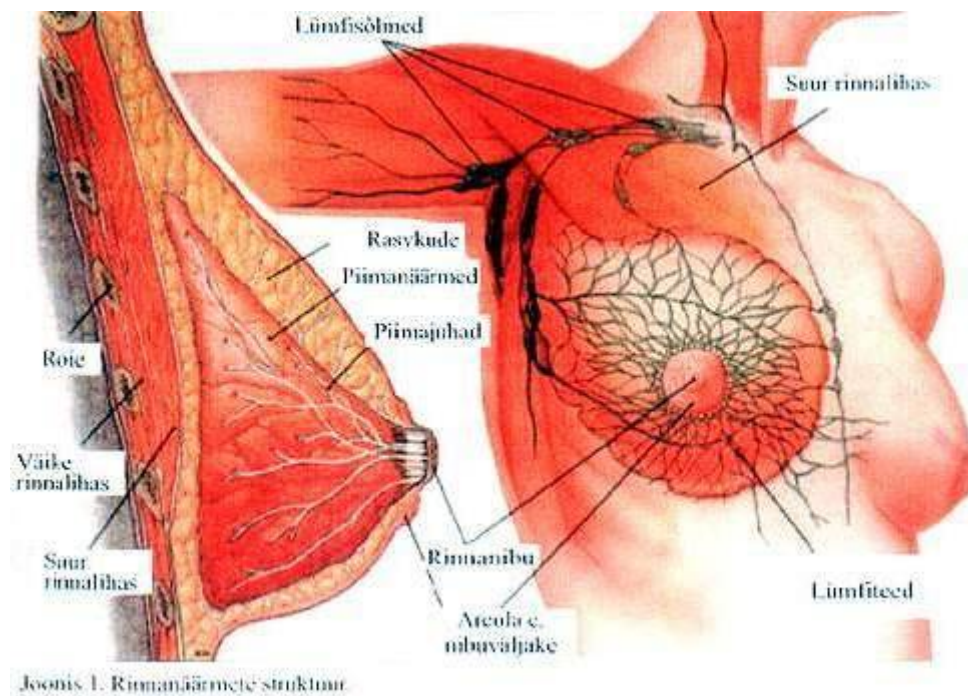


Koostanud prof. dr. med. V.Rätsep

**Terve ja kaunis naine** - need mõisted on lahutamatu seotud. Kes ei tahaks olla selline? Enne kui pühenduda kosmeetika kõikvõimalikesse saladustesse pead olema veendunud oma heas tervises. Alljärgnevad leheküljed on pühendatud Sulle ja esitavad lühiülevaate naise organismi ühest iseloomulikumast elundist - rinnanäärdest. Pead teadma, et rinnanäärmed on osa günekoloogilisest elundkonnast, mille häired kajastuvad sageli muutustena ka rindades.

**Tunneta ennast**, see tähendab oskust ennast jälgida, märgates vähimaidki kõrvalekaldeid oma organismi tavalisest, nn. normaalsest seisundist. Ükski kasvaja ja vähktõbi ei teki momentaalselt, vaid on pika haigusprotsessi tulemuseks. Protsessi algus võib jääda naisele endale märkamatuks: mingi kroonilise haiguse foonil võivad tekkida kasvajaeesed seisundid, mis alles teatud tingimuste kokkulangemisel võivad areneda kasvajakaks või vähiks. Viimaste ennetamiseks tuleb asetada rõhk riskitegurite kõrvaldamisele, krooniliste haiguste väljaravimisele, kasvaja (vähi) eelsete seisundite avastamisele ja nende ravimisele. Sageli Sa ei tunnetagi haiguse algfaasis oma organismis tekkinud muutusi ja ainult arsti poolt tehtud uuringud võimaldavad neid avastada. **Ära unusta**, et alates 25-30. eluaastast tuleb Sul ka siis, kui mingeid märgatavaid häireid ei esine regulaarselt kord aastas oma tervist arsti juures kontrollida.

**Mida peaksid teadma rinnanäärmetest?** Rinnanääre koosneb näarmesagarikest, 15-20 seostuvast juhast, nibust ja areolast. Radiaalselt kulgevad juhad koonduvad ja avanevad rinnanibus.



Sekretoorsete rakkude kujunemine toimub hormoonide mõjul puberteedieas, kuid nende täielik arenemine algab rasedusega ja rinnanäärme koe lõplik kujunemine toimub esimese sünnitusega lõppeva raseduse vältel. Sellest tuleneb nooreea abortide ebatervislik mõju ka rinnanäärmetele. Teisalt omab rinnanäärmekasvajate ja -vähi suhtes kaitseefekti:

- esmarasedus enne 30. eluaastat,
- täielikult väljakantuna,

- mis lõppeb sünnitusega.

