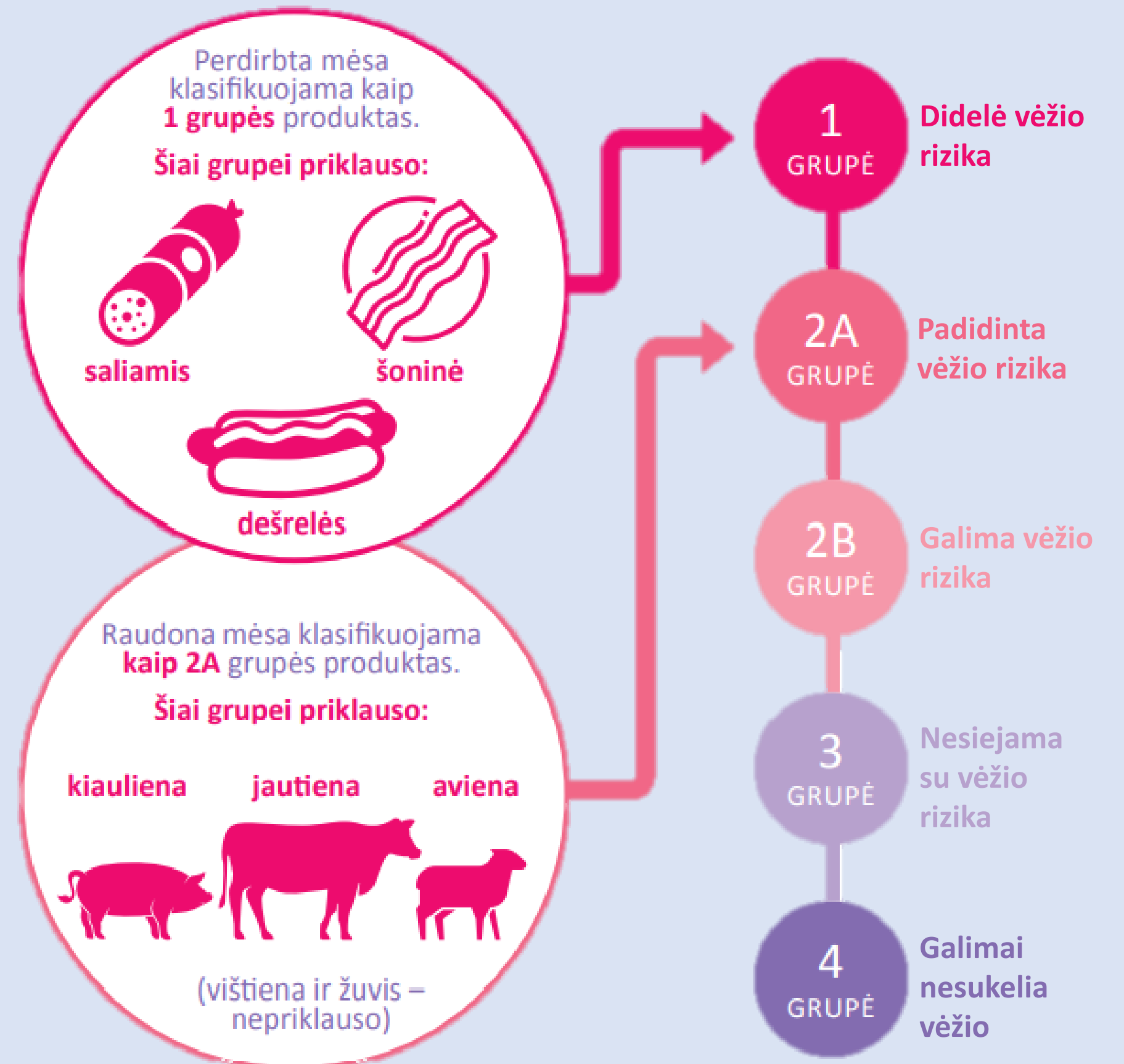
Netinkama mityba gali padidinti vėžio išsivystymo grėsmę – apie 30 proc. vėžio atvejų lemia gyvenamosios ypatumai ir mityba.

