

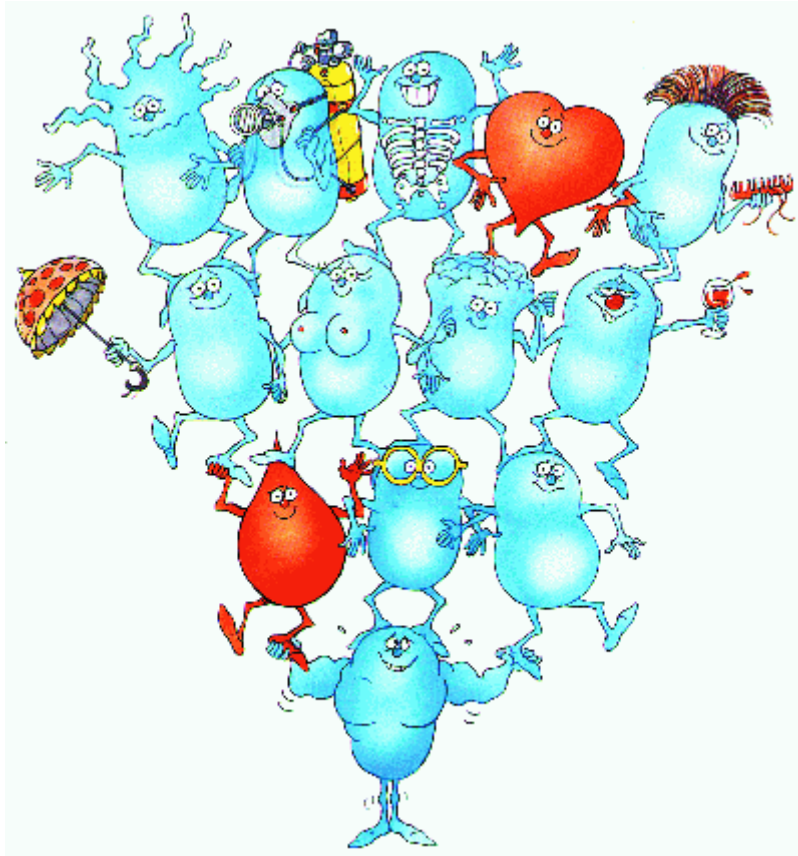
Väike Vähiraamat



Sissejuhatus

2500 aastat tagasi uuris üks kreeka arst haigeid, kelle haigus avaldus eri kehaosadel asuvate muhkudena. Arst, kelle nimi oli Hippokrates, märkas, et kui muhud asusid nahal, võisid need muutuda vähisõrgu meenutavate punaste harudega haavanditeks. Ta nimetas säärased haigused sõnaga vähk (lad. cancer). Tol ajal ei osatud vähktõbe kuidagi ravida.

Vähktõbe esineb terves maailmas, sõltumata kliimast, rahvusest või riigi rikkusest või vaesusest. Vähk võib esineda igas eas ja igas kehaosas. Vähki ei haigestu ainult inimesed, vaid ka loomad ja taimed. Eestis saab umbes 17 inimest päevas teada, et neil on vähk - see tähendab, et aastas haigestub vähki peaaegu 6000 inimest. Umbes iga kolmas mees ja iga viies naine põeb kunagi oma elu jooksul vähki. See kõik tähendab, et igaüks meist puutub oma elus varem või hiljem kokku vähiga, kas siis haigestume ise või haigestub keegi meie omastest või tuttavatest.



Tänapäeval osatakse vähki ravida. Kogu aeg leiutatakse aina paremaid raviviise ja praegusel ajal ravitakse terveks umbes pooled kõigist haigestunutest. Need, keda ei saa terveks ravida, võivad saada niisugust ravi, mis võimaldab neil sageli oma haigusega veel kaua normaalselt elada. Me teame aina paremini, kuidas peaksime elama, et mitte vähki haigestuda, ning kuidas avastada haigust varakult, kui see on kergemini ravitav.

Sellelipoolest kardavad paljud vähki. See võib tulla sellest, et paljud ei tea neist edusammudest võitluses vähiga. Teine põhjus võib olla see, et vähki on nii kaua seostatud kannatuste ja surmaga, et sellest on raske teistmoodi mõelda.

Aga muretsemise vastu leidub abi - teadmised. Kui me kasutame teadmisi, mis meil vähi ennetamise ja selle varajase avastamise kohta on, vähendame ohtu raskelt vähki haigestuda.

Käesolev raamat räägib vähktövest. Raamat räägib muuhulgas sellest, mis on vähk, kuidas vähk tekib, kuidas seda ravitakse ja kuidas uuritakse. Samuti räägitakse vähi vältimisest ja kuidas seda varakult avastada. Kirjeldatakse ka mõnda vähihaiget ja lõpuks võid ise läbi mõelda, kuidas sa oma sõprade ja tuttavate eest kõige paremini hoolitseksid - peatükis "Arst üheks päevaks". Raamatu lõpus leidub väike sõnastik keerulisemate sõnadega.

Raamat on kirjutatud nii, et oleks võimalik lugeda ka ainult lugejat eriliselt huvitavaid lõike. Enamik peatükke lõpeb lühikese kokkuvõttega.

Raamatu üks eesmärke on levitada teadmisi, mis on vajalikud enda ja oma lähedaste kaitsmiseks vähi eest. Teine eesmärk on vähendada hirmu ja rahutust, mida paljud vähist kuulates tunnevad.

Vähk - kui üks rakk ei hooli teisest

Alguses...

Kolm miljardit aastat tagasi koosnes kogu elu Maal tillukestest rakkudest, mis meres ringi ujusid. Rakud olid võimelised jagunemise teel endast uusi koopiaid moodustama. Aastate möödudes õppisid rakud liituma ja koostööd tegema. Niimoodi kasvasid üha rohkemad rakud kokku ning tekkisid lihtsamad taimed ja loomad. Areng jätkus: üha suuremad rakkuderühmad õppisid töötama ja mitme miljardi aasta pärast, umbes 30 000 aastat tagasi, kujunes välja inimene.

Meie kehad koosnevad triljonitest (10-30 triljonit) väikestest rakkudest. Rakkudel on kehas mitmesugused ülesanded. Teatud rakud asuvad näiteks maos ja aitavad meil toitu omastada, teised asuvad ajus ja võimaldavad mõelda, kolmandat liiki rakud asuvad veres ja aitavad meil nakkustega võidelda või kannavad kehas hapnikku laiali. Erinevad rakud abistavad ja austavad üksteist, see ongi eelduseks, et meie kehad saaksid funktsioneerida.

Rakud on võimelised kogu aeg paljunema. Niiviisi asendatakse vananenud rakud uutega. Tavaliselt töötab see süsteem aastate viisi korralikult, kuid mõnikord läheb midagi viltu ja siis võime haigestuda vähki.

Rakud on nagu autod

Rakkude tuumas asub meie pärilikkusaine (DNA). Pärilikkusaine on nagu väike arvuti, milles sisaldub kogu informatsioon, mida rakud vajavad teadmaks, mida nad tegema peavad. Proteiinide (valkude) moodustamise teel saab pärilikkusaine juhtida raku tööd. Pärilikkusaine on jaotatud umbes 30 000 erinevaks nn geeniks, millest igaüks vastutab ühe proteiini tootmise eest. Teatud geenidel on eriline ja tähtis ülesanne, nimelt juhtida raku enda paljunemist.

Rakkude pärilikkusaine võib viga saada. Mõnikord on võimalik vigastust parandada, mõnikord mitte. Kui võrrelda raku autoga, võib eettulevaid juhtumisi kirjeldada järgnevalt:

DNA-töökoda

1. Rakk parandab pärilikkusaine vigastatud osa ära ja kõik on jälle korras, täpselt nagu siis, kui auto on remondis olnud ja mehaanikud on selle korda teinud. Enamasti õnnestub raku vigastust parandada.
2. Rakk ei suuda kahjustust parandada, aga see ei tee eriti halba. Võrdleme seda mõlgi saanud autoga. Auto võib olla mõlki, aga sõidab ikkagi hästi.
3. Rakk ei suuda kahjustust parandada ja sureb. Võrdleme seda autoga, mille mootor ütleb üles ja auto tuleb vanarauaks lammutada. Kui sureb ainult üksikuid rakke, ei tee see suurt kahju.
4. Vigastust ei parandata või parandatakse valesti. Halvemal juhul juhtub vigastatud olema geen, mis paneb raku paljunema. Siis võib rakk hakata tootma endast liiga palju koopiaid. Umbes nagu auto, mille gaasipedaal on allavajutatud asendisse kinni jäänud. Teistel juhtudel võib kahjustatud olla geen, mis pidurdab rakkude paljunemist. Nii nagu ei saa peatada autot, mille pidurid on rikkis, paljuneb ka rakk pidurdamatult. Geene, mis vastavad auto gaasipedaalile, nimetatakse onkogeenideks, ja neid, mis vastavad pidurile, nimetatakse kasvaja supressorgeenideks. Kui rakk kaotab onkogeeni (gaasipedaali) üle kontrolli ja/või rakk kaotab oma supressorgeeni (pidurid), võib vigane rakk hakata ennast massiliselt paljundama, mis viibki kasvaja tekkeni.

Mõnikord võivad rakus olla kahjustatud ka geenid, mis juhivad "parandustöid". See omakorda soodustab vigaste rakkude paljunemist. Inimelu jooksul moodustub kehas triljoneid rakke. Üheainsa raku muutumisest vähirakuks piisab vähktõppe haigestumiseks.

Vähirakk

Kui vähirakud on paljunema hakanud, ei hooli nad põrmugi nende ümber olevatest tervetest rakkudest. Need surutakse kõrvale või surevad. Tekib aina uusi ja uusi vähirakke ning mõne aja pärast on moodustunud väike rakkude kogum. Seda rakkude kogumit nimetatakse kasvajakaks. Kasvaja kasvab aina edasi ja lõpuks muutub see nii suureks, et seda on võimalik katsudes tunda või näha. Selleks ajaks on kasvajas juba mitu miljardit raku. Tavaliselt kulub esimese vähiraku tekkimisest kasvaja avastamiseni palju aastaid.

Meie kehas on mitmesugused elundid. Nendel elunditel on erinevad ülesanded. Sool kannab toitu edasi ja omandab sellest toitained. Kopsud võimaldavad meil hingata ja aju abil me mõtleme. Kui tekib kasvaja, kahjustab see elundeid, neid ummistades või lõhkudes. Kui vähkkasvaja asub sooles, võib toit soolde kinni jääda. Kui kasvaja asub kopsus, on meil raske hingata. Kui kasvaja asub ajus, ei suuda me ehk enam endiselt mõelda.

Tavaliselt räägitakse healoomulistest ja pahaloomulistest kasvajatest. Healoomulised kasvajakud võivad kasvada suureks, aga nad ei kasva teistest kudedest läbi. Need ei levi ka kehas edasi. Sellepärast ei ole healoomulised kasvajakud peaaegu kunagi eluohtlikud. Healoomuline kasvaja on näiteks "käsna" nahal.

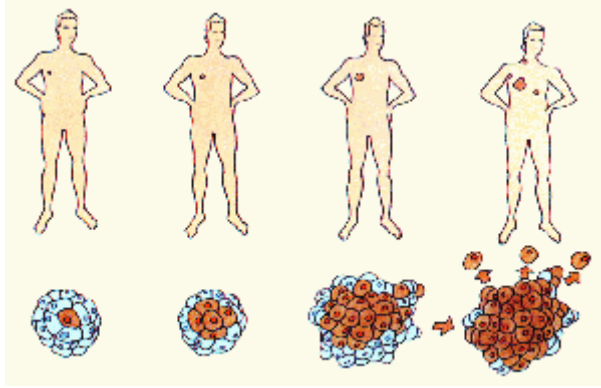
Pahaloomuline kasvaja võib aga kasvada otse teistest kudedest läbi ning seega neid kahjustada ja hävitada. Pahaloomulistel kasvajakel on ka võime saata oma rakke kehasse laiali (näiteks lümfisüsteemi, kopsudesse või luudesse) ja tekitada niimoodi uusi kasvajakuid, niinimetatud siirdeid ehk metastaase. Veel võib vähirakk, erinevalt enamikust normaalsetest rakkudest, igavesti elada. See tähendab, et vähirakk võib paljuneda ükskõik kui mitu korda, ise suremata. Sellepärast on pahaloomulised kasvajakud eluohtlikud. Vähkkasvaja on mitmesuguste pahaloomuliste kasvajakate ühine nimetus.