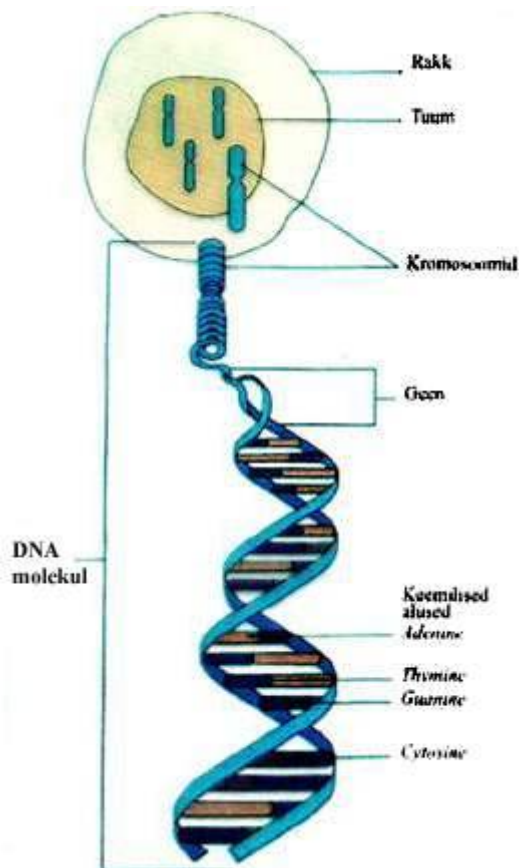
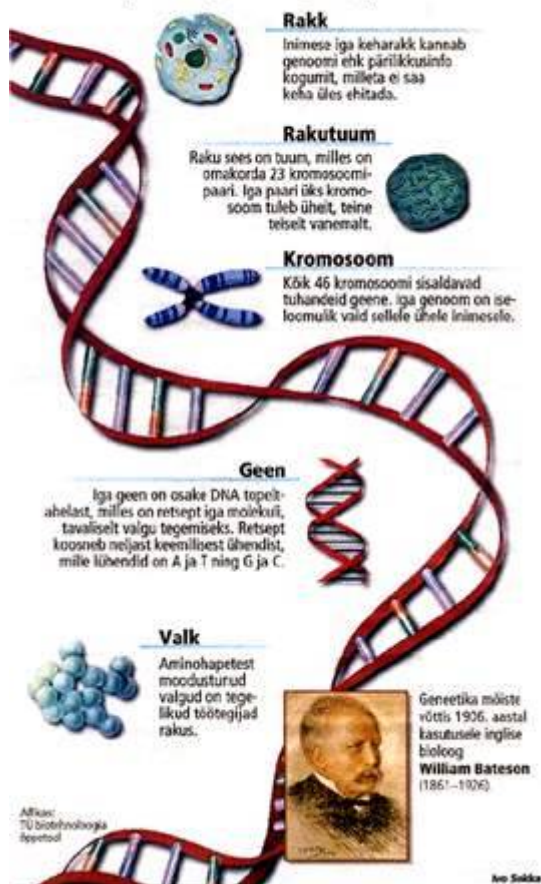
**Rinnanääre on paljude erinevate hormoonide toime sihtelundiks.** Munasarja hormoonidel on oluline osa rinnanäärmes kulgevate füsioloogiliste ja haiguslike protsesside mõjutamisel. Naissuguhormoonid östrogeenid juhivad ülekaalukalt rinnanäärmetes kulgevaid kasvuprotsesse, mida tasakaalustab teise hormooni progesterooni tase. Seega kujuneb normaalne, eale vastav rinnanäärme koestruktuur tasakaalus olevate hormoonide östrogeeni ja progesterooni koosmõju tagajärjel. Hea- ja pahaloomuliste rinnanäärme kasvujate tekkimine lähtub sageli hormoonide regulatsiooni häirest, östrogeenide ülekaalul ilma vajaliku progesterooni vastutoimeta. Kuid naise hormonaalne süsteem on palju keerulisem. Östrogeeni ja progesterooni valmistamist ajuripatsis stimuleerivad ning organismis toimivad ka (hüpofüüsis) produtseeritud folliikuleid stimuleeriv (FSH) ja luteiniseeriv (LH) hormoon ning prolaktiin (PLK). Ajukoore aluses (hüpotalamuses) piirkonnas sünteesitakse neid hormoonide regulaatoreid. Paiknemine ja funktsionaalne seos on ka põhjuseks, miks pikaajaline stressi või depressiooniseisund mõjutab naise organismi hormonaalset olukorda.

Eelpoolnimetatud hormoonidel on veel funktsionaalne seos meessuguhormoonidega (androgeenidega), mida valmistab neerupealistes ka naise organism, samuti kilpnäärme. Esitatu näitab naise organismi hormonaalsüsteemi seotust - nihked ühe hormooni produktsioonis kajastuvad ka teistes ning lõpptulemusena kogu organismis. Tänapäeval peetakse tõestatuks, et üks hormoon ei vastuta rinnanäärmetes tekkivate muutuste eest, vaid määrav on hormoonidevahelistest suhetest tulenev ühistegevus. Kuid arvestada tuleks veelgi laiemat toimivate tegurite ulatust. Rinnanäärme kudede seisund oleneb ka organismi teiste rakkude elutegevuse tulemustest, hormoonide ja rakkude omavahelisest funktsionaalsetest mõjutustest. Eelkõige on oluline rinnanäärmerakkude bioloogiline seisund, nn. **kohalikud tingimused**, mis võivad olla **pärilikud** või **elupuhuselt omandatud**.