Egzistuoja daugiau kaip 200 vėžio tipų, todėl įvairių maisto produktų poveikį, nulemiantį vėžio išsivystymo riziką, atskleisti labai sudėtinga. Nors ir sunku tiksliai nustatyti, kurios maistingosios medžiagos labiausiai prisideda prie vėžinių navikų vystymosi, tačiau šiandienos moksliniai tyrimai padeda susidaryti aiškesnį vaizdą apie bendruosius maisto produktų tipus, didinančius šią riziką.

Pavyzdžiui, pernelyg gausus druskos vartojimas ir itin sūrus maistas didina tikimybę susirgti skrandžio vėžiu, kadangi druska pažeidžia skrandžio sienelės ir padaro skrandžio gleivinę jautresnę vėži sukeliančioms medžiagoms.

AR MĖSA LEMIA VĖŽIO PASIREIŠKIMĄ?

- Mokslininkų nuomone, tam tikros cheminės medžiagos, esančios šviežioje raudonoje ir perdirbtoje mėsoje, didina grėsmę susirgti vėžiu. Vienos cheminės medžiagos yra būdingos žaliai mėsa, o kitos atsiranda mėsos konservavimo ar apdorojimo aukštoje temperatūroje, pavyzdžiui, kepimo, metu.
- Pastebėta, kad asmenys, vartojantys itin daug šviežios raudonos ar perdirbtos mėsos, labiau linkę sirgti žarnyno vėžiu.
- Raudona mėsa** – tai šviežia, smulkinta ar šaldyta jautiena, kiauliena, ėriena, veršiena ir kitos mėsos rūšys.
- Perdirbta mėsa** – tai rūkytas ar sūdytas kumpis, dešra, saliamis, dešrelės, konservuota kiauliena, sūdyta jautiena, kraujinė ar kepeninė dešra, paštetas bei mėsos konservai.



SVARBU NEVARTOTI ALKOHOLIO

- Kuomet kalbama apie sveikesnę mitybą, pirmiausiai susimąstome apie maistą, tačiau tai, ką geriame, taip pat turi didelės reikšmės.
- Visi alkoholiniai gėrimai – alus, vynas ir spirituoti gėrimai – didina riziką susirgti vėžiu. Taip yra dėl to, jog mūsų kūnas alkoholį skaido į toksiškus chemikalus, kurie žaloja genetinę informaciją – DNR.

AKRILAMIDAS

- Akrilamidas yra cheminė medžiaga, kuri susidaro natūraliai, kai daugelis maisto produktų, ypač krakmolingų, ilgą laiką yra veikiami aukštos temperatūros, juos kepant ar skrudinant.
- Akrilamido randama tokiuose maisto produktuose kaip **sausainiai, kava, duona, bulvių traškučiai**.
- Tyrimų su gyvūnais duomenys parodė, kad akrilamidas gali sąveikauti su ląstelių DNR, todėl gali būti susijęs su vėžiu. Kai kurie tyrimai rodo didesnę gimdos vėžio riziką.



VITAMINŲ PAPILDAI

- Vitaminų papildai neturi tokios naudos, kaip natūraliai gaunami vitaminai maiste.
- Keli klinikiniai tyrimai apžvelgė vitaminų papildų poveikį vėžio rizikai. Kai kurie iš jų nustatė, kad labai didelės dozės iš tikrųjų gali netgi padidinti vėžio riziką.
- Geriausias būdas gauti visą vitaminų ir mineralų asortimentą yra sveika, subalansuota mityba, į ją įtraukiant įvairius vaisius ir daržoves.