Vähktõbi pole üksainus haigus. On olemas umbes 200 erinevat vähktõve vormi. Vähi vorm sõltub sellest, mis tüüpi rakust kasvaja pärineb, ning vähktõbi võib tekkida peaaegu kõigis meie kehas leiduvates rakkutüüpides. Kui vähk tekib rinnanäärme rakus, nimetame seda rinnavähiks, kui vähk algab kopsurakust, siis kopsuvähiks, kui neerurakust, siis neeruvähiks. Üks vähi erivorm on leukeemia. Leukeemia puhul muutuvad pahaloomulisteks vererakud. Need ei moodusta aga tavaliselt kasvajat, vaid voolavad vereringes vabalt.

Niisiis, vähktõbi tekib, kui keha kaotab kontrolli üheainsa raku üle, mis hakkab määtsama ja endast miljoneid koopiaid tegema. Aga mis ikkagi põhjustab neid rakukahjustusi, millest vähktõbi tekib? Seda saad teada järgmisest peatükist.

Kokkuvõte

Vähktõbi tekib siis, kui üksainus keha triljonitest rakkudest muutub ja hakkab kontrollimatult paljunema. Selle põhjuseks on kahjustused raku geenides. Kui vähirakk on endast piisavalt palju koopiaid teinud, moodustub pahaloomuline kasvaja. Kasvaja kahjustab keha, ummistades või lõhkudes elundeid. Vähkkasvaja võib kehas edasi levida, moodustades siirdeid (metastaase).



Nii tekib vähktõbi. Üks keha rakkudest muutub ja hakkab kontrollimatult paljunema. Mõne aja pärast moodustub kasvaja, mis surub terved rakud kõrvale. Kui rakud kasvajast lahti pääsevad ja kehas edasi levivad, tekivad uued kasvajakasvaja - siirded.

1. etapp: Tavaline kopsurakk muutub vähirakuks.
2. etapp: Vähirakk paljuneb ja moodustub kasvaja - kopsuvähk.
3. etapp: Kasvaja suureneb ja teda on võimalik avastada.
4. etapp: Vähkkasvaja levib ja moodustab siirdeid.

Miks haigestume vähki?

Viimaste aastate teadusuuringused on aidanud mõista vähktõve põhjusi. Sageli põhjustab pärlikkusaine kahjustusi ja vähiraku tekkimist mitme teguri koosmõju. Me kõik puutume elu jooksul kokku mitmesuguste vähitekitajatega, kuid ainult osa meist haigestub vähktõppe. Näiteks ei taba kopsuvähk kõiki suitsetajaid, vaid ainult osa neist. Niisiis ei määra ainult meie eluviisid seda, kes meie hulgast haigestub, vaid oma osa on ka juhusel. Samuti võivad mõjuda pärlilikud tegurid.

Toit

Paljud teadlased arvavad, et toit, mida sööme, võib olla vähki haigestumise või mittehaigestumise peamine määraja ning et isegi 1/3 kõigist vähktõve juhtudest on põhjustatud toidust. Inimesed, kes kolivad ühest riigist teise ja muudavad oma toitumisharjumusi, muudavad seega ka oma eri vähivormidesse haigestumise riski. Näiteks võib tuua jaapanlased, kes kolivad USA-sse. Mao ja söögitoru vähktõbi on Jaapanis sagedam, samal ajal esineb USA-s sagedamini soole-, eesnäärme- ja rinnavähki. Tõenäoliselt tuleb see sellest, et neil maadel süüakse erinevaid toite. Kui jaapanlased kolivad USA-sse ja muuhulgas muudavad ka oma toidusedelit, haigestuvad nad mõne aja pärast samadesse vähivormidesse kui ameeriklased. Arvatakse, et rasvarikas toit suurendab näiteks rinna-, jämesoole- ja eesnäärmevähi ohtu. Teine vähktõve põhjus võib olla kiudainetevaene toit, mis muuhulgas suurendab jämesoolevähi riski.

Tubakas

Juba 20. sajandi alguses hakkasid teadlased kahtlustama, et suitsetamise ja kopsuvähi vahel on seos. Tänapäeval teame, et suitsetamine ei põhjusta ainult kopsuvähki, vaid suurendab ka teiste vähivormide, näiteks kusepõie-, söögitoru- ja kõrvavähi ohtu. Iga 12. suitsetaja haigestub kopsuvähki, samal ajal kui mittesuitsetajad haigestuvad harva. Peale selle põhjustab suitsetamine ka muid kopsu- ning südame- ja veresoonehaigusi. Suitsetaja elab keskmiselt seitse aastat vähem kui mittesuitsetaja. Miks põhjustab suitsetamine vähktõbe? Tubakasuits sisaldab teadaolevalt rohkem kui 4000 ainet, millest paljud võivad vähki põhjustada. Peale selle arvatakse, et kuum suits on juba iseenesest vähitekitava toimega.

Seksuaalkäitumine

Naistel, kellel on palju seksuaalpartnereid, on suurem oht haigestuda emakakaelavähki. Naistel, kellel on olnud vähe seksuaalpartnereid või mitte ühtegi (näiteks nunnad), haigestuvad sellesse vähivormi harva. Arvatakse, et põhjuseks on viirused, mida mõned partnerid kannavad ja millega naine nakatub. Need viirused võivad vähktõve tekkimisele kaasa aidata. Teine võimalik selgitus on, et kui mees ei hooli puhtusest, võivad vähitekitavad ained eesnaha alla koguneda ja

need kanduvad suguühete ajal naisele üle. Naiste vähiriski mõjutab ka vanus esimese lapse sünni ajal ja laste arv. Noorelt sünnitamine ja palju lapsi vähendavad rinnavähi ohtu. Mõned uuringud on näidanud, et rasestumisvastased tabletid võivad rinnavähi ohtu suurendada. Samal ajal on uuringud näidanud, et munasarja- ja emakavähi oht väheneb. Pole usutav, et rasestumisvastased tabletid tegelikku vähkihaigestumise ohtu suurendaksid.

Päikesepõletused

Pahaloomuline pigmentkasvaja (melanoom) on pahaloomuline nahakasvaja. Selle vähivormi esinemissagedus suureneb Eestis kiiresti. Peapõhjus on see, et viimase 30-40 aasta jooksul on inimesed hakanud üha rohkem päevitama. Puhkused on pikemad ja sagedamini reisitakse soojadele maadele. Samal ajal valitseb ka mood, mis peab pruuni nahka ilusaks. Seetõttu on paljud inimesed olnud päevitamisel hooletud ja saanud päikesepõletusi. Nahamelanoomi põhjustab just päikesepõletus, mitte pruunikspäevitumine. Liiga palju päikesekiirgust võib põhjustada ka muid nahavähi vorme.

Viirused

Kui me põeme nakkushaigusi (nagu näiteks gripp ja kopsupõletik) või lastehaigusi, on selle põhjuseks organismi sattunud viirused või bakterid. Bakterid on väikesed rakud, mis võivad elada ja paljuneda meie kehas ning ka mujal, näiteks toidus või mullas. Viirused pole rakud ega saa iseseisvalt paljuneda. Kuid viirus võib tungida keharakkudesse. Rakkudes suudab viirus paljuneda, samal ajal rakk hävib. Viirushaigused on näiteks külmetushaigused, leetrid, punetised ja kollatõbi (maksapõletik). Mõnede vähivormide kohta arvatakse, et neid põhjustab kindel viirus. Need on näiteks ninaneeluvähk, üks lümfoomi (lümfinäärmevähi) vorm, emakakaelavähk, maksavähk ja üks leukeemia vorm.

Töökeskond

18. sajandi lõpus avastati, et korstnapühkijad põdesid sageli nahavähi munanditel. Selle põhjuseks oli tahm, mis töö ajal rietele sattus. Nii saadi esimest korda aru, et töökeskond võib põhjustada vähki. On leitud palju tegureid, mis võivad vähki põhjustada. Näiteks võib tuua ehitusmaterjali asbesti (muuhulgas kaevandustöölise puhul) ja puidutolmu (puidutöölise puhul). Uuemal ajal on paljud vähkitekivad ained töökohtades keelatud ja arvatakse, et tänapäeval on töökeskkonna osa vähki haigestumisel üldiselt väike.

Alkohol

Peale selle, et alkohol põhjustab paljusid muid tervisekahjustusi, suurendab liigne alkoholitarvitamine suu-, kõri-, söögitoru- ja maksavähi ohtu.

Pärilikkus

Enamiku vähivormide puhul arvatakse pärilikkusel olevat väike osa. Kuid mõnede vähivormide puhul on pärilikkuse mõju oluline. Näiteks rinnavähi oht on suurem juhul, kui seda on esinenud mitmel lähisugulasel. Kui aga mitmed sugulased on põdenud erinevaid vähivorme (näiteks vanaisa eesnäärmevähi, vanaema rinnavähi ja tädid jämesoolevähi), on vähirisk enam-vähem samasugune kui teistel inimestel. Mõnede haruldaste vähivormide puhul on lähisugulaste haigestumine väga tõenäoline, näiteks üks silmavähi vorm (retinoblastoom).

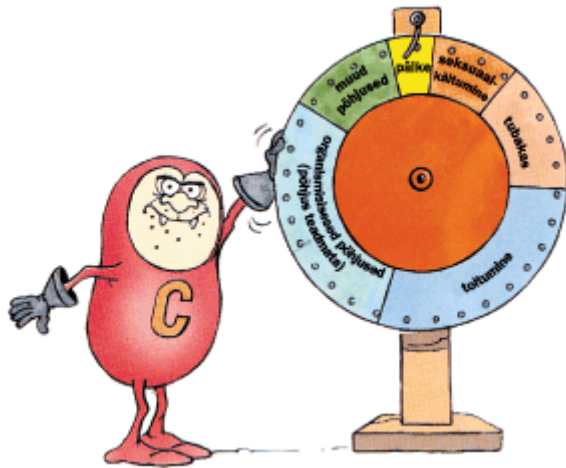
Õhu, vee ja mulla saastatus

Inimesed usuvad tavaliselt, et õhu, mulla ja vee saastatus soodustab vähki haigestumist. Siiski arvavad paljud teadlased tänapäeval, et looduse saastatus ei mõjuta vähki haigestumist eriti palju. Kuid vahel võib seos olla raskesti avastatav. Näiteks freoonid (leiduvad muuhulgas külmkappides) kahjustavad osoonikihti Maa ümber. Osoonikiht kaitseb meid kiirguse eest ja kui see kahjustub, suureneb päikesekiirgus Maal. See omakorda suurendab päikesepõletuste ja nahavähi ohtu.

Radioaktiivne kiirgus

Radioaktiivne kiirgus võib põhjustada vähktõbe. Paljud Jaapanis 1945. aasta aatompommirünnakud üle elanud inimesed haigestusid veel aastaid hiljem vähki, enamasti leukeemiasse. Tõernobõli tuumaelektrijaama avariis 1986. aastal vabanenud radioaktiivne saaste võib vähktõve riski suurendada. Siiski on oht seda väiksem, mida kaugemal õnnetuskohast inimene õnnetusehetkel viibis. Rootsis on paljud majad ehitatud kergbetoonist. Sellest ehitusmaterjalist võib lenduda radioaktiivset ainet radooni. Radoon võib eralduda ka maapinnast. Suured radooniannused võivad

suurendada kopsuvähi ohtu, eriti suitsetajatel.



Aga mis on siis kõige ohtlikum - kõige pärast ei saa ju muretseda!

On püütud hinnata, mis põhjustab kõige rohkem vähijuhtusid. Mitme uurimuse tulemused lubavad oletada, et u. 35% kõigist vähijuhtudest on põhjustatud toidust. Teisel kohal on tubakasuitsetamine u. 30 protsendiga juhtudest. Kolmandal kohal on tõenäoliselt seksuaalkäitumine. Järgnevad mitmed tegurid, mis igaüks põhjustavad arvatavasti mõne protsendi juhtudest. Kõik need kokku moodustavad vähijuhud, mis on tingitud väliskeskkonnast ja eluviisidest. ¼ kõigist vähijuhtudest tekivad aga väliskeskkonnast sõltumata organismisisestel põhjustel (kehas eneses moodustuvate vähkitekivavate ainete ja parandamata geneetiliste vigade tulemusena).

Kokkuvõte

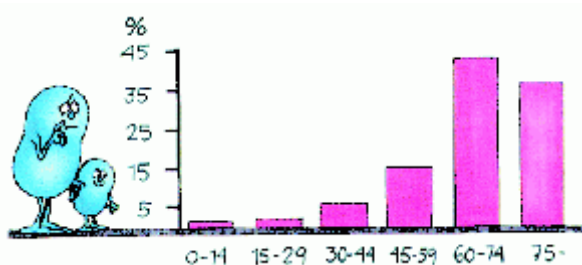
Meie eluviisid määravad suures osas selle, kas me haigestume vähki või mitte. Kaks tähtsamat vähktõve põhjust on suitsetamine ja vale toitumine. Teised tähtsamad põhjused on seksuaalkäitumine ja päevitamine. Keskkond ja pärilikkus on vähemtähtsad mõjutajad. ¼ vähkidest tekib organismisisestel põhjustel.