**Rinnavähk on geneetiline haigus, kuid mitte alati pärilik.** Vähi tekke üks võimalusi on geneetiline mutatsioon (moondumine). Iga geen sisaldab pärilikku informatsiooni, mille alusel rakud toodavad valke, mis n.ö. ehitavad organismi. Moondunud informatsiooni sisaldavatest geenidest pärineva informatsiooni alusel toodab organism valke, mis ei vasta tema vajadustele. Tavaliselt suudab rakk võtta vigase informatsiooni leviku kontrolli alla. Harvemini juhtub, et see ei õnnestu ja tulemuseks võib olla vähi teke.

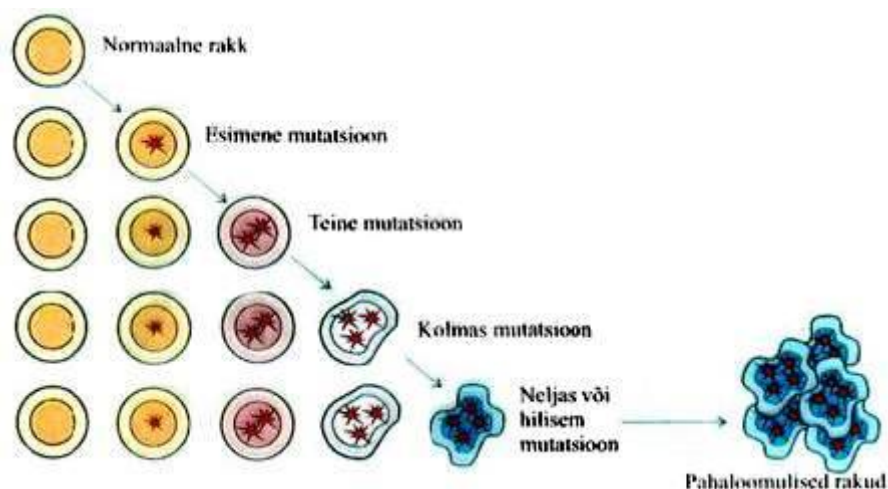
## Geneetika põhimõisted

Termin «geneetika» tuleb kreeka keelest ja tähistab sündi, põlvnemisse ja tekkesse (geneesi) puutuvat.



Pärilikud geneetilised haigused tulenevad sugurakkude DNA-s toimunud muutustest. Vead keharakkude jagunemisel võivad põhjustada haigusi, kaasaarvatud vähk, kuid neid mutusi ei anta edasi järgnevale põlvkonnale. See **muudab need haigused olemuselt geneetilisteks** - kahjustub DNA - **kuid mitte pärilikeks**, sest neid haigusi ei anta edasi põlvkonnalt põlvkonnale.

Enamus vähke areneb keharakkudes tekkinud mutatsiooni tulemusena. Olulisi kahjustavaid tegureid on ultravioletne kiirgus ja mitmesuguste kemikaalide toksiline toime, mis põhjustavad defekti DNA parandamises ning soodustavad keharakkudes mutatsioonide teket. Aja jooksul toimub keharakkudes mutatsioonide kogunemine, mis põhjustab üksiku vähi tekke, avaldades kahjustatud rakkude kontrollimatu vohamisenä.



Kuid meie keha olukord ei ole lootusetu, sest esinevad mitmed kaitsemehhanismid, eelkõige kasvaja teket mahasuruvad geenid, millest tuntumast tähistatakse koodiga p53. Need nn. **kaitsegeenid** toimivad normaalses tingimustes raku kasvule pidurdavalt. Kui see geen on mitteaktiivses olekus, kaob "pidur" ja kontroll ning algab pahaloomuline kasv.

Käesoleval ajal on tõestatud, et 5-10% vähkidest on pärilikud. Seega vähki pärandatakse vähem kui eelsoodumust vähi tekkeks. Kõik toiduained ja -lisandid, joogid, ravimid jt. peavad olema testitud mutageensuse (kahjustava toime) suhtes. Lühidalt - **geenidel koos elustiiliga, millega võivad kaasneda kahjustavad tegurid väliskeskkonnast, on suur osa vähi kujunemisel.**

**Millised on rinnanäärmevähi riskitegurid?** Eelpool esitatust selgus **geneetiliste tegurite** osatähtsus. Üheks selliseks oluliseks teguriks on rinnanäärmevähi esinemine lähisugulastel.