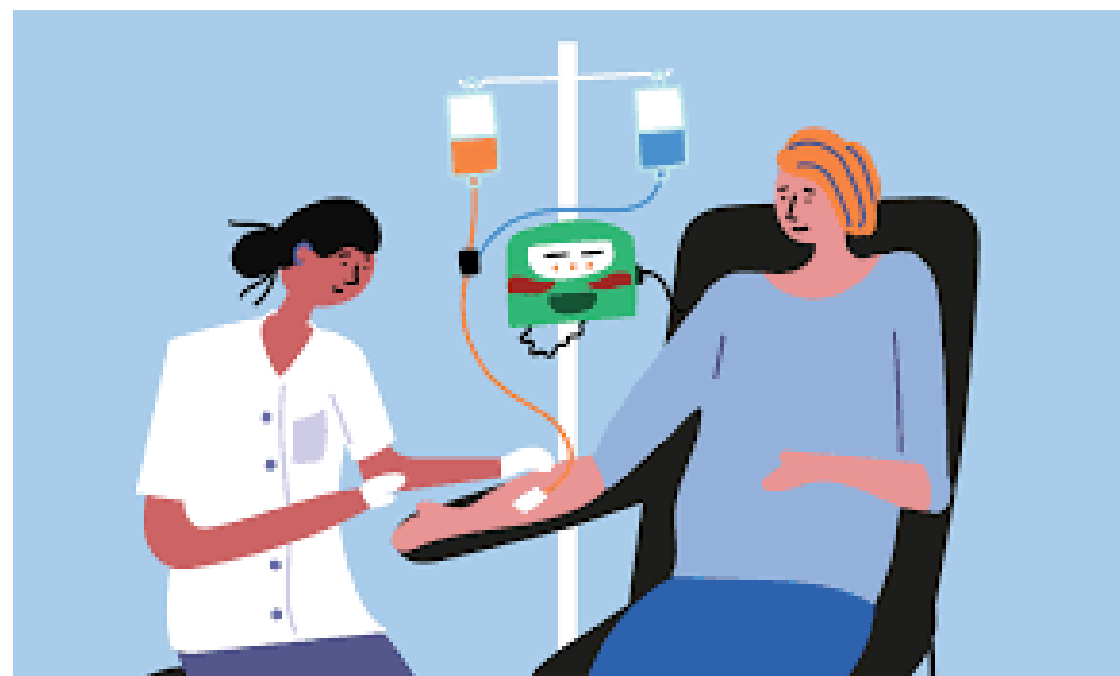
SUVARTOJAMI RIEBALAI

- Akivaizdžiai neatsiejami nuo antsvorio. Dideli riebalų (ypač sočiųjų) kiekiai susiję su plaučių, žarnyno, prostatos ir krūties vėžiu.
- Gali sustiprinti kitų kancerogenų poveikį, sustiprindamas ląstelių pasisavinimą ar jaustrumą. Susijęs su kvėpavimo, virškinimo trakto ir kepenų vėžiu, be to, esama įrodymų apie sąsają su krūties vėžiu, galimai per poveikį estrogenų apykaitai.



BURNOS PRIEŽIŪRA PACIENTŲ, SERGANČIŲ ONKOLOGINĖMIS LIGOMIS

Onkologinės ligos yra viena iš aktualiausių šiuolaikinės visuomenės sveikatos problemų visame pasaulyje bei viena iš pagrindinių mirties priežasčių. Lietuvoje piktybiniai navikai sudaro beveik 20 proc. visų mirčių ir yra antroje vietoje pagal mirties priežastis po širdies ir kraujagyslių ligų, o sergamumas kaip ir mirtingumas kasmet tolygiai didėja. Vienas iš efektyviausių ir dažniausiai naudojamų onkologinių ligų gydymo būdų – chemoterapija. Tačiau šie vaistai gali pažeisti ne tik vėžines, bet ir sveikas, greitai besidalijančias ląsteles. Dėl to kyla didelė rizika burnos ertmės pažeidimams.



Dažniausiai pasitaikančios komplikacijos burnoje chemoterapinio gydymo metu

- Burnos gleivinės uždegimas
- Dantų susilpnėjimas ir suskilinėjimas
- Burnos skausmas
- Burnos sausumas
- Bakterinės, virusinės, grybelinės infekcijos
- Žaizdos, opos burnoje



Dantų priežiūra

- Dantų valymas ne mažiau, kaip 2k per dieną kas 12h.
- Dantų šepetėlis minkštas arba labai minkštas(soft/extra soft)
- Dantis valyti su dantų pasta be alkoholio, putojimo medžiagų, be anijonų, tačiau prisotinta vitaminų E, B5 ir alavijo.
- Dantų siūlo naudojimas kiekvieną kartą po valgio.
- Suteikia šviežumo ir gaivumo pojūtį burnos ertmėje.