Veidi statistikat

Peale vähi esineb palju muid haigusi ja mõnesse nendest võib ka surra. Inimesed surevad ka muudel põhjustel kui haigused, näiteks liiklusõnnetustes. Kui jälgida, millesse Eestis surrakse, näeme, et üle poole inimestest sureb südame- ja veresoonehaiguste (näiteks südameinfarkt või ajuinsult) tagajärjel. Teisel kohal on vähktõbi. Kolmandal kohal on õnnetusjuhtumid, mürgistused ja traumad, mis põhjustavad üle 10% kõigist surmajuhtumitest (ESA 2000 Eesti Statistika Aastaraamat).

Vähk - missuguses vanuses?

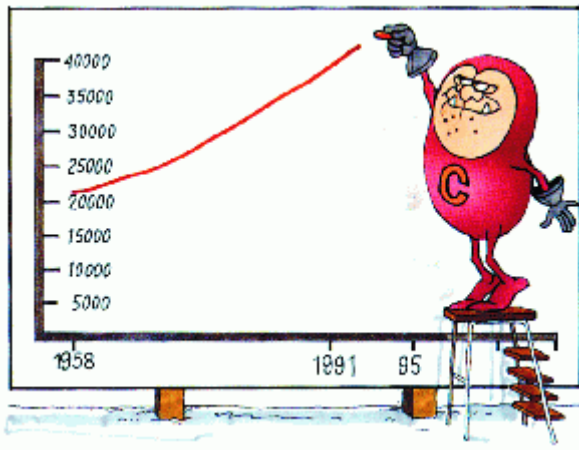
Statistika järgi haigestub Eestis iga 3. mees ja 5. naine kunagi oma elu jooksul vähki. Enamik haigestunutest on vanemad inimesed - 2/3 on üle 65 aasta vanad. Veidi alla kolmandiku on vanuses 30-65 a, ainult väga väike osa on nooremad kui 30-aastased. See tähendab, et enne 30. eluaastat haigestutakse vähki väga harva.



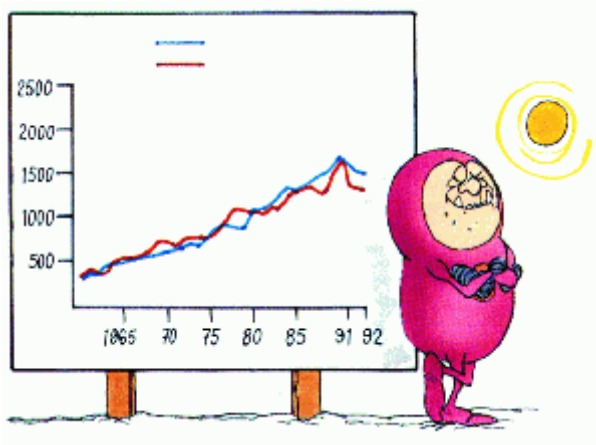
Kas vähktõbi on tänapäeval tavalisem või haruldasem kui varem?

Iga aastaga avastatakse Eestis üha rohkem vähijuhte. 1968. a. avastati 3570 juhtu, 1998. a. aga 5891 juhtu. Selle põhjused on järgmised:

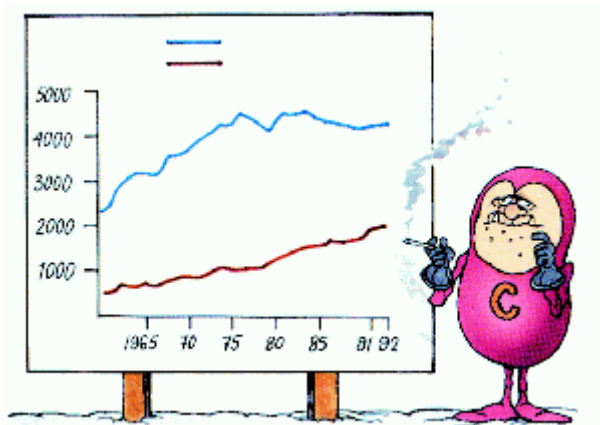
- Kõrgema elustaseme ja parema ravi tõttu on inimese eluiga pikenenud. Vähi haigestumise tõenäosus suureneb vanemas eas. Inimestel on haigestumiseks lihtsalt rohkem aega.
- Arstid on muutunud vähi suhtes tähepanelikumaks ja paranenud on ka diagnoosimismeetodid. Suurem osa haigetest avastatakse ja registreeritakse.
- Isegi kui mitte arvestada pikemat eluiga ja paremat registreerimist, haigestutakse vähi üha sagedamini. Vähijuhtude arv on viimase 30 aastaga suurenenud 2,3 tuhande võrra aastas. Selle põhjuseks on tõenäoliselt muutunud eluviisid - mida me sööme, kuidas päevitame, kas suitsetame jne. (vt. peatükki "Miks haigestume vähi?").



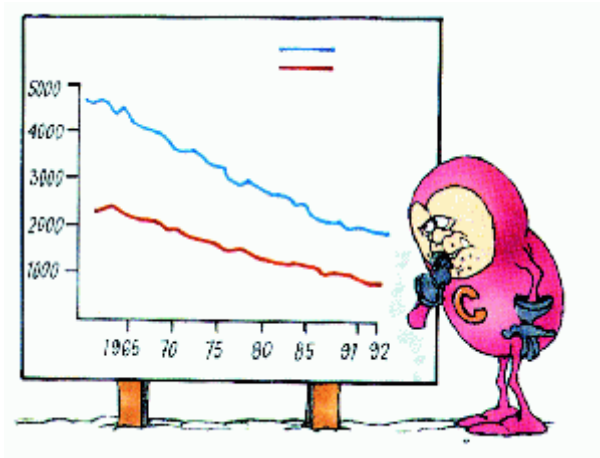
Vähk muutub üha tavalisemaks. Selle põhjuseks pole ainult pikem eluiga ja parem diagnoosimine, vaid ka meie eluviisid.



Nahamelanoom (Rootsi andmed). See nahavähi vorm muutub üha sagedamaks, sest üha rohkem inimesi päevitab ettevaatamatult ja saab päikesepõletusi, mis suurendavad nahavähi ohtu.



Kopsuvähk (Rootsi andmed). Aina rohkem naisi on hakanud suitsetama ja see mõjutab ka vähkihaigestunute arvu. Kopsuvähk sageneb naiste hulgas jätkuvalt, meeste hulgas viimastel aastatel aga enam mitte.



Maovähk (Rootsi andmed). Maovähki haigestumine väheneb, kuid pole kindlalt teada, miks.

Kas kõik vähivormid on ühtviisi sagenenud?

Ei, muuhulgas on vähenenud maovähki haigestumine, kuid samal ajal on rinnavähki, eesnäärmevähki ja nahamelanoomi haigestumine suurenenud. Peensoole ja maksavähki esineb umbes sama sageli kui 30 aastat tagasi.

Mõnikord sageneb vähki haigestumine ainult kindlas inimgrupis. Näiteks on kopsuvähk naistel 30 viimase aasta jooksul ligi kaks korda sagenenud, samal ajal kui meestel on see sagenenud ligi 1,5x. Selle põhjuseks on, et 10-30 aastat tagasi on üha rohkem naisi hakanud suitsetama.

Mõnikord me teame, miks üks või teine vähivorm sageneb, näiteks, et suitsetamise suurenemine põhjustab rohkem kopsuvähi juhte ja et päikesepõletuste sagenemine soodustab nahavähki. Sageli ei saa aga muutuste põhjustes kindel olla.

Missugune on olukord eri riikides?

Vähivormide esinemine on maailmas erinev. Näiteks on Jaapanis maovähk tavaline, rinnavähk esineb aga suhteliselt harva. Ninaneeluvähk on tavaline Hiinas, aga haruldane Euroopas.

Mõnedes maades võib teatud vähivorm esineda eriti sageli - enamasti seetõttu, et paljud samas piirkonnas elavad

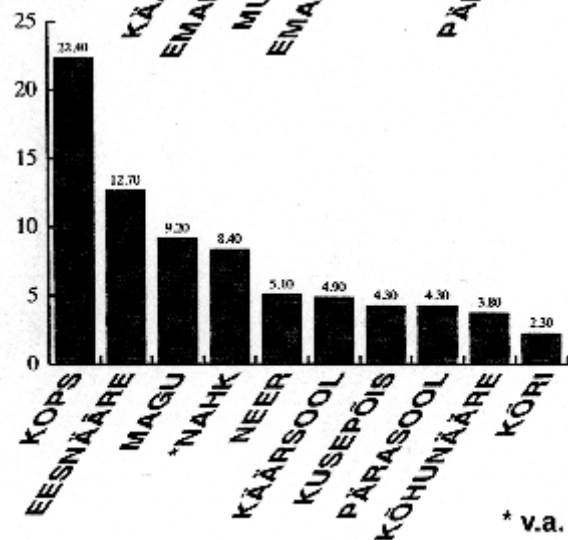
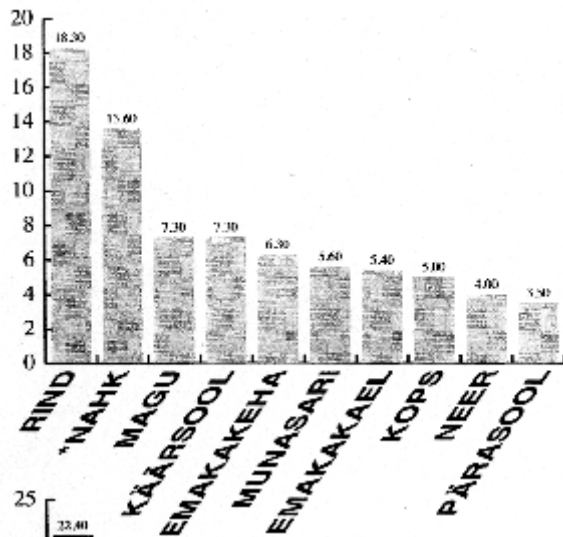
inimesed käituvad haigestumist soodustaval viisil. Näiteks on suuvähk tavaline mitmetes Aafrika piirkondades, kuna seal närivad paljud vähkitekitava toimega kokalehti.

Arvatakse, et vähkihaigestumise suured erinevused riikide vahel sõltuvad enamasti eluviisist ja toitumisharjumustest.

Missugused vähivormid on Eestis tavalisemad?

Kaks tavalisemat vähivormi on rinnavähk naistel ja kopsuvähk meestel. Kokku moodustavad need 1/5 kõigist vähijuhtudest. Järgnevad naha- ja maovähk.

Teatud vähivormidesse haigestumist mõjutab ka sugu. Peale enesestmõistetavate erinevuste (nagu rinna- ja eesnäärmevähk) esineb näiteks söögitoru- ja maovähki meeste hulgas rohkem, naised seevastu haigestuvad sagedamini kilpnäärmevähki.



Kui palju haigeist ravitakse terveks?

Umbes pooled kõikidest vähki haigestunutest ravitakse täiesti terveks. Mõnede vähivormide puhul saab terveks enamik haigeid. Nahamelanoomi puhul ravitakse terveks rohkem kui neli haiget viiest ja munandivähi puhul rohkem kui üheksa haiget kümnest. Teiste vähivormide puhul, nagu kopsu- ja kõhunäärmevähk, on ravi tulemuslikkus väiksem. Mitmete vähivormide korral võib haige veel kaua elada ja end suhteliselt hästi tunda, kuigi haigus pole ravitav. Mõnikord võib haige end pikka aega hästi tunda ka ilma igasuguse ravita, nagu teatud eesnäärmevähi vormide ja lümfoomi puhul.

Kokkuvõte

Umbes iga neljas eestlane haigestub kunagi oma elu jooksul vähki ja vähktõbi on surmapõhjuste seas teisel kohal. Vanemad inimesed haigestuvad sagedamini. Eestis on kõige tavalisemad rinna- ja kopsuvähk, teistes maades on sagedasemad teised vähivormid. Umbes pooled vähki haigestunutest ravitakse terveks, paljud võivad ka haigena kaua elada.

Kuidas vähktõbe ära tunda

Mida varem haigus avastatakse, seda suurem võimalus on seda välja ravida. Seepärast on tähtis, et õige diagnoos selguks varakult.

- Kui võimalikult paljud inimesed õpivad ära tundma vaevusi, mis võivad viidata vähktõvele (n.-õ. ohumärke), on võimalik palju elusid päästa. Mitte ainult enda, vaid ka perekonnaliikmete või sõprade omi.
- Korrapäraselt oma keha kontrollides suureneb võimalus vähktõbe varakult avastada. Näiteks rindade igakuine kontroll ja sünnimärkide kontroll paar korda aastas on kõige olulisemad enesevaatluse viisid.
- Pidevalt uuenevad meetodid võimaldavad arstidel vähki aina varem avastada.
- Kontrollides korrapäraselt suurt osa elanikkonnast nn. sõeluuringute abil, võidakse teatud vähivorme varakult avastada.