**Reproduktiivsed e. taastekitavad** tegurid: menarhe, rasedus, laktatsioon ja menopaus on naise organismi normaalsed füsioloogilised muutused. Nende kõrvalekalded võivad kujuneda riskiteguriteks:

- menarhe (menstruatsiooni) varaealine, alla 13 aastase algus;
- hiline esmarasedus 30 aastase või vanemas eas;
- laktatsiooni - rinnaga toitmise - puudumine;
- hiline menopaus üle 55.a;
- hiline algus ja kõrvalekalded suguelu režiimist;

Reproduktiivsed tegurid on vahetult esilekutsutud ja mõjutatud **hormonaalsetest teguritest.**

Rinnanääret mõjutavad hormoonid ja nende funktsionaalsed seosed esitati eespool. Sellest tulenevalt võivad hormonaalse süsteemi häired põhjustada haigusrisi. Välispidiselt (suu kaudu) manustatavad hormoonpreparaadid on eelkõige kasutatavad kontratseptsiooni (rasedusvastasel) või hormonaalse asendusravi eesmärgil. Viimasel juhul tarvitatakse ka naha kaudu toimivaid preparaate. Praeguste seisukohtade kokkuvõtteks soovitatakse kontratseptsiooni eesmärgil hormoonpreparaate riskiteguri vältimiseks kasutada:

- mitte enne 25 eluaastat;
- enne esimest sünnitusega lõppevat rasedust;
- vältides pikaajalist kasutamist üle 10 aasta.

**Rinnanäärmete kroonilised healoomulised haigused ja kasvajakud** on laiemalt hinnatud kui võimalikud rinnanäärmevähi riskitegurid. See tingib vajaduse neile tähelepanu pöörata ja neid õigeaegselt ravida.

**Kuidas need haigused avalduvad?** Eelkõige esinevad need muutused rinnanäärmete komplemisel tuntavate tihenditena või nn. tükkidena, mis võivad olla valulikud. Mõnedel juhtudel võib valulikkus või rinnanäärme hellus olla esmaseks tunnuseks, kuid see võib esineda ka omaette haigusseisundina. Rinnanäärmetes ilmnevate tihendite ja nn. sõlmede tekkimise põhjuseks on enamasti näärmekoe tihenemine - fibroadenomatoos, millega võivad kaasneda näärmejuhade paiksed laienemised ja tsüstilised ehk põisjad moodustised, millest võib esineda heleda või tumedavärviline eritis. Enamasti on nende häirete põhjustajaks nihked hormonaalses süsteemis ja seos günekoloogiliste häiretega. Rinnanäärmetes omaette esinevad nähud, nagu vähene tursumine ja valulikkus, on seotud sageli menstruaaltsükliga, mida naised hästi tunnetavad. Nende nähtude intensiivsus on individuaalselt erinev, kuid võib ka puududa. Tavaliselt on nende algus menstruatsioonieelses perioodis ja lõpeb selle järgselt. Seega on rinnanäärmete perioodiline ülitundlikkus (valulikkus) teatud ulatuses füsioloogiline nähtus. Iga ovulatoorse (ovulatsioon e. munaraku väljumine munajuhast) tsükliga kaasneb naistel rinnanäärmete areng, mis kestab peaaegu 35-nda eluaastani. Need rinnanäärme koes toimuvad dünaamilised protsessid ongi vähemal või suuremal määral Sinu poolt tunnetatavad. **Pea meeles:**

- rinnanäärmete ebahariliku ülitundlikkuse,
- valulikkuse,
- ebamäärase tihenemise või sõlmelisuse ilmnemisel tuleb viivitamatult pöörduda oma arsti poole

Uuringute alusel saab otsustada muutuste iseloomu üle. Peab teadma, et näiliselt sarnaste muutuste aluseks võivad olla väga erinevad haigusprotsessid.

**Mida Sa pead tegema nende avastamiseks?** Eelkõige tuleb kasutada **ENESEVAATLUST**.

Alates 20-ndast eluaastast tuleb seda teha kord kuus, nädal pärast menstruatsiooni. Rinnanäärmete vaatluseks tuleb ülakeha täielikult riietest vabastada. Seistes peegli ees on algul käed langetatud kõrvale ja seejärel ülestõstetud asendis. **Pööra tähelepanu** rinnanäärme naha muutustele: esilevõlvumisele, punetusele, nn. apelsinikoore fenomenile, tugevnenud veresoonte joonisele, rinnanibu kuju muutusele või sissetõmbumisele, nibude erinevale kõrgusele ja areola muutusele, rindade erinevale liikuvusele mõlema käe ülestõstmisel.

Teises etapis - **KASUTA OMA KÄSI** tuleb rinnanäärmeid kombelda kindla skeemi järgi:

- duši all või vannis - kontrollida lamedalt rinnanäärmetele asetatud sõrmedega oma rindu, kas esineb tihenemisi, sõlmekesi või paksendeid;
- lamades - aseta padi parema õla alla ja parem käsi pea alla. Vasaku käe sõrmedega rinnale vajutades libista rõngjaid liigutusi tehes sõrmi ääre poolt keskele. Kontrolli rinnanibu! Tee kõike eelöeldut ka teise rinnaga.