Burnos priežiūra

- Nenaudoti burnos priežiūros produktų, kuriuose yra alkoholio, nes jis sausina burnos ertmę.
- Vengti gerti citrusinių sulčių (apelsinų, greipfrutų ir t.t), nes jos taip pat išsausina gleivinę.
- Rekomenduojama vartoti Xylimelts pastiles. Jų sudėtyje yra ksilitolio, kuris lėtai tirpdamas skatina seilėtekį, padengia bei drėkina gleivinę. Mažina sausos burnos sukeltus miego sutrikimus ir dantų ėduonis atsiradimo riziką. Taip pat gaivina burnos kvapą. Dėl stipraus prisiklijavimo prie dantenų saugu naudoti ir nakties metu. O dienos metu naudoti pagal poreikį.

Seilių vaidmuo

- Seilės – svarbus veiksnys, užtikrinantis dantenų, dantų ir visos burnos gleivinės apsaugą nuo opų, žaizdų, trinties padarinių. Seilės išvalo iš burnos gleivinės mikrobus, padeda atkurti mineralus dantims, neutralizuoja rūgštis, kurios sukelia ėduonį, sudaro apsauginį sluoksnį nuo infekcijų, pradeda virškinimo procesą ir padeda pajusti skonį.
- Naudojami gleivinei drėkinti skirtas priemonės, natūraliai skatinsite seilių gamybą, lengviau kramtysite, rysite, kalbėsite. Geriau pajusite skonį. Sumažės deginimo pojūtis.

Bakterinės, virusinės, grybelinės infekcijos

Grybelinė infekcija

- Grybelinė infekcija gali apimti ne tik burnos ertmę, bet ir ryklę, trachėją, burnos kampučius.
- Būtina laikytis tinkamos burnos higienos, šalinti burnos sausumą bei taikyti antigrybelinį gydymą. Tam skiriami antigrybeliniai vaistai. Jei infekcija yra po dantų protezais, tuomet nakčiai juos reikėtų pamirkyti – plastikinius – sodos tirpale, o metalinius – chlorheksidino tirpale. Prieš dedantis į burną protezus, galima sutepti antigrybeliniu tepalu (pvz.:mikonazoliu).

Bakterinės ir virusinės infekcijos

- Antibakterinis gydymas skiriamas atsižvelgiant į klinikinį vaizdą bei bakteriologinio tyrimo rezultatus.
- Vieni dažniausių virusų, pasitaikančių onkologiniams ligoniams – tai *herpes simplex* bei *herpes zoster*. Skiriamas antivirusinis bei sisteminis gydymas: australinio arbatmedžio aliejus naudojamas aplikacijos arba gaminamas tirpalas skalauti. Veikia bakterijas, virusus ir grybelius. Yra galingas imunostimuliatorius, neerzina sveikų audinių, skatina natūralų jų atsinaujinimą ir netrikdo mikroforos pusiausvyros.



Skausmas dėl opelių ir žaizdų.

- Atsiradus opelėm ir žaizdelėm burnos ertmėje reikėtų nedelsiant skalauti antiseptiniais skalavimo skysčiais. Pačias opeles galima plauti antiseptiniais skysčiais ir tada patepti aliejais su vitaminu A, D, E ir šaltalankio aliejumi. Taip pat galimos medicininės priemonės norint pasiekti geresnį rezultatą.
- Anaftin gelis yra rekomenduojamas esant pavienėms burnos opoms. Siekiant geriausio rezultato, užtepus preparato. Šio preparato sudėtyje esančios medžiagos mažina skausmą, pasižymi uždegimą slopinančiomis savybėmis
- Perioaid skaliklis 0,12%, skiriamas po operacijų; išsivysčius burnos kandidozei; susidarius gleivinės opelėms;
- Perioaid gelis 0,12% - tepama pažeista gleivinė.
- **Tačiau svarbiausia yra užtikrinti gerą burnos ertmės higienos priežiūrą.**
- Vengti karšto maisto ir gėrimų
- Vengti sūraus ir aštraus maisto
- Nevartoti citrusinių vaisių.