12 ohumärki

Kui kehas on midagi valesti, reageerib keha tavaliselt mitmesuguste vaevustega. Teatud vaevused võivad olla põhjustatud vähist ja sellisel juhul on vaja pöörduda arsti poole. Niisugused vaevused ei pruugi aga alati tähendada vähki haigestumist, sageli on neil muud, enamasti ohutud põhjused.

Järgnevalt toome ära 12 tähtsat ohumärki, mis võivad viidata vähile. Mõnikord on raske ohtlike ja ohutuid vaevusi eristada ja seepärast tuuakse ka näiteid olukordadest, kus pole tegemist vähiga.

1. Verejooks

Kontroll on soovitatav: Verejooks teadmata põhjusel, nagu veri uriinis, verikõha või veri rooe; verejooks tupest vanematel naistel; veritsev sünnimärk.

Vähikontroll pole vajalik: Juhuslikud ninaverejooksud. Ebakorrapärane menstruatsioon noortel naistel ja muidugi vigastused.

2. Seedetegevuse muutused

Kontroll on soovitatav: Pikaajaline kõhukinnisus, kõhulahtisus või soolegaasid teadmata põhjusel. Veri rooe.

Vähikontroll pole vajalik: Lühiajaline kõhulahtisus või kõhukinnisus. Seedetegevuse muutused seoses muutustega toitumisharjumustes.

3. Uus või muutunud sünnimärk

Kontroll on soovitatav: Sünnimärk, mis on hiljuti tekkinud või muutunud järgmiselt:

- hakanud kasvama,
- muutunud kujult ebakorrapäraseks,
- muutnud värvi,
- hakanud sügelema,
- veritseb, eritab vedelikku või ketendab.

Vähikontroll pole vajalik: Sünnimärk, mis näeb teistest veidi erinev välja, kuid pole mitme aasta jooksul muutunud.

4. Neelamisraskused

Kontroll on soovitatav: Aja jooksul süvenevad neelamisraskused. Valu ei esine või esineb nõrk valu, kuid on tunne, nagu jääks toit kurku kinni.

Vähikontroll pole vajalik: Järsku tekkivad neelamisraskused, näiteks kurguvalu külmetuse tagajärjel. Mõnikord tekitab ka

stress tunde, nagu oleks "tükk kurgus".

5. Köha

Kontroll on soovitatav: Köha, mis kestab mitu nädalat või kordub vaheaegadega. Veriköha. See kehtib eriti suitsetajate kohta.

Vähikontroll pole vajalik: Köha, mis kestab vähem kui paar nädalat. Köhimine külmetuse tagajärjel või läkaköha.

6. Häälekähedus

Kontroll on soovitatav: Kui häälekähedus kestab rohkem kui paar nädalat.

Vähikontroll pole vajalik: Häälekähedus külmetuse tagajärjel või kestusega mitte üle paari nädala (muidugi tuleb häälekäheduse ajal vältida sosistamist, karjumist ja laulmist ning juua sooja jooki).

7. Probleemid urineerimisel

Kontroll on soovitatav: Raskused urineerimise alguses, peenike juga ja/või sagenenud urineerimisvajadus (kehtib meeste kohta). Veri uriinis.

Vähikontroll pole vajalik: Valu urineerimise ajal. Selliste vaevuste korral tuleb arsti poole pöörduda, kuid muudel põhjustel.

8. Nahaalused muhud

Kontroll on soovitatav: Muhud kaelal, kaenlaalustes, kubemel, munanditel või rindadel. Muhud, mis ei valuta.

Vähikontroll pole vajalik: Valutav paistetus pärast lööki või valutav muhk kurgupiirkonnas seoses külmetusega.

9. Pikaajaline palavik

Kontroll on soovitatav: Palavik, mille põhjus pole teada ja mis kestab üle paari nädala.

Vähikontroll pole vajalik: Palavik, mille põhjus, näiteks nakkushaigus, on teada. Palavik, mis kestab vähem kui paar nädalat.

10. Kõhnumine

Kontroll on soovitatav: Kõhnumine teadmata põhjustel. Isu kaotus teadmata põhjustel.

Vähikontroll pole vajalik: Kõhnumine, mille põhjus on teada, näiteks dieedipidamine või treenimine.

11. Valu

Kontroll on soovitatav: Valu, mille põhjus pole teada ja mis kestab kauem kui paar nädalat.

Vähikontroll pole vajalik: Valu, mille põhjus on teada või mis ei kesta üle paari nädala.

12. Mitteparanevad haavad

Kontroll on soovitatav: Haavad, mis tekivad teadmata põhjusel ja mis ei parane. Haavad võivad aja jooksul suurenedada või ka mitte.

Vähikontroll pole vajalik: Haavad, mille põhjus on teada, näit. ekseem, suhkurtõbi või (loomulikult) vigastused.

Kokkuvõtteks võib öelda, et on kaks tunnust, mida peaksime silmas pidama:

- Kaua kestvad vaevused (kaks nädalat on tavaliselt sobiv piir)
- Kui vaevuse põhjus on teadmata.

Tuleb meeles pidada, et isegi kui vaevus vajab arstlikku kontrolli, on selle põhjuseks tavaliselt midagi muud kui vähk.

Kuidas arst haigust diagnoosib

Varem pidid arstid haigusi diagnoosima ainult haige enese kirjelduse ja oma meelte abil. Arst võis vaadelda nahalööbeid, katsuda nahaaluseid muhke, kuulata kopse ja südant, nuusutada haavu, et teha kindlaks, kas need on nakatunud, ja mõnikord kasutada isegi maitsmismeelt, näiteks suhkurtõve korral, kui uriini maitse muutub veidi magusaks. Tänapäeval leidub palju teisigi meetodeid, kuid haige kuulamine ja vaatlemine on senini kõige mõjusam viis

probleemi mõistmiseks.

Röntgen

1895. aastal avastas Wilhelm Conrad Röntgen, et erilist liiki kiirguse abil on võimalik inimkeha läbi valgustada. Kiirgus nimetati avastaja järgi röntgenikiirguseks. See meetod võimaldab avastada paljusid vähivorme. Viimaste aastakümnete jooksul on välja töötatud mitmeid röntgeni- ja röntgenisarnaseid meetodeid, mis kergendavad vähi varajast avastamist. Üks näide sellest on kompuutertomograafia, mille abil saadakse väga selgeid pilte keha sisemusest. Teine meetod on ultraheliuuring, mida tehakse aparaadiga, mis saadab välja ja võtab vastu helisignaale samamoodi, nagu kajalood laeval mõõdab mere sügavust. Magnetresonantstomograafia abil võib keha sees tekitada nõrku magnetvälju ja nende abil keha sisemust uurida.

Laboratoorsed analüüsid

Vähktõbe on võimalik avastada proovide (enamasti vereproovi, kuid ka uriini- ja roojaproovi) analüüsimise abil. Teatud vähivormid toodavad erilisi aineid, mida on võimalik avastada verest ja uriinist. Samuti võib vere esinemine roojas ja uriinis viidata vähile ja siis on vajalik täiendav uuring.

Endoskoopilised uuringud

Eriliste torude abil on võimalik elundeid kehaavauste kaudu uurida, seda nimetatakse endoskoopiliseks uuringuks. Need torud on tavaliselt pehmed ja painduvad. Näiteks võib nende abil kindlaks teha ja näha söögitoru-, mao-, soole-, kusepõie-, kopsu- ja ninaneelukasvajaid. Seda meetodit kasutatakse ka muudel juhtudel, näiteks maohaavandite avastamiseks.

Mikroskoopilised uuringud

Lõplik diagnoos tehakse rakkude või kudede mikroskoopilise uurimise põhjal. Võetakse proovitükk kahtlustatavast kasvajast, värvitakse see, asetatakse klaasplaadile ja uuritakse mikroskoobiga. Seda nimetatakse patoloogilis-anatoomiliseks diagnoosiks (PAD). Analüüsiks vajaliku proovi võtmiseks on mitmeid viise, näiteks operatsioon, vereproovi võtmine ja ka nõelaspiratsioon (rakud imetakse peenikese nõela abil välja). Nende uurimismeetodite abil pole võimalik mitte ainult vähki kindlaks teha, vaid ka määrata vähi tüüpi ja arengustaadiumi. Staadiumi all mõeldakse seda, kui sügavale kasvaja on tunginud, kas ta on tekitanud siirdeid ja kui laialt need on levinud. Kõik see on oluline, muuhulgas õige ravi valimiseks.

Sõeluuringud

Sõeluuringute (ingl. k. screening) puhul kontrollitakse suurt inimrühma, et vähijuhte varakult avastada. See uuring aitab leida ainult teatud vähivorme, sest on vaja võimalikult kindlat ja lihtsat meetodit. Näiteks rinnavähi ja emakakaelavähi avastamiseks on häid meetodeid. Rinnavähi varajaseks avastamiseks kasutatakse nn. mammograafiat, mis tähendab rindade röntgenuuringut. Eestis soovitatakse üle 45-aastastele naistele korrapäraseid mammograafiauuringuid. Emakakaelavähi varajaseks avastamiseks võtab arst väikese spaatliga emakakaelalt rakuproovi, mida uuritakse seejärel mikroskoobi all. Tänu sõeluuringutele on suurem nendes haigustesse paljudes riikides vähenenud.

Kokkuvõte

Kui vähktõbi varakult avastada, on suurem võimalus terveks saada. Arsti poole peaks pöörduma järgmiste vaevuste puhul, eriti kui nende põhjus on teadmata või kui vaevus on kestnud üle kahe nädala:

- teadmata põhjusega verejooks;
- seedetegevuse muutused;
- uus või muutunud sünnimärk;
- neelamisraskused;
- pikaajaline köha;
- pikaajaline häälekähedus;
- probleemid urineerimisel;
- nahaalused muhud;
- pikaajaline palavik;

- kõhnumine;
- teadmata põhjusega valud;
- haavad, mis ei parane.

Sageli põhjustavad neid vaevusi muud haigused, mitte vähk, kuid alati tuleks seda kindluse mõttes kontrollida.

Ravi

Enamik vähktõve ravimeetodeid on välja töötatud 20. sajandi jooksul. On olemas viis põhilist meetodit vähktõve raviks: kirurgiline ravi, kiiritusravi, keemiaravi (rakumürkidega), hormoonravi ja bioloogilised ravimeetodid.

Vähivormid on eri ravimeetodite suhtes erineva tundlikkusega. Mõnikord on tulemus parim siis, kui kasutatakse korraga mitut meetodit. Areng jätkub ja tulevikus on ravimeetodeid kindlasti rohkemgi.

Kõigepealt püütakse alati inimest vähist täielikult terveks ravida. Kui see ei ole võimalik, antakse haigele ravi, mis vähendab vaevusi või kaotab need. Ravi võimaldab vähihaigel sageli veel kaua elada, kui haigus on kontrolli all.

Vähi ravimisel püütakse hävitada iga viimanegi mitmest miljardist kehas leiduvast vähirakust. Mõnikord õnnestub eemaldada 100% rakkudest, siis saab vähihaige terveks. Kui aga hävitatakse ainult 99,9% vähirakkudest, jääb kehasse veel mitu miljonit vähirakku, mis võivad uuesti paljunema hakata. Sel juhul taastub kasvaja mõne aja (mõne kuu või ka mõne aasta) pärast. Seda nimetatakse haiguse taaspuhkemiseks. Kui alles jäävad vaid üksikud vähirakud, võib minna mitu aastat, enne kui need on jõudnud paljuneda nähtavaks või tuntavaks kasvajaks.

Sageli ei tea arstid, kas kõikide vähirakkude eemaldamine on õnnestunud, kuna väikest rakkude hulka on raske avastada. Et olla vähirakkude hävimises kindlam, antakse pärast põhiravi veel lisaravi, see tähendab, ravi jätkub, kuigi kasvajat pole enam näha.

Kokkuvõte

Kogu aeg luuakse uusi ja paremaid vähiravi meetodeid. Kirurgiline operatsioon on kõige tavalisem meetod ja sellega ravitakse terveks kõige rohkem haigeid. Teised sageli kasutatavad meetodid on kiiritusravi, keemiaravi ja hormoonravi. Üha rohkem kasutatakse bioloogilisi meetodeid, kus vähiga võitlevad keha enda ained.