Ettepoole kummardudes - lamedalt rinnanäärmele asetatud sõrmedega kergelt vajutades ja rõngjaid liigutusi tehes kontrolli näärmekoe tihedust.



**Muutuste leidmisel pöördu kohe oma arsti poole! Tee enesevaatlust regulaarselt!** Ära unusta, et rinnanäärmed on osa günekoloogilisest sfäärist, seepärast tuleb ka ennast tervena tundes **kord aastas käia günekoloogilisel konsultatsioonil**, mis peab kujunema kindlaks harjumuseks.

Alates 25-30. eluaastast tuleb lisaks enesevaatlusele käia igal aastal arsti juures rinnanäärmeid kontrollimas ka siis, kui Sa ise ei ole avastanud rindades normist kõrvalekaldumisi. Kui **kasutad hormonaalseid rasestumisvastaseid või teisi hormoonpreparaate**, on rinnanäärmete regulaarne arstlik uurimine eriti oluline. Vajadusel määrab arst täiendava uuringu. Kuni 35-nda eluaastani on soovitatav ultraheliuuring. Alates 40. eluaastast tuleb lisaks arstlikule uuringule teha ka mammograafia (rinnanäärmete röntgenpilt) arsti poolt määratud sagedusega. Optimaalseks peetakse seda teha 1-2 aastaste vahedega ja alates 50. eluaastast pikeneb vahe 2-3 aastani. On tehtud kindlaks, et sellise vaheajaga mammograafiline uuring on kiiritusriski seisukohalt naisele ohutu.

Sa tutvusid eelpoolesitatud rinnanäärme haigusi ja vähki põhjustavate geneetiliste, reproduktiivsete ja hormonaalsete teguritega. Kuid on mitmed elukeskkonnast tulenevad tegurid, mis võivad olla nende haiguste põhjustajaks või kaasaaitajaks. Eelkõige on selletaoliseks **riskiteguriks meie toitumistavad**. Üha rohkem on teaduslikku tõendusmaterjali selle kohta, et toidul on suur osa selles, kas vähk tekib või mitte. Arvatakse, et umbes üks kolmandik kõikidest surmaga lõppevatest vähijuhtudest on seotud ebaõige toitumisega.

Vähktõve tekke võimalust saab vähendada, jälgides tervisliku toitumise lihtsaid põhisuundi. Eelkõige on olulised meid ümbritseva õhu, vee ja maa saastumus (puhtus), mis on äärmiselt oluline **toiduainete kasvatamisel**. Toiduainete **valmistamine ja säilitamine** peavad kindlustama edasise kvaliteedi ja lõpuks sugugi vähemtähtis ei ole **toidu valmistamisviis**.

Enamik vähijuhte saab algtõuke organismi kokkupuutest kantserogeenide, keskkonnas leiduvate ja koerakke kahjustavate vähkipõhjustavate keemiliste ainetega. Neid leidub suitsus, tubakas, tööstuslikes ühendites ja toidus. Need halvad mõjutajad võivad esineda ka viiruste kujul. Isegi päikesekiired võivad olla kantserogeensed eelkõige intensiivse ultraviolettkiirguse tõttu.

Tavaliselt ei ole nende kantserogeenidega kokkupuute tagajärjeks kohe vähi tekkimine. Organismi loomulikud kaitsemehhanismid hävitavad paljud kantserogeenid enne, kui nad rakke piisavalt

kahjustada jõuavad. Isegi kui nad jõuavad mõningast kahju teha, on rakud sageli võimelised ise kahjustust parandama enne, kui see püsivaks muutub. Mõnel juhul ei allu kantserogeen kõigest hoolimata organismi kaitsemehhanismidele ja tal õnnestub kahjustada püsivalt raku geene. Selle tagajärjeks võib olla potentsiaalselt pahaloomuline rakk. Kuid sellise raku muutumine kasvajaks võtab tavaliselt aastaid ja see ei teki ilma organismis teatud soodustavate tingimusteta. Seega vähk ei teki äkki, vaid saab alguse väga aeglaselt, läbides erinevaid arengustaadiume, millest osa võivad olla veel tagasipöörduvad. Toit, mida me sööme, võib mõjutada paljusid, võib olla kõiki neid staadiume, esimesest kokkupuutest vähki põhjustava ainega kuni kasvaja pikaajalise, järk-järgulise arenemiseni.

**Kuidas mõjutab meie toit vähi teket?** Esimese võimalusena tuleks vältida või tarbida mõõdukalt toite, mis sisaldavad kantserogeneene. Soolatud toidud sisaldavad keemilisi aineid nitriteid, mis võivad maos teiste toidus esinevate ainetega ühinedes muutuda kantserogeenideks. Ka suitsutatud toidud, eriti selle väliskihid, võivad sisaldada neid aineid.

Teiseks sisaldab osa meie toidust toitaineid ja biokeemilisi ühendeid, mis aitavad organismi kaitsemehhanismidel hävitada kantserogeneene enne, kui need jõuavad rakke kahjustada, aitavad peatada või pöörduvaks muuta teatud etapid vähi arengus. Selliseid toitaineid ja ühendeid leidub puuviljades, köögiviljades ja täisteratoodetes, mida on soovitatav rohkem süüa.