Parengė Miglė Pudžemytė, Ernesta Bagdonaitė, Abigailė Urnikytė, SL19A

LITERATŪRA

1. Nacionalinis vėžio institutas. (2020). *Burnos išsausėjimas*. Vilnius. Prieiga per internetą: https://www.nvi.lt/burnos-issausejimas/?fbclid=IwAR0UtS5v0s60qn6sQuDkll_6JHbV-TGWsQ81kh2Ek09HgWh4E6q4eAzZUj8
2. Ramanauskienė, K., Zūbienė, J., Andruškevičienė, V., Saldūnaitė, K. (2018). *Chemoterapiniu būdu gydomų pacientų pokyčiai burnoje ir burnos priežiūros įpročiai*. Kaunas

Jums diagnozuotas vėžys, kaip gyventi toliau?

Dauguma žmonių, sužinoję apie onkologinę, jaučiasi sugniuždyti. Tuo metu kyla daugybė įvairių emocijų, tačiau didžiausią stresą sukelia pats požiūris į ligą, nes vėžys asocijuojasi su kažkuo baisiu ir nenugalimu. Tai yra normali reakcija į žinią apie **“kovą su liga”**, kuri dažnai radikaliai pakeičia nusistovėjusį gyvenimą.

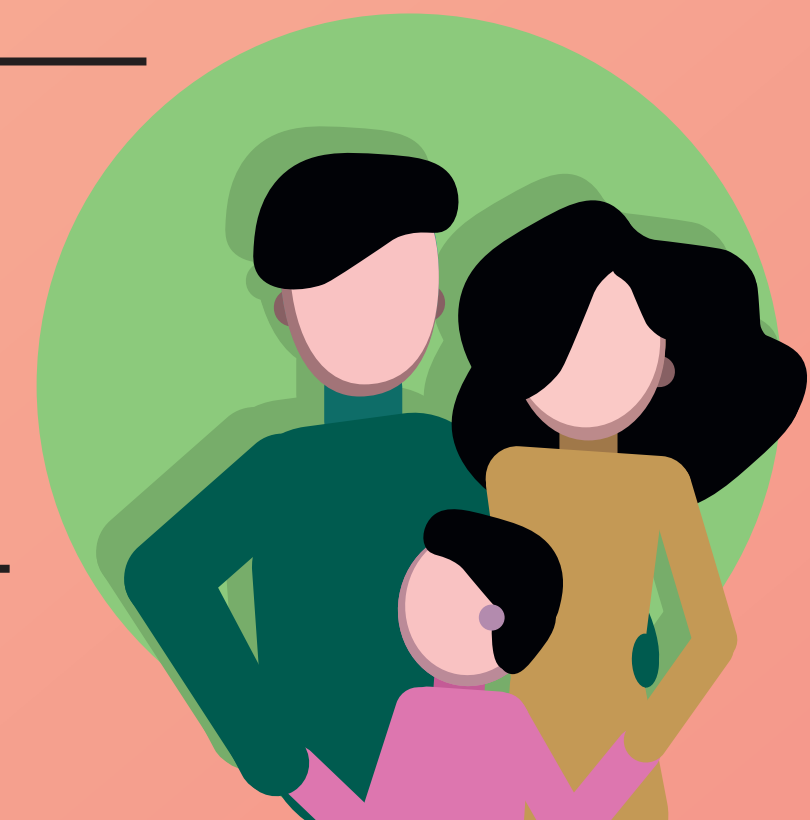


Neignorokite savo emocijų

Visos jus užklupusios emocijos yra normalios, tad verkite, pykite, ar juokitės, kai reikia. Tačiau jaučiant tik neigiamas emocijas, kreipkitės į artimuosius ar ieškokite profesionalios pagalbos.