Mõtted ja tunded seoses vähiga

Vähktõbi on sõna, mis mõjub kõigile negatiivselt. Enamik meist tunneb kedagi, kes on olnud või on haige, ja paljud kardavad võib-olla ise haigestuda. Vähihaiged ja nende lähedased reageerivad kõigile toimuvatele muutustele ja probleemidele. See peatükk räägib mõnedest vähiga seonduvatest tunnetest ja mõtetest.

Mõned sagedased küsimused

Kas õnnetu-olemisest võib vähki haigestuda? On väidetud, et oht vähki haigestuda suureneb, kui inimene tunneb end õnnetuna või on muul viisil tasakaalust väljas. Uuringud aga seda ei kinnita.



Kas vähi ravimise võimalus on suurem, kui haige on rõõmsameelne? Teaduslikud uuringud pole sellele väitele kinnitust leidnud. Mõned uuringud aga näitavad, et ravimatu vähiga on võimalik kauem elada, kui haige saab psühholoogilist abi.

Kas psühholoogiline abi vähihaigetele parandab nende elukvaliteeti? Psühholoogiline abi annab haigetele kahtlemata parema elukvaliteedi.

Vähki haigestumine

On kulutatud palju jõudu ja energiat, püüdmaks mõista, miks vähktõbi tekib ja kuidas seda ravida. Samal ajal on ka märgatud, kuivõrd tähtis on mõista vähihaigete eneste ja nende lähedaste suhtumist haigusesse. Mida rohkem mõistmist, seda paremini on võimalik raskesse olukorda sattunud aidata ja toetada.

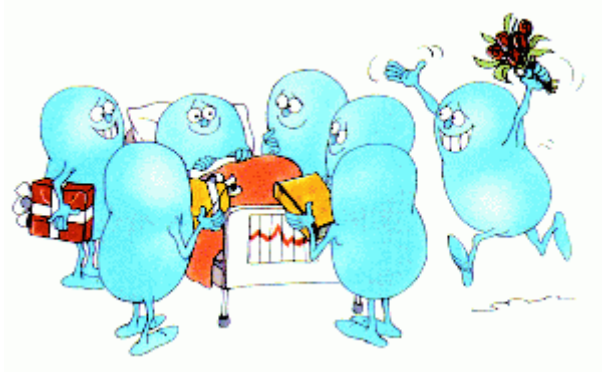
Eestis oli varem tavaks haigete eest varjata, et nad põevad vähki. Mõnedes maades on see tänaseni nii. Kuigi haige võib aimata, mis tal viga on, võetakse niimoodi temalt võimalus oma arsti ja lähedastega haigusest rääkida. Haige satub emotsionaalsesse eraldatusesse. Tänapäeva Eestis räägib arst patsiendile tema haigusest tõtt. Inimesed on erinevad ja reageerivad erinevalt ka teatele, et põevad vähki. Paljud kurvastavad, teised võivad tunda viha, mõned võivad tunduda väliselt ükskõiksetena. Erinevad tunded võivad avalduda eri ajahetkedel.

Vähktõppe haigestunu tahab sageli selgitust, miks just tema haigestus. "Kas ma olen kuidagi valesti elanud? Kas see on karistus mõne mu teo eest? Kas mu haigus on päritav, nii et ka minu lapsed võivad selle pärida?" Mõnikord on võimalik neile küsimustele vastuseid leida, mõnikord mitte.

Üks suur probleem vähktõve juures on teadmatus. Haigestunud ei tea, kas nad saavad terveks või mitte. "Kas ravi eemaldab kasvaja? Kas see võib uuesti tekkida? Kas ma olen viie aasta pärast veel elus?" võib haige endalt küsida. Sageli ei leidu mingeid kindlaid vastuseid.

Kui kasvaja on ravi mõjul kadunud, tekivad uued küsimused: "Kas ma olen nüüd terve? Kas pean ootama kolm, viis või kümme aastat, enne kui võin lakata muresemast?" Terveks saanud inimeste tundeelu sageli muutub. Mõned tunnevad ennast väga nõrkade ja haavatavatena. Teised võivad end pärast üleelatud tugevamatena tunda. (pilt lk. 30)

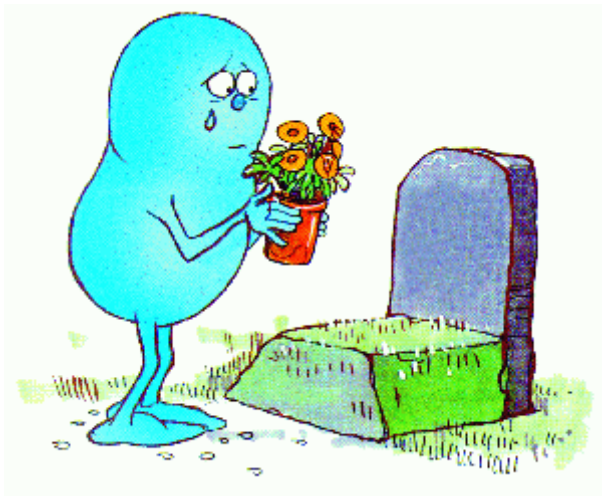
Vähihaiged peavad sageli kogema, et sõbrad ja tuttavad hakkavad neisse teistmoodi suhtuma ja mõned hakkavad neid võib-olla isegi vältima. Paljud tunnevad end ebakindlalt, teadmata, kuidas haigega rääkida. Võib-olla arvavad nad, et haigega tuleks suhelda mingil erilisel viisil, ning tunnevad, et see on väsitav ja keeruline. Võib-olla on neil hirm selle ees, mida nad kuulda võivad. On oluline mõista, et igaüks meist võib olla vähihaigele väärtuslikuks toetajaks. See pole sugugi raske. Tuleb vaid näidata, et "oled tema jaoks olemas" ja et sõprus kestab edasi. Sõber võib rahuga lasta haigel endal otsustada, kas ja kuidas ta tahab oma haigusest rääkida, kuidas sõprade suhe jätkub, jne.



Õige suhtumine kõigi poolt, kellega haige kokku puutub, olgu siis tegemist põetajate, arstide, õdede, pereliikmete, sõprade, töö- või koolikaaslaste või tuttavatega, võib leevendada ebakindlust, haavatavust ja hirmu, mida haige tunneb. On tähtis püüda kuulata ja mõista, mida vestluskaaslane räägib. Inimesed ei suhtle ainult sõnade abil, vaid mõnikord ka pestide ja ilmete kaudu.

Mõtted surmast

Vanas Eesti talupojaühiskonnas oli surm alati lähedal. Elati tihedalt koos ja sageli elasid pere mitu põlvkonda ühe katuse all.



Paljud jäid haigeks, neid põetati ja nad surid kodus ning juba lapsena pidi enamik inimesi sugulaste surma oma silmaga nägema.

Tänapäeval näeme harva haigeid või surnuid. Enamikku haigetest põetatakse elu lõpul haiglates ja seal nad ka surevad. Seepärast on loomulik, et tunneme ebamugavust ja hirmu, kui mõni meie tuttavatest raskelt haigestub ja sureb.

Mõned inimesed reageerivad nii, et väldivad raskelt haige külastamist või isegi temast rääkimist. Mõnikord otsime vabandusi, näiteks "ma peaksin minema vanaema vaatama, aga mul on praegu nii palju tegemist, ma ootan järgmise nädalani". Sageli juhtub, et nädal läheb nädala järel ning lõpuks polegi enam kedagi vaatama minna.

Pole lihtne toime tulla oma hirmuga haiguste ja surma ees, aga kui ollakse oma tunnetest teadlik, võib nende vastu ka midagi ette võtta. Sageli aitab, kui neist asjadest teistega rääkida.

Vähihaige lähedased

Vähihaige lähedane pole kerge olla. Samal ajal kui inimene ise muretseb ja kurvastab, oodatakse temalt, et ta oleks

haigele toeks. Seetõttu vajavad haige lähedased mõnikord ise abi. See pole vajalik mitte ainult neile endale, vaid ka selleks, et nad oleksid omakorda võimelised haiget aitama ja toetama. Tänapäeval on üha tavalisem, et vähihaigeid pöetatakse kodus, muuhulgas ka lähedaste abiga.

Lähedased võivad end süüdi tunda, kuna nad on terved, samal ajal kui neile kallis inimene on haige. Teine võimalik probleem on tunne, et kõik muretsevad haige pärast, kuid keegi ei hooli sellest, et ka lähedastel on raske. Mõnikord tunnevad lähedased, et haigega on raske haigusest isegi rääkida. Lähedastele mõeldud nõustamine võib neid probleeme leevendada.

Ravida või mitte ravida

Kui kaua tuleks vähihaiget ravida? Mõnikord teab arst, et võimalus patsiendi haigust raviga mõjutada on väga väike ja veelgi väiksem on võimalus haiget terveks ravida. Kas sel juhul peaks patsienti edasi ravima, kui ravi põhjustab talle veelgi rohkem tüli ja kannatusi? Kui tervetelt inimestelt küsida, kas nad oleksid nõus raske ravikuuriga, kui tervekssaamise võimalus on väike, vastavad nad sageli eitavalt. Kui küsida sama raskelt haigelt, vastavad need sageli, et oleksid nõus ka väga piinavate ravikuuridega, isegi kui õnnestumise võimalus on väga väike. See näitab, kui raske on tervel inimesel mõista haige tundeid ja kui oluline on haige jaoks lootus. Enamiku jaoks on elu haigusest hoolimata kallis.

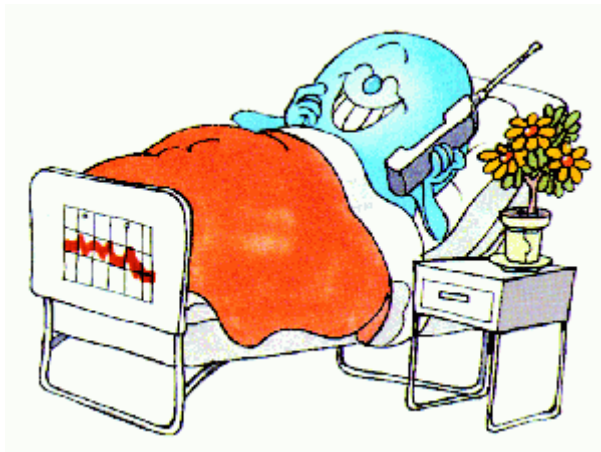
Kui sõber haigestub vähki - mõned sagedased küsimused

Küsimus: Kui tuttav haigestub vähki, kas sellest võib temaga rääkida? Vastus: Kindlasti võib mõista anda, et tead haigusest. Seejärel peaks laskma haigel otsustada, kui palju haigusest rääkida.

Küsimus: Kas vähihaiget peaks kuidagi eriliselt kohtlema? Vastus: Enamasti soovivad haiged, et neid koheldaks nagu tavaliselt. Vähihaigete suur probleem on just see, et inimesed hakkavad nendega "imelikult" käituma.

Küsimus: Kas vähihaiged tahavad, et neid haiglas külastataks? Vastus: Helista ja küsi järele.

Küsimus: Kas vähihaiged ei taha sageli, et neid rahule jäetaks? Vastus: Kõik inimesed tahavad mõnikord rahu saada ja mõnikord inimestega kohtuda. Kui keegi on kord öelnud, et ta küllatulekut ei soovi, ei tähenda see, et ta seda kunagi ei sooviks. Kõige tähtsam on näidata, et oled haige jaoks endiselt olemas, et oled endiselt sõber.



Kokkuvõte

Vähk teeb paljusid rahutuks ja murelikuks. Seepärast peavad vähihaiged sageli kogema, et sõbrad hakkavad neid vältima või "muutuvad imelikuks". Kui me mõistame, mis meid rahutuks teeb, saame selle tundege võidelda. Vähi haigestunud elavad sageli üle kriisi ja vajavad perekonna, sõprade ja haiglatöötajate toetust.

Mõned haiguslood

See peatükk kirjeldab kolme näidet sellest, mis vähki haigestunud inimesega võib juhtuda. Vähktõbi tähendab mitmeid erinevaid haigusi ja ka sama haigusega inimeste juures võib haigus alata ja areneda mitut moodi ja ka lõpplahendus võib olla erinev. Esimeses loos kirjeldatakse kasvaja avastamist, ravi jne. üsna üksikasjalikult. Teistes lugudes

jutustatakse sündmustest lühemalt.

Peri lugu

Per abiellus, kui oli 28-aastane. Ta oli Elisabethiga juba üsna kaua "käinud" ja kuna nad tahtsid lapsi, arvasid nad, et abiellumine on hea mõte. Kaks päeva enne pulmi "rööviti" Per juuksurisalongist ära, kuna sõbrad tahtsid talle poissmeesteõhtu korraldada. Sel õhtul aimaski Per esimest korda, et midagi on korrast ära.