Teatud toitade regulaarne pikaajaline tarbimine loob kasvajaraku kasvamiseks, paljunemiseks ja levikuks soodsa keskkonna. Selliseid toite tuleks vältida või tarbida mõõdukalt. Kõige ohtlikumad on suure rasvasisaldusega toidud nagu rasvane liha ja lihatooted, koogid ja küpsised, praetud toit ja suure rasvasisaldusega piimatooted. Teadusuuringud on tõestanud, et liigne rasva kasutamine põhjustab rinnanäärmete ja kogu organismi rasvasisalduse suurenemist. Lisaks sellele on rasvkoerakud kaasosalised ensüümide valmistamisel, mille tulemusena muutuvad naise neerupealistes normaalselt produtseeritud meessuguhormoonid - anorogeenid - östrogenideks, seega naissuguhormoonideks, mis on nende tekkimise peamiseks allikaks menopausijärgses eluperioodis.

Ulatuslikes uurimustes leiti rasva tarbimise ja rinnavähi riski vahel kindel seos, seda eelkõige küllastatud rasvade ja kolesterooli kasutamise osas. Rasvarikas dieet tõstab ka bioloogiliselt aktiivset prolaktiini, selle hormooni osatähtsusele on viidatud ka eespool.

Risk kasvab üle 55 aasta vanustel naistel, kui toit on madala A-vitamiini sisaldusega, kui süüakse tavapärasest rohkem juustu ja rasvarikkaid täispiimatooteid.

Risk alaneb kui süüa rohkelt jogurtit, keefiri ja lahjaid piimatooteid.

Kaitsva toimega on sagedane salatite ja aedviljade ning süvaveekalade nagu makrell, heeringas, lõhe jt. kasutamine

Õnneks on toidud, mis aitavad vähktõve vastu võidelda, tavalised, toitvad ja tervislikud. Pole mingit vajadust tarvitada kalleid toidulisandeid. Senini puuduvad veenvad andmed selle kohta, et toitained kontsentreeritumal kujul aitaksid tõhusamalt vähki vältida kui need toitained, vitamiinid ja mineraalid, mida leidub tavalises mitmekülgses toitvas toidus.

**Süsivesikud** meie toidus on oluliseks energiaallikaks. Loomulik toit, nagu aed-, kaun-, puu- ja täisteraviljad on rikas komplekssetest süsivesikutest, sisaldades ka kiudaineid, vitamiine ja mineraale. Toidus, mis sisaldab enamjaolt lihtsaid süsivesikuid, nagu maiustused ja suhkrustatud joogid, on harilikult ainult väikestes kogustes neid toidu komponente, mis on tähtsad hea tervise tagamiseks.

Tuleb meeles pidada:

- pool meie päevasest kalorivajadusest peaks tulema leivast, täisteraviljatoodetest ja teistest komplekssetest süsivesikutest. Näiteks kaerahelbed, riis jt.
- kindel koht igapäevatoitus peab olema rohelistel või kollastel aed- ja tsitrusviljadel.

**Kiudained** on osa taimetoidust, mida inimorganism ei saa täielikult seedida ja omastada, kuid mis on väga olulised seedeelundkonna seisundi, tegevuse ja tervise seisukohast. Kiudained soodustavad ka rasvade ja hormoonide (östrogeenide) ainevahetust, võivad aidata alandada kolesteroolitaset ja diabeedihaiigel hoida veresuhkur teatud määral kontrolli all.

Mittelahustuv kiudaine on oluline soolestiku tegevuse kindlustamiseks. Lahustuvad kiudained, näiteks kaerahelbed, alandavad ka kolesteroolitaset ja soodustavad suguhormoonide ringlust (imendumist). Kiudaineid leidub täisteraviljades, aed-, kaun- ja puuviljades.

**Vitamiinidest** on rinnanäärmerakkude ainevahetuse seisukohalt olulisemad beeta-karoteen, C- ja E-vitamiinid. Beeta-karoteeni esineb puu- ja aedviljades ning see muutub organismis A-vitamiiniks. Leidub eelkõige porgandites, kuid ka apelsinides, aprikoosides, melonites ja banaanides. Ka rohelistes aedviljades, spinatis, kapsas jt. on seda piisavalt. Peaks rõhutama, et sünteetilise beeta-karoteeni (A-vitamiini) kauaaegne tarvitamine võib mõjuda toksiliselt, seetõttu on eelistatumad looduslikud produktid. C-vitamiin kaitseb mitmete vähiliikide, rinnavähi kõrval ka söögitoru ja maovähi eest. Võimalik, et viimasel juhul on üks põhjuseid marineeritud toidus säilinud kantserogeensete formatsioonide blokeerimine. Eriti palju on C-vitamiini tsitrusviljades, maasikates, lillkapsas, rohelises aedviljas ja -pipras. E-vitamiin võib aidata rinnanäärmekoe rakkude ainevahetust ja kaitsta mao- ning söögitoruvähi tekke eest. Eriti oluline on see marineeritud, suitsutatud või soolatud toitude kasutamisel. E-vitamiinirikas toit on täisteraleib ja -tooted ning küllastamata taimeõli.