Turėkite kasdienę rutiną

Taip, viskas pasikeis ir galbūt nepavyks daryti kai kurių dalykų, kuriuos darydavote iki šiol, tačiau kai galite, gyvenkite savo įprastą gyvenimą ir išsaugokite normalumo jausmą.



Nebūkite vienas su savo liga

Susisiekite su kitais vėžiu sergančiais pacientais arba susiraskite paramos grupę bei kreipkitės į psichologą.

Užsiimkite fizine ir sau malonia veikla

Sumažinti psichologinę įtampą ir pagerinti fizinę sveikatą galite įvairiais būdais. Darykite mankštą, užsiimkite joga, medituokite ar vaikščiokite lauke bei ieškokite to kas yra gera ir malonu.

Būkite geri savo kūnui

Net jeigu visą dieną tenka gulėti lovoje, ryte pasistenkite nusiprausti ir kuo gražiau susitvarkyti. Tai padės nukreipti mintis nuo vėžio.



Daugiau informacijos apie gyvenimą su vėžiu rasite [NVI.lt](https://nvi.lt) puslapyje nuskanavę QR kodą



NACIONALINIS VĖŽIO INSTITUTAS



Savitarpio pagalbos grupės – tai panašią patirtį turinčių žmonių susitikimai, skatinantys pasidalinti savo išgyvenimais ir išklaudyti. Grupės susitikimuose galima pamatyti, kad panašias patirtis išgyvena ir kiti. Tai ne tik suteikia palengvėjimą, bet ir gali išlaisvinti iš kankinančios vienatvės. Savitarpio pagalbos grupių veikla grindžiama bendrumu, savitarpio supratimu, pasitikėjimu ir pagalba. Savivalba nežada greitų permainų, tačiau ji padeda pažinti savo skausmą ir pasinaudoti juo kaip postūmiu keistis.



Nacionalinis vėžio institutas

- Nacionalinis vėžio institutas įkurtas 1931 m.
- Nacionalinis vėžio institutas teikia psichologinę pagalbą.
- Institutas turi psichologinės paramos grupę „Gyvenimo įprasminimas sergant onkologine liga“. Aprašas: „Grupėje sieksime surasti prasmės šaltinius susidūrus su onkologine liga. Bus aptariama ligos patirtis, ieškoma resursų, kurie padėtų atrasti prasmę bei bandysime pasižiūrėti į ligos patirtį kaip galimybę įprasminti gyvenimą. Dalyvaujantys grupėje galės pasidalinti savo išgyvenimais su panašią patirtį turinčiais dalyviais palaikančioje aplinkoje.“

Asociacija „Kraujas“

- Nuo 2002 m. veikianti visuomeninė organizacija, vienijanti kraujo vėžiu ir kitomis retomis vėžio formomis sirgusius, sergančius žmones, jų artimuosius, gydytojus bei visus asmenis.
- Centre nemokamai konsultuojami onkologine liga sergantys, jau pasveikę asmenys ir jų artimieji: žmonės, išgyvenantys krizinę situaciją – tik susirgę, ką tik diagnozę išgirdę pacientai, išgyvenantys recidyvą pacientai, artimieji, išgyvenantys netektį. Taip pat konsultuojami pasveikę, bet turintys sunkumų sugrįžti į įprastą gyvenimo ritmą žmonės.
- Centre taikomi įvairūs psichologinės pagalbos būdai: individualios konsultacijos, grupinė terapija, meno terapija, relaksacijos užsiėmimai, nuolat organizuojamos paskaitos bei edukaciniai seminarai pacientams įvairiausiomis su liga susijusiomis temomis.



Labdaros ir paramos fondas „Rugutė“

- Įkurtas 2004 m.
- Tikslas – teikti informacinę, finansinę, medicininę, psichologinę pagalbą onkologinėmis ligomis sergantiems vaikams, remti gydymo įstaigas, kuriose šie vaikai gydomi, kaupti teisinę, socialinę, medicininę informaciją, reikalingą šeimoms, kurias palietė onkologinė vaiko liga, skatinti šių šeimų bendravimą ir dalijimąsi patirtimi.
- „Rugutė“ neturi savitarpio pagalbos grupių sergantiems vaikams, bet teikia pagalbą vaikų netekusioms šeimoms. Fondas organizuoja tėvelių, netekusių vaikų, savitarpio pagalbos grupės susitikimus, kuriuose siekiama kartu ieškoti būdų, kaip palengvinti netekties skausmą.