Pärast seda, kui Per oli linnatänavatel ja väljakutel pidanud viiulit mängima (mida ta ei osanud) ja möödakäijate portreesid müüma (mida keegi osta ei tahtnud), läks kogu kamp hotelli sauna ja õhtusöögile. Kui Per saunas istus, märkas ta, et noor arst Sten istus ja silmitses teda. Pärast saunaskäiku tuli Sten tema juurde ja palus, et Per lubaks oma kaela katsuda. Per oli juba varem märganud, et tal on kaela peal muhk, kuid ta teadis, et samasugused muhud tekivad näiteks külmetuse korral ja need ei ole ohtlikud. Kui Sten küsis, kui kaua see muhk seal on olnud, ei olnud Per kindel, kuid ta arvas, et umbes paar kuud. "Sinu asemel laseksin arstil seda vaadata," ütles Sten, enne kui nad õhtulauda suundusid.

Siis tulid pulmad ja pulmारेis. Kui nad koju jõudsid, oli Peril nii palju tegemist, et ta unustas muhku kontrollima minna. Mõnikord andis see pesemise ajal tunda ja ta märkas, et muhk kasvab. Kuid juba järgmisel hetkel oli tal muud mõttes.

Kaks kuud pärast pulmi juhtus midagi, mis pani Peri lõpuks arsti juurde minema. Ta käis tavaliselt paar-kolm korda nädalas jooksmas, aga viimastel nädalatel polnud tal selleks aega olnud. Tol päeval oli ta igatahes otsustanud, et on aeg end veidi liigutada. Ta jõudis joosta ainult paarsada meetrit, kui tundis, et midagi on valesti. Talle tundus, nagu lõpeks õhk otsa, ja kuigi ta püüdis, ei jõudnud ta edasi joosta, vaid pidi istuma ja puhkama. Kui ta koju jõudis ja juhtunust Elisabethile rääkis, otsustas naine, et Per peaks arsti juurde minema.

Kahe päeva pärast läks Per polikliinikusse, kus arst teda uuris ning määras kopsude röntgenuuringu ja muhust proovi võtmise. Kaks päeva pärast seda helistas arst Perile ja palus teda enda juurde tulla. Per hakkas muidugi muretsema ja ei saanud tol ööl kuidagi und.

Järgmisel päeval läksid Per ja Elisabeth polikliinikusse. Arsti kabinetis said nad teada, et Peril on tõenäoliselt lümfinaärmekasvaja (lümfoom). Kui arst seda ütles, tundus Perile, et pea on täiesti tühi. "Vähk lümfisõlmedes. Vähk!" suutis ta ainult mõelda. "Mis nüüd siis saab?" õnnestus tal lõpuks öelda. Arst vastas, et Per saadetakse onkoloogiakliinikusse, see tähendab, haigla osakonda, kus ravitakse vähihaigeid. "Ma ei pidanud seda silmas," vastas Per, "mis saab minust?" Arst viivitas vastusega hetke, kuid selgitas siis, et Per hakkab saama keemiaravi ja et sellest haigusest ravitakse tänapäeval terveks palju inimesi. "Aga kuidas ma olen selle haiguse saanud," küsis Per, "kas see on päritav?" Arst vastas, et haiguse täpset põhjust pole teada, aga see ei ole päritav.

Seejärel selgitas arst, et Peril on kaelal ja kopsude vahel kasvavad. Haiglas uuritakse teda edasi.

Nelja päeva pärast külastas paar esimest korda haiglat, kus Per kohtus uue arstiga. Arst selgitas, et Peri uuritakse kompuutertomograafia abil, et näha, kas haigus on veel teistesse kehaosadesse levinud. Seejärel võetakse mõned vereproovid ja ta kutsutakse ka sama haigla nina-kõrva-kurgukliinikusse. Seal lõigatakse kaelal olev muhk ära, et seda mikroskoobiga uurida. Kui see on tehtud, võib alustada raviga. Per saab järgmise poole aasta jooksul kaheksa korda keemiaravi. Per küsis ravi kõrvalmõjude kohta ja sai vastuse, et tõenäoliselt langevad tal juuksed välja ja ta tunneb iiveldust. Võimalik, et ta muutub ka nakkuste suhtes tundlikumaks. Kuid need kõrvalmõjud kaovad pärast ravi lõppu.

Kui nad haiglast väljusid, tundus olukord kõigest hoolimata parem kui enne. Per teadis, mis teda lähema poole aasta jooksul ees ootab, ja ta teadis ka, et võimalused täiesti terveks saada on head.

Kuud möödusid ja Per sai ravi. Alguses jätkas ta raviga samaaegselt ka oma tööd. Mõne kuu pärast aga tundis ta end üha rohkem väsinuna ja jäi haiguspuhkusele. Pärast teist ravikuuri kaotas ta kõik oma juuksed.

Kõigepealt leidis ta ühel hommikul ärgates padjalt juuksetut ja nädalaga olid kõik juuksed välja langenud. Talle pakuti proovida parukat, ent ta arvas, et mõnda aega kiilas olla pole nii hirmus. Ravi alguses oli teda vaevanud iiveldus, kuid ta sai ravimeid, mis selle vastu aitasid.

Algul oli Per muretsenud, kuidas haigus hakkab mõjutama tema suhteid Elisabethiga. Õnneks olid raskused nende suhet ainult tugevamaks ja avatumaks muutnud. Nad rääkisid omavahel kõigest. Nojah, peaaegu kõigest, sest nad ei rääkinud kunagi võimalusest, et Per ei saagi terveks. Üleüldse ei mõelnud Per sellele peaaegu kunagi. Ta oli veendunud, et kõik läheb hästi. Mõnikord märkas ta, et sõbrad ei tea, kuidas haigusse suhtuda ja kas nad tohivad sellest rääkida. Per lahendas olukorra ise, rääkides haigusest kõigile sõpradele.

Aeg läks ja lõpuks oli kaheksas, viimane ravikuur läbi. Pärast seda kohtus Per uuesti sama arstiga, kellega ta esimesel päeval haiglas oli rääkinud.

Juba pärast poole ravi möödumist oli talle öeldud, et kõik läheb plaanipäraselt. Nüüd kohtus Per arstiga, kes teatas talle rõõmsalt, et kasvaja on täielikult kadunud ja et ravi läks täpselt nii, nagu nad olid lootnud. "Nüüd tahame sind ka tulevikus kontrollida, et olla kindlad, et kasvaja tagasi ei tule." "Kas seda on tingimata vaja?" küsis Per. "Keegi ei saaks minust rohkem rõõmustada, kui ma ei peaks oma jalga enam kunagi sellesse majja tõstma. Töötajad olid väga toredad, aga see koht ei ärata just meeldivaid mälestusi." Arst naeratas ja lausus, et Per kannatab loodetavasti veel veidi aega välja. Algul peaks ta haiglas käima paar korda aastas, hiljem veelgi harvemini.

Kui Per haiglast väljus, tundus kõik suurepärasena. Ta oli olnud raskelt haige, teinud läbi keerulise ravi ja nüüd oli ta terve. Ta teadis, et viimase poole aasta kogemused olid tema olemust muutnud. Per tundis, et pärast seda tuleb ta ükskõik millega toime. Ta libistas käega üle juukseudemete peas. "Küll Elisabeth rõõmustab," mõtles ta.

Viis aastat hiljem on Per ikka terve. Temal ja Elisabethil on väike tütar. Per käib oma tervist kontrollimas, aga ainult kord aastas.

Ta mõtleb harva haigusele ja millegipärast on mälestused sellest ajast hägused. Mõnikord, kui ta kogeb mõnd eriti tugevat elamust, mõtleb ta, et kõigest hoolimata oli olemas võimalus, et ta sureb. Siis tunneb ta hetkeks ääretut tänuikkust selle eest, et ta on elus. Järgmisel hetkel läheb aga elu edasi ja Peril on muudki, millele mõelda.

Peri lugu näitab muuhulgas, et tänapäeval ravitakse terveks üha rohkem vähihaigeid. Kui Per oleks haigestunud 30 aasta eest, oluksid tema võimalused terveks saada väikesed. Tänapäeval saavad terveks umbes pooled haigetest, kellel on selline vähivorm nagu Peril.

Ruti lugu

Rut oli 69-aastane, kui ta sai teada, et põeb rinnavähki. Ta oli ise palunud perearsti, kes tema vererõhku mõõtis, et too Ruti rindu uuriks, kuna paari kuu eest oli üht tema sõbrannat rinnavähi tõttu opereeritud. Perearstile tundus, nagu oleks vasakus rinnas kõva tükk, ja ta määras seepärast rindade röntgenuuringu (mammograafia) ja proovide võtmise. Analüüs näitas, et rinnas olev muhk sisaldab vähirakke. Varsti pärast seda Ruti opereeriti. Rind eemaldati, samuti lümfisõlmed vasakus kaenlaaluses. Vähtkõbi oli levinud mitmesse lümfisõlme ja seetõttu sai Rut ka kiiritusravi.

Kiiritusravi kestis viis nädalat. Rut käis haiglas viis korda nädalas ja sai iga kord paariminutilise kiirituskuuri. Ainus ravist tekkinud vaevus oli üsna tugev nahapunetus, mis aga mõne nädala pärast kadus.

Seejärel pidi Rut hakkama läbivaatustel käima. Esimestel aastatel oli kõik hästi ja ta tundis end suurepäraselt. Aga kolme aasta pärast avastas arst, et kasvaja oli operatsiooniarmiga kõrval uuesti tekkinud. Ruti opereeriti veel kord ja kasvaja eemaldati. Veel aasta hiljem ilmusid uued vähi tunnused. Tehti järjekordne operatsioon ja arstid koos Rutiga otsustasid alustada keemiaravi. Järgnevatel kuudel sai Rut kuus korda keemiaravi ja seejärel käis ta uuesti läbivaatustel.

Kahe ja poole aasta jooksul oli kõik hästi, aga siis hakkas Rutil üks puus valutama. Röntgenuuring näitas, et vähktõbi oli

levinud luudesse. Otsustati, et puusale tehakse kiiritusravi, mis kaotab valu, ja samal ajal alustatakse hormoonraviga. Mõni nädal pärast kiiritusravi valud kadusid ja Rut tundis end taas hästi.

Läks paar aastat, Ruti tervis oli hea. Haiguse avastamisest oli nüüd möödas rohkem kui üheksa aastat ja Rut oli 78-aastane. Ühel päeval märkis üks tuttav, et Ruti jume on veidi kollakas, ja Rut läks arsti juurde. Kui Ruti maksa ultraheliuuringu abil kontrolliti, selgus, et vähktõbi oli levinud maksa. Nüüd arutati mitmeid ravivõimalusi, sealhulgas keemiaravi. Rut aga tundis, et jälle keerulisi ravikuure läbi teha oleks liiga raske ja seega lepiti kokku, et Rut hakkab saama kerget keemiaravi, ainult üks kord kuus.

Esimestel kuudel oli kõik hästi, ent siis läks Ruti tervis üha halvemaks.

Röntgenuuringul avastati uued siirded luudes. Kuna ravi enam ei mõjunud, lõpetati see ja alustati hoopis uut hormoonravi, mis oli leebem ja ei põhjustanud Rutil mingeid kõrvalmõjusid. Rut sai valude tõttu luudes isegi morfiini. Mõne kuu pärast oli selge, et ravi ei mõju, ning Rut tundis, et ta ei tahagi enam ravi.

Viimase kuu jooksul halvenes Ruti tervis kiiresti ja ta viidi haiglasse, kus ta suri 79 aasta vanusena - kümme aastat pärast haiguse avastamist.

Ruti lugu näitab muuhulgas, et tänapäeval on võimalik ka vähktõvega kaua elada. Paljude jaoks on see sisukas elu, millest nad poleks tahtnud loobuda.

Bengti lugu

Bengt oli 33-aastane ja tema perre oli just sündinud teine laps, kui ta äkitselt hakkas sageli raskesse neelupõletikku haigestuma. Talle anti iga kord penitsilliinravi ja ta sai kiiresti terveks, kuid varsti haigestus uuesti. Neljandal korral oli tal üle 40 kraadi palavikku ja tugevad külmavärinad. Bengt viidi haigla nakkusosakonda. Seal avastati, et tal on veremürgitus ja peale selle ebatavaliselt palju verevalumeid kehal. Bengt oli seda ka ise märganud, aga ei mõelnud selle peale eriti. Võeti vereproovid ja luuüdi proovid. Uuringud näitasid, et Bengt põeb ägedat leukeemiat.

Samal päeval pidi ta minema keemiaravikliinikusse. Ravi kestis neli nädalat. Kui pärast ravi lõppu luuüdi uuriti, selgus, et kasvaja on alles.

Järgmisel nädalal alustati uut keemiaravi. Kolme nädala pärast võeti uued proovid, mis näitasid, et ravi on jälle ebaõnnestunud. Tehti kolmas katse keemiaraviga, kuid ka see ei aidanud.