**Mikroelemendid** on olulised toidu komponendid, mis kindlustavad organismi häireteta tegevuse, hea tervise ja üldtunnustatult vähendavad vähiriski. Normaalse tootumistavade puhul saab enamus inimesi neid toiduga vajalikus koguses. Mikroelementide täiendaval kasutamisel tuleb olla ettevaatlik, sest lõplikult on selgitamata ööpäevase kahjuliku-kasuliku koguse piirväärtused. Soovitav on igal juhul konsulteerida arstiga ja arvestada juhendit ravimipakendil.

**Vabad radikaalid** on kõrge reaktiivsusega hapniku molekulid, mida leidub atmosfääris, toidus ja meie kehas. Need moodustuvad normaalse raku tegevuse kõrvalproduktina, mõjudes normaalsele tervetele rakkudele kahjustavalt. Antioksidandid on "esimese liini" kaitsjad vabade radikaalide vastu. Need võivad esineda ensüümidenä, mida valmistavad meie rakud, või toitainetena toidus. Antioksidandid, mida leidub rikkalikult tera-, aed- ja puuviljades, on võimelised kontrollima hapniku vabade radikaalide liikumist ja parandama nende poolt põhjustatud rakkude kahjustusi.

**Antioksidandid** puhastavad organismi kahjulikest hapniku vabadest radikaalidest, mis on kehas kulgevate normaalsete biokeemiliste protsesside kõrvalproduktideks. Samaaegselt kaitsevad antioksidandid ka bakterite ja viiruste eest, parandades mõned nende poolt rakkudele tehtud kahjustused. Vabad radikaalid kahjustavad püsivalt rakkude DNA-d, organismi geneetilist materjali, neil on võime kuhjuda ja olla üks vähki tekitavaid tegureid. Kui me saame peatada või vähendada püsivat vabade radikaalide rünnakut, eelkõige tootumise ja elustiiliga, oleme võimelised vältima või edasi lükkama vähi tekkimist. **Sul tuleb tootumisega saada optimaalne antioksidantide hulk ja muuta vähirisk minimaalseks. See on nii lihtne ja ratsionaalne.**

**Alkoholi** ja rinnavähi riski vahelisi seoseid on uuritud ja uuritakse edasi, sest alkoholi tarbimine on väga laialdane ning kujunenud üheks oluliseks rinnavähi riskiteguriks. Uurimustega on tõestatud, et mittetarvitajatega võrreldes tõstis päevas 24 g absoluutse alkoholi tarbimine rinnavähi riski kaks korda. Kui alkoholi üldse tarvitada, siis mõõdukalt. **Millises hulgas?**



## **Naine võib päevas kasutada kuni kaks alkoholiühikut, kusjuures üks alkoholiühik on**

- 300 ml õlut või
- klaas veini või
- väike klaas kangemat alkoholi.

Rasedad naised peaksid alkoholi kasutamisest täielikult hoiduma. Eriti soodustavad vähi teket alkoholi tarvitamine koos suitsetamisega. Alkoholi mõju rinnanäärmele ei ole otsene, kuid võib tuleneda otsesest mõjust hormonaalsele funktsioonile või mittemääratlevate põhjuslike tegurite kaudu. Alkoholi osa hindamisel rinnavähi riskitegurina on siiski veel küllaltki palju ebaselgust. Näiteks seni tarvitatud üldhulk, maksimaalne kasutamine, erinevate alkoholiliikide osatähtsus ja kasutamine menstruatsiooni ajal, sünnituse ja menopausi järel vajavad edasist uurimist, sest risk on suurenenud erinevatel eluperioodidel.

**Suitsetamine** põhjustab ühe kolmandiku kõigist vähijuhtudest, kusjuures ka rinnavähi esineb sagedamini suitsetajatel. Menopausieelses perioodis on suitsetajatel rinnavähi risk suurem, olenedes suitsetatud sigarettide hulgast. Nende arvu on seostatud ka menopausi varasema tekkimisega, seega suitsetamine lühendab naise täisväärtuslikku eluperioodi. Igakülgse tõestuse on leidnud suitsetamine kui kopsuvähi peamine põhjus. Nende juhtude sagedus meie vabariigis kahjuks tõuseb.

**Tubakasuitsus leidub ligi 4000 keemilist ühendit**, millest 60 arvatakse olevat **kantserogeene**, mis kahjustavad kogu organismi. Viibimine tubakasuitsuses ruumis põhjustab aga **passiivset suitsetamist**, mida peetakse eriti ohtlikuks.