Pagalbos onkologiniams ligoniams asociacija (POLA)

- Tai 2012 m. pradėjusi veikti viena iš didžiausių nevyriausybinų organizacijų Lietuvoje.
- Savo veikloje POLA atstovauja ir gina onkologinių pacientų interesus valdžios institucijose ir įvairiose viešosios politikos formavimo srityse.
- Siūlo įvairias paslaugas, tokias kaip psichologinė ar teisinė pagalba, galimų gydymo alternatyvų įvertinimas, taip pat beveik 100 POLA partnerių nuolaidų ir nemokamų paslaugų.



Nacionalinė krūties ligų asociacija

- Įkurta 1999 metais moterų, sergančių krūties ligomis, organizacijų atstovų susitarimu.
- Savo internetinėje svetainėje asociacija rašo: „Nacionalinė krūties ligų asociacija – tai labiau erdvė, kartais virtuali, kartais reali, kur galime susitikti, pakalbėti, pasidalyti tuo, ką žinome, ką patyrėme, ką pergyvenome.“
- Čia galime atsinešti reikalingų naujienų, įvairiausių žinių ir informacijos apie ligą, apie gydymą ir visos Lietuvos gydytojus, apie tuos kelius ir takelius, kurie mums padės susidraugauti su onkologine liga ir apie kuriuos žinome tik mes, perėjusios ligą.
- Iš mūsų, asociacijos senbuvų, Jūs galėsite išgirsti patarimų, kaip eiti tuo keliu, kaip neeikvoti jėgų ten, kur nereikia, ir kaip susikaupti ties svarbiausiu tikslu – įveikti ligą.

American Cancer Society (liet. Amerikos vėžio draugija)

- Nacionalinė Jungtinių Amerikos Valstijų savanoriška sveikatos organizacija įkurta 1913 m., skirta pašalinti vėžį kaip pagrindinę sveikatos problemą.
- Iš organizacijos internetinės svetainės: „Amerikos vėžio draugijoje mes siekiame išlaisvinti pasaulį nuo vėžio. Kol to nepadarysime, finansuosime ir vykdysime tyrimus, dalinsimės ekspertų informacija, palaikysime pacientus ir skleisime žinią apie prevenciją. Visa tai, kad galėtumėte gyventi ilgiau - ir geriau.“



Canadian Cancer Society (liet. Kanados vėžio draugija)

- Įkurta 1938 m.
- Tai vienintelė nacionalinė labdaros organizacija, kuri remia visus kanadiečius, sergančius visomis vėžio rūšimis visoje šalyje.

Cancer Research UK yra Jungtinių Karalysčių vėžio labdaros organizacija

- Įkurta 2002 m.
- Tai didžiausia organizacija pasaulyje, skirta skleisti informaciją apie vėžį bei jo tyrimus.
- Savo internetiniame puslapyje jie teikia naudingą informaciją apie patį vėžį, jo gydymą, tyrimus. Taip pat turi didelę skiltį, skirtą vien tik onkologinių pacientų psichologinei pagalbai, kurioje nurodyta begalė įvairių organizacijų, kurios gali suteikti šią pagalbą.



Parengė Gabija Stachnevičiūtė, Ieva Pūraitė, SL19E

LITERATŪRA

1. Andersen, A. S., Bulotaitė, L., Cortese, C. A., Grimalauskienė, O., Kvinge, A., Talseth, S. ir Vainauskienė, R. (2002). *Savigalba ir savivalbos grupių steigimas. Nacionalinis vėžio institutas* (n. d.). Prieiga per internetą <https://www.nvi.lt/>
2. American Cancer Society (n. d.). Prieiga per internetą <https://www.cancer.org/>