Nüüd oli olukord üsna halb. Kui kolm keemiaravi kuuri järjest on ebaõnnestunud, on võimalus neljandal korral õnnestuda väga väike. Pärast pikki arutelusid otsustati proovida midagi muud ja kasutada ravi, mis oli veel katsetusjärgus. Arstid tahtsid proovida interferooni.

Varakevadel alustati raviga. Bengt tundis end üsna halvasti. Kuid pärast paarinädalast ravi muutus ta enesetunne üha paremaks ning kui paari kuu pärast uuesti luuüdi kontrolliti, leiti, et kasvaja on kadunud. Arstid olid nii üllatunud, et võtsid uue luuüdiproovi, kuid selle tulemus oli sama. Bengt oli leukeemiast terveks ravitud.

Kolm aastat hiljem on Bengt ikka terve. Ta jätkab interferooni kasutamist, kuid annused on nüüd nii väikesed, et ei tekita mingeid probleeme. Tema noorim tütar on juba nelja-aastane.

Bengti lugu näitab nii mõndagi. Näiteks, et ei tasu esimese korraga alla anda, isegi kui olukord tundub sünge. Teiseks ka seda, et meditsiin loob kogu aeg uusi ravivõimalusi ja annab vähihaigetele uut lootust.

Vähi ennetamine



Kord elas üks isa, kes kartis kohutavalt igasugu haigusi. Seepärast läks ta ühel päeval oma noorukese tütreaga targa professori juurde ja küsis: "Doktor, doktor, mida peaksime tegema, et mu tütar vähki ei haigestuks?" Professor mõtles hetke ja vastas siis: "Tal ei tohi olla abieluelseid seksuaalsuhteid, ta peab noorelt abielluma, võimalikult kiiresti viis-kuus last muretsema ja neid kaua imetama. Muidugi ei tohi ta suitsetada ega alkoholi juua ja päevitamisest pole juttugi. Lõpuks oleks ka hea, kui ta Jaapanisse koliks, sest seal on toit vähem rasvane." Hoolitsev isa tänas tarka professorit ja läks tütreaga koju. Tütar aga põgenes järgmisel päeval kodust.

Vähi ärahoidmine pole just elu mõte, aga teisest küljest on elu enamasti ilus ja oleks kahju sellest enneaegu ilma jääda. Me saame aja jooksul üha rohkem teada vähi põhjustest ja mõistame üha paremini, kuidas tuleb haigestumise vältimiseks käituda. Enamasti ei tule oma eluviise täiesti muuta, vaid aitab ka sellest, kui mõne asjaga veidi ettevaatlikum olla ja mõnd harjumust veidi muuta. Nii toimides on head võimalused vähki mitte haigestuda.

Toit

Probleem: Nagu varem mainitud, usuvad teadlased, et meie söögil-joogil on suur mõju elu jooksul vähki haigestumisele. Pole kindlalt teada, missugune toit vähiohtu suurendab või vähendab, kuid näib, et teatud teguritel on mõju:

Rasvad: Rasvarikas toit tundub vähiohtu suurendavat, eriti rinna-, jämesoole- ja eesnäärmevähi ohtu. Ühe teooria järgi suurendab rasv sapiieritust, sapp aga mõjutab vähkitekivate ainete moodustumist jämesooles.

Kiudained: Kiudainerikas toit võib vähendada muuhulgas jämesoolevähi ohtu. Kiudained suurendavad soolesisu mahtu, selle tulemusena läbivad toidus sisalduvad vähkitekivad ained soole kiiremini ja nende kontsentratsioon on väiksem.

Liigne kehakaal: Uurimustes on osutatud, et ülekaalulisus suurendab vähki haigestumise ohtu.

Muud toitumisharjumused: A-, C- ja E-vitamiinil usutakse olevat vähki ärahoidev mõju. Mitmekesine toit, mis sisaldab puuvilju, juurvilju ja teravilju, rahuldab kõigi toitainete vajaduse.

Toitumisharjumused mõjutavad tugevasti ka haigestumist muudesse haigustesse. Rasvarikas toit suurendab südame-veresoonkonna haiguste ohtu ja enneaegse surma võimalust. Kiudainetevaene toit põhjustab jämesoole ärritust, mille tagajärjeks on muuhulgas kõhulahtisus ja kõhuvalu. Liiga kaloririkas toit põhjustab sageli ülekaalulisust, mis mõjub



Mida teha? Me saame üha rohkem teadmisi selle kohta, kui oluline on toit meie tervisele. Mida suuremad on meie teadmised, seda suuremad on võimalused tervislikult toituda. Teadmised võimaldavad tervislike toiduainete laiemat levikut. Samal ajal õpivad ka sööklate, restoranide, koolisööklate jm. töötajad tervislikust toidu kohta üha rohkem. Ilmuvad uued kokaraamatud, mille retseptid on uute teadmistega kohandatud. Teadmised ei tähenda aga, et me ei tohiks enam toitu nautida. Tervislik toit ei tähenda sugugi maitsetut toitu.

Tubakas

Probleem: Põleva tubaka suitsu sissehingamise tava on vähemalt 1400 aasta vanune. Suitsetajal on suurem oht vähki haigestuda ning iga kaheteistkümnendat suitsetajat tabab kopsuvähk, mis on väga tõsine vähihaigus - enamik haigestunutest sureb kahe aasta jooksul. Peale selle haigestuvad suitsetajad ka paljudesse muudesse tõbedesse, nagu südame- ja kopsuhaigustesse (näiteks südameinfarkt, kopsupuhitus e. emfüseem). Suitsetaja elab keskmiselt seitse aastat vähem kui mittesuitsetaja.

Suitsetajad kogevad ka muid probleeme, mis pole eluohtlikud. Jume muutub haiglaseks, tekib halb hingeõhk, hambad muutuvad inetuks ja võivad välja langeda, füüsiline vorm ja tegutsemisvõime halvenevad.

Veel üks probleem: ka suitsetajaga kokkupuutuvaid inimesi ohustab vähk rohkem kui teisi, kuna tubakasuitsu hingatakse sisse ka ruumis, kus on suitsetatud. See nn. passiivne suitsetamine kahjustab tervist ka muul moel.

Eestis suitsetajate arv keskealiste hulgas langeb, noorte hulgas aga tõuseb, eriti noorte neidude hulgas.

Tagajärjeks on, et kopsuvähki haigestumine naiste hulgas sageneb.



Mida teha? Parim on muidugi üldse mitte suitsetama hakata. Sõltuvusse sattuda on kahjuks kerge ja kui esimeste sigarettidega kaasneva köhimine ja läkastamine on üle elatud, jätkatakse tihti lihtsalt harjumusest. Päev, mil inimene on tubakast sõltuvusse sattunud, saabub kiiremini, kui aimatagi osatakse. Niikaugele jõudnuna on juba raskem lõpetada. Uuringud on näidanud, et 10 suitsetajast 8 soovib suitsetamist maha jätta. Kui tahad vältida korduvaid piinavaid mahajätmisskatseid ja samas vältida tervisekahjustusi, on loomulikult kergem mitte kunagi alustadagi.

Mida aga teha, kui suitsetaja tahab suitsetamist maha jätta? Kõige tähtsam on motivatsioon. Inimene peab teadma, mida tahab, ja seadma selle eesmärgiks. Suitsetamise mahajätmine on samasugune endale seatud eesmärk nagu näiteks plaan spordivõistlustel või kontrolltöös häid tulemusi saavutada.

Üks viis motivatsiooni leida on koostada nimekiri headest põhjustest mitte suitsetada. Näiteks:

1. Võimalus kauem elada.
2. Ümbruskond pääseb passiivsest suitsetamisest.
3. Tervis ja tegutsemisvõime paranevad.
4. Toit maitseb paremini ja lõhnataju paraneb.
5. Säästad hulga raha (ühe paki korral päevas tuhandeid kroone aastas).
6. Juuksed ja nahk muutuvad tervemaks.
7. Hingeõhk paraneb.
8. Elu muutub vabamaks, kui ei pea hoolitsema pideva tubakatagavara eest ega teistest eralduma, et suitsu teha.

Nende argumentide vastu tuleb seejärel esitada suitsetamise "eelised", mis võivad olla näiteks niisugused:

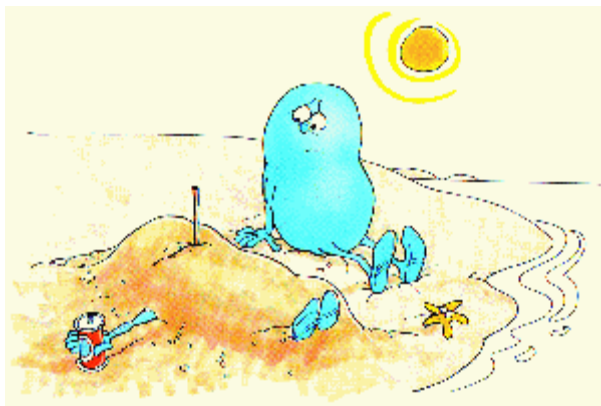
- A. Üks suits pärast sööki on mõnus.
- B. Mitmed suitsetavad tuttavad pole küll vähki haigestunud.
- C. Ka üle tänava minna on ohtlik.
- D. Tore, kui on midagi sõrmitseda.
- E. Kooli kõige kõvemad kutid suitsetavad.

Need argumendid pole muidugi eriti tõsiselt võetavad. Tegelikult on suitsetamise jätkamiseks ainult üks põhjus - et see on "hea". Selle argumendi vastu seisavad kõik suitsetamise halvad küljed.

Päikesepõletused

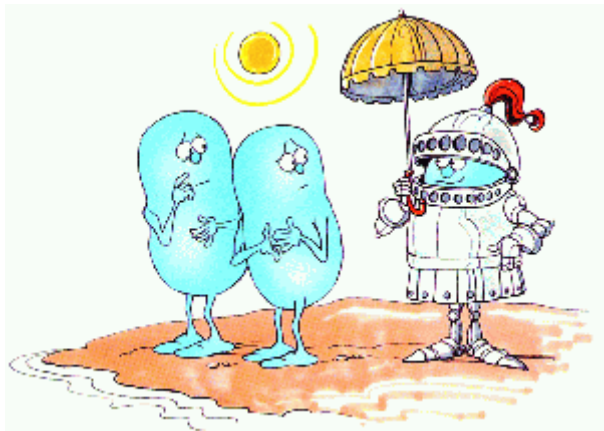
Probleem: Päike on hea. Kui päikest poleks, oleksime kõik tillukesed molekulid lõputus universumis ringi hõljumas. Enamik meist hindab sooje kiiri kõrgelt, eriti pärast lõputuna tunduvat külma talve. Kuid kahjuks võib päike ka probleeme põhjustada. Üks neist on päikesepõletus, mis võib liigest päevitamisest tekkida ja mis võib olla nahamelanoomi põhjuseks.

Inimestel on erinev nahavärvus. Mõned on mustad, teised pruunid, meie, põhjamaalased, oleme vähem või rohkem kahvatu jumega. Nahas leiduvad rakud, mis toodavad nahale värvust andvat pigmenti. Rohke pigment annab tumeda nahavärvuse; mustanahalistel inimestel on nahas väga palju pigmenti, kuid tavalisel eestlasel on pigменти väga vähe, mistõttu ta ongi nii kahvatu.



Inimestel, kelle nahk on hele ja juuksed heledad või punased ning kes kergesti ei päevitu, on kõige suurem risk haigestuda nahamelanoomi. Nahamelanoom on Austraalias tavaline vähivorm. Selle põhjuseks on, et paljud austraallased on pärit Suurbritanniast. Need enamasti heledanahalised inimesed tulid maale, kus suurema osa aastast paistab palav päike, ning neil on seega suurem oht pigmentkasvaja tekkeks.

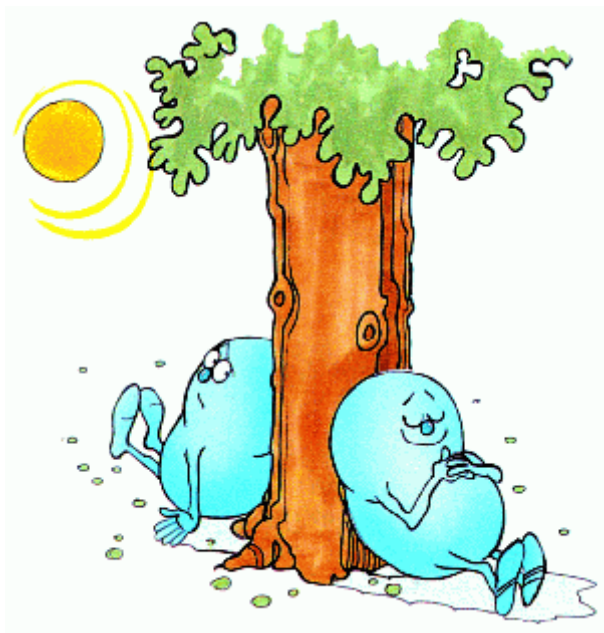
Kui nahk puutub kokku päikesekiirgusega, juhtub muuhulgas kaks asja. Esiteks kasvab pigmendihulk, nii et nahk muutub tumedamaks. See pigment kaitseb nahka päikesekiirguse kahjuliku mõju eest. Teiseks põhjustab liigne päikesekiirgus nahakahjustusi. Kahjustused võivad avalduda punetusena - päikesepõletusena. Päikesekiirgus võib kahjustada naharakkude pärilikkusainet, selline kahjustus võib põhjustada nahamelanoomi.



Meie kehal on keskmiselt 60-70 sünnimärki. Melanoom võib alata mõnest sünnimärgist - sel juhul muutub selle kuju ja värv. Kuid melanoom võib tekkida ka kohal, kus sünnimärki pole.

Päikesepõletusel on ka teisi miinuseid. Nooruses innukalt päevitanud inimestel on vanemaks saades sageli halva jumega kortsuline nahk. Võimalikud on silmakahjustused. Peale selle suurendab päikesekiirgus ka teiste nahavähi vormide ohtu.

Kuidas suhtuda solaariumidesse? Mitmed uuringud viitavad sellele, et solaariumid võivad põhjustada nii nahavähki kui ka kortse. Tihti arvatakse, nagu kaitseks solaariumipäevitus päikesekiirguse eest, kuid nii see ei ole. Solaarium ei kaitse päikesepõletuse eest märkimisväärselt.



Mida teha? Kuidas nautida päikest, riskimata oma tervisega? Tuleks arvestada mitme asjaga:

1. Pruunikpäevitumine pole ohtlik, küll aga päikesepõletus.
2. Alusta lühemaajaliste päikesevannidega, hiljem võid päikese käes viibimist järk-järgult pikendada. Nii jõuab nahk end päikesekiirguse eest kaitsta. Kui tahad pruuniks päevitada, on puhkuse viimane päev selleks tõhusam kui esimene päev.
3. Varjus viibides saab nahk umbes poole pruunistavast kiirgusest, kuid põletusohu on väiksem. Samuti lasevad pilved suure osa päikesekiirgusest läbi.

4. Päikesekaitsevahendid kaitsevad nahakahjustuste eest, nagu ka õhukesed rõivad. Samal ajal lasevad need osa pruunistavast kiirgusest läbi.
5. On oluline, et lapsed ei saaks päikesepõletust, sest lapse nahk on pigmentkasvajate põhjustavate kahjustuste suhtes eriti tundlik.
6. Solaariumiga tuleks olla ettevaatlik.
7. Kui avastad, et mõni sünnimärk on kuidagi muutunud, tuleb seda arstile näidata. Varajase avastamise korral on pahaloomulise pigmentkasvaja ravimiseks head võimalused, aga aja jooksul muutub terveksaamise tõenäosus üha väiksemaks.

Seksuaalkäitumine

Probleem: Teatavasti võib suguelu olla põhjuseks soovimatutele rasedustele, kuid kaitsevahenditeta vahekord võib põhjustada samuti nakatumist suguhaigustesse, nagu gonorröa, klamüdioos, kondüloomatoos, herpes ja HIV/aids. Mõned neist haigustest võivad põhjustada ka viljatust.

Kui naisel on palju seksuaalpartnereid, on tal tavalisest suurem oht haigestuda suguelundite vähkkasvajatesse. Arvatakse, et see tuleb suguühete ajal ülekanduvatest vähkitekivavatest viirustest.

Mida teha? Kaitsevahenditeta vahekorra puhul on sugulisel teel levivatesse haigustesse nakatumise oht seda väiksem, mida vähem on inimesel seksuaalpartnereid.

Hea kaitsevahend on kondoom. Õigesti kasutatuna annab kondoom kaitse nii suguhaiguste, vähkitekivavate viiruste kui ka soovimatu raseduse eest.

Kokkuvõte

Vähki on sageli võimalik ennetada. Me ei pea pühendama oma elu kõigi vähiga seotud ohtude vältimisele, kuid oma eluviise teatud osas veidike muutes võime vähiohtu arvestatavalt vähendada ja samal ajal elu nautida. Näiteks võime tervislikult toituda, mitte suitsetada ja õigesti päevitada.

Arst üheks päevaks

Selles peatükis on sul võimalus üheks päevaks arstiks hakata. Eelmistest peatükkidest saadud teadmistega relvastatuna võid proovida tervisega hädas olijatele nõu anda. Selle eesmärk on näidata, et me kõik saame aidata üksteisel otsuseid teha ja me kõik vastutame üksteise eest. Önn kaasa!

A) Sinu emapoolne onu Ernst on lärmakas ja rõõmsameelne mees. Pitudel näeb teda sageli, piip ühes käes ja klaas teises, vanu meremehelaule laulmas. Viimastel kuudel on tema hääl aina kähedamaks muutunud. Kui sa oma emalt selle kohta küsid, naerab ta, et onu laulab ja karjub liiga palju. Mida sa teed?

1) Veenad Ernsti, et ta arsti poole pöörduks - tegu võib olla vähiga.

X) Ei tee midagi. Küll ema teab paremini.

2) Räägid Ernstiga tõsiselt alkoholi ja tubaka tervistkahjustavatest mõjudest ning annad talle selle raamatu.

B) Sinu emapoolne onu Sven on talupidaja. Kui sa temaga jõululaupäeval kohtud, on tal väike haav ninal. Kuu aega hiljem, kui sa onu sünnipäeval temaga uuesti kohtud, on haav alles. See on umbes sama suur kui varem. Mis nõu sa Svenile annad?

1) See pole vähk, kuid võib olla nakkushaigus. Veenad onu, et ta läheks perearsti juurde.

X) See võib olla vähk. Sven peaks minema arsti juurde.

2) See ei tundu ohtlik, kuna haav pole aja jooksul suurenenud. Ootad ja vaatad, mis saab.

C) Sa oled viimasel ajal korduvalt külmetushaigusi põdenud. Viimase nädala jooksul on sul olnud palavik ja kurguvalu. Täna hommikul tundsid sa end paremini ja palavik oli kadunud. Duõi all tunned sa kaelal valutavat muhku. Mida sa teed?

1) Mõttled, et see võib olla vähk, ja kuna sa sel juhul niikuinii sured, pole enam mõtet arsti juurde minna.

X) Pöördud viivitamatult arsti poole.

2) Ootad mõne nädala ja katsud vastavat kohta uuesti, et näha, kas muhk on kadunud või vähenenud.

D) Mary on sinu sõbranna Susanne ema. Tal on kohevad, lakkis punased juuksed ja ta on peaaegu alati rõõmsameelne. Kord kohtad sa Susannet ja tema ema rannas. Üllatusega näed Mary seljal tumedat laiku, mis sarnaneb sünnimärgiga. Laik on u. 1 cm läbimõelduga. Mida sa teed? 1) Ütled Maryle, et ta peaks arsti poole pöörduma.

X) Küsid, kas märk on seal kaua olnud ja kas see on viimaste aastate jooksul muutunud. Kui märk on muutunud või kui Mary ei tea seda kindlalt, soovivad tal arsti poole pöörduda.

2) Ei tee midagi. See pole sinu asi ja pealegi pole sa arst.

E) Gabriel kukkus ja lõi jala vastu kivi ära. Põlv paistetas üles ja Gabriel läks kooliarsti juurde. Arst ütles, et luu on terve, ja pani jalale sideme. Nädal hiljem on jalg ikka veel paistes ja poiss lonkab. Mis nõu sa talle annad?

1) See võib olla vähk. Mine arsti juurde!

X) See ei paista just vähi moodi, aga võib olla midagi muud tõsist. Mine arsti juurde!

2) Ei tundu ohtlikuna. Oota ja vaata!

F) Sinu vanaema Hilda on viimasel ajal aina kõhnemaks jäänud. Kui sa küsid, ütleb ta, et tal pole enam isu. See tuleb tema arvates kõhukinnisusest, mis teda viimastel kuudel vaevab. Mida sa teed?

1) Tunned piinlikkust, kuna sul pole kombeks roojamisest rääkida, ja hakkad hoopis eilset telesaadet arutama.

X) Lähed tervisekaupade poodi ja ostad vanaemale kõhukinnisusevastast ürditeed.

2) Ütled vanaema Hildale, et ta arsti juurde läheks.

G) Sa oled perega rannas. Sinu vanem õde Annika on oma 4-aastase poja Niclase kaasa võtnud. Märkad, et Niclas on palju päikese käes ja et tema hele nahk on punetama hakanud. Mida sa teed?

1) Mitte midagi, väikesed lapsed ei saa kunagi pahaloomulist pigmentkasvajat.

X) Räägid õele ohtudest, mis väikestel lastel päikesepõletusega kaasnevad.

2) Et mitte õega tülli minna, lähed koos Niclasega ujuma. Vesi kaitseb päikesekiirguse eest.

H) Jonas käib sinuga ühes maleklubis. Viimase kahe mängu ajal on Jonasel nina verd jooksuma hakanud ja ta on pidanud mängu mõneks ajaks katkestama. Tal on ka käsivartel suured verevalumid. Mida sa teed?

1) See võib olla midagi tõsist. Soovivad tal arsti juurde minna.

X) Ei tee midagi. Ninaverejooksud ja sinikad on tavalised asjad.

2) Õpetad talle, kuidas verejooksu kiiresti peatada, pistes ninna toiduõliga immutatud vatitopi.

I) David on teistest klassikaaslastest aasta vanem. Ta on hiljuti suitsetama hakanud ja teeb seda salaja väljakäigus.

Kord näed, kuidas David direktorile vahele jääb. David väidab vihasele direktorile, et tema suitsetamisest ei saa kahju keegi peale tema enda. On tal õigus või mitte?

1) Õige. Muidugi riskib David enneaegse surmaga vähi või muude haiguste tagajärjel, aga teisi ta ei ohusta.

X) Vale. Sigaretisuits ei levi ainult väljakäigus, vaid kandub ventilatsioonisüsteemi kaudu tervesse majja. Passiivne suitsetamine kahjustab mittesuitsetajate tervist.

2) Vale. Täiskasvanutel on alati õigus.

J) Sinu parim sõber Lotta on kuni viimaste kuudeni olnud tüsedavõitu. Siis hakkas ta dieeti pidama ja saigi kahe kuuga saledaks. Pärast seda on ta jätkuvalt kaalust maha võtnud ja nüüd näeb ta lausa haiglaselt kõhn välja. Märkad samuti, et tal ei paista isu olevat ja et ta jätab tihti koolilõuna söömata. Mis on sinu arvates juhtunud?

1) Mitte midagi erilist. Koolitoidust võib tõesti ära tüdineda.

X) See võib olla vähk. Lotta peaks arsti või kooliarsti poole pöörduma.

2) See võib olla mõni muu haigus, mitte vähk. Lotta peaks minema arsti või kooliarsti juurde.

K) Sa sööd oma parima sõbra Jonase pool õhtust. Jonase ema muretseb, kuna tema arvates on Jonas liiga kõhn, ja

sokutab pojale kõigepealt prae ja kastme lisaportsjoni ning magustoiduks eriti suure portsjoni vahukoorega õkoolaadipudingit. Jonas tüdineb lõpuks ema nunnutamisest ja lahkub pahasena lauast, ema vajub kurvana laua äärde istuma. Kuna sa oled just toidu ja vähi seoste kohta lugenud, kasutad sa võimalust viisakalt oma arvamust avaldada.

Mida sa Jonase emale ütled?

1) Räägid, et oled temaga nõus - tuleb palju süüa, siis on keha vastupanuvõime vähile suurem.

X) Selgitad Jonase emale, et toidul pole vähi haigestumise või mittehaigestumise suhtes mingit tähendust.

2) Ütled, et inimesed, kes söövad rasvarikast toitu (praekastet ja vahukoort, näiteks), riskivad rohkem vähi haigestumisega.

L) Sinu 90-aastane vanaisa veedab jõulupühad teie pool. Ta on armas vanataat, kuid viimasel ajal on ta hakanud üha rohkem unustama. Ühel hommikul lähed sa väljakäiku pärast vanaisa. Sa märkad tualetipotis veidi verd. Mida sa teed?

1) Korraldad nii, et vanaisa arsti juurde läheks. See võib olla vähk.

X) Koristad vere kiiresti ära, et vanemad muretsema ei hakkaks. Pole põhjust muret tunda.

2) Sa kahtlustad, et vanaisal võib olla suguhaigus, ja otsustad temaga tõsiselt arutada, kuidas ta end tulevikus kaitsma