Eksperimentaalsete katsetega on tõestatud, et mõnedel **juuksevärvides** sisalduvatel aromaatsel ainetel on kantserogeenne toime. Need võivad imbuda organismi ka peanaha kaudu, püstitades küsimuse võimalikust kantserogeensusest mõjust inimesele. Oluliseks osutuvad kasutatava värvi liik, tarbimise sagedus, selle kestvus ja intervall esmakasutamisest. Kokkuvõttes jõutakse tulemuseni, et pidev juuksevärvimine võib olla üks rinnavähi riski suurenemise olulisi põhjusi.

**Toitude valmistamisel on põhimõtteks mitte keelata, vaid põhjendatult soovitada.** Eelkõige hõlmab see soolatud, marineeritud ja suitsutatud toite, mida peaks tarvitama mõõdukalt. Suitsutatud toitudes avalduvad kantserogeene, soolatud ja marineeritud toit sisaldab nitriteid, mis võivad transformeeruda kantserogeeneks toidus ja maos. Tänapäeval laialt levinud grillitud toit avatud leegil võib samuti produtseerida vähi teket soodustavaid aineid toidu pinnal. Eriti rasvast toitu, mis sisaldab kõrge kontsentratsiooni kantserogeene, on parem küpsetada vähema intensiivsusega ja leegist kaugemal. Soola soovitakse kasutada päevas kuni 1/4 teelusikatäit, kusjuures ei tohi unustada, et umbes 20% vajalikust soolast on juba toidus olemas.

**Kehakaalu ja rinnavähi vahelist seost** on kinnitanud mitmed suurearvulised uurimused.

Ülekaalulisus ja rasvumine suurendavad rinnavähi riski, eriti on selleks disponeeritud tüsedad naised menopausieelses, kuid eriti menopausijärgses perioodis. Arvatakse, et selle aluseks on ületoitumine varases elueas, mis võib suurendada rinnavähinäärmete rakustikku. Kehakaal on kalorete saamise (s.o. toitumise) ja füüsilise aktiivsuse vahekorra näitaja. Olenevalt elulaadist peab see olema tasakaalus, n.ö. balansseeritud. Füüsilise aktiivsusega kaasneb kehakaalu langemine. Tüsedatel naistel on rinnavähi riski vähendamiseks oluline alandada kaalu. Sportlaste, baleriinide ja paikse eluviisi harrastajate võrdlev uurimine on näidanud, et optimaalne kehakaal noores eas ja täiskasvanuna võib alandada rinnavähi riski järgnevatel eluperioodidel. Mitmekülgset ja ulatuslikud uurimused on tõestanud **füüsilise aktiivsuse olulist kaitsvat osa rinnavähi vastu.**

## **EUROOPA VÄHIENNETUSE SEADUSTIK**

## **70% vähktõve juhtumitest on võimalik ennetada, kui järgida Euroopa Vähiennetuse Seadustikku**

1. Loobuge suitsetamisest
  - Ärge lubage lastel viibida suitsetavate inimestega ühes ruumis
  - Mittesuitsetajana ärge viibige tubakasuitsust saastatud ruumis
2. Tarbige mõõdutundega alkoholi
3. Sööge rohkem puu- ja juurvilju ning teraviljatooteid
4. Vältige liigset kehakaalu, olge füüsiliselt aktiivne, piirake rasvaste toitade söömist
5. Vältige liigset päevitamist ja päikesepõletust, eriti laste ülemäära päevitamist
6. Järgige tervisenõudeid ja ohutusjuhiseid vähki põhjustada võivate ainetega kokku puutudes
7. Pöörduge arsti poole, kui märkate
  - koetihendit
  - haavakest, mis ei taha paraneda (ka suus)
  - sünnimärki, mille kuju, suurus või värvus on muutunud
  - mistahes ebatavalist veritsemist
8. Pöörduge arsti poole ka siis, kui esinevad pidevad tervisevaevused, näiteks nagu
  - pidev köha või kestva hääle kähedus
  - muutused soole või põie tühjendamisel
  - kaalukaotus

### **Soovitused naistele:**

9. Käige vähemalt kord aastas günekoloogilisel läbivaatusel
10. Kontrollige oma rindu alates 20. eluaastast
11. Laske kord aastas teha mammogramm alates 40. eluaastast

### **PEA MEELES!**

- Söö mitmekesist toitu
- Säilita tervislik kehakaal
- Vali madala rasva- ja kolesteroolisisaldusega toit
- Eelista aed- ja juurviljade, puuviljade ning täisteraviljasaaduste rikast toitu
- Tarvita suhkrut ning soola mõõdukalt
- Söö võimalikult vähe soolatud, marineeritud ja suitsutatud toite
- Kui tarvitad alkohoolseid jooke, siis tee seda mõõdukalt

Vähi on **MÄÄRATLETAV**,  
mingil määral **ENNUSTATAV**  
ja isegi **KONTROLLITAV**

**Võimalus VÄHI TEKKEKS avaldub PÄRILIKES TUNNUSTES, ORGANISMI ISEÄRASUSTES, VÄLISKESKKONNA MÕJUTUSTES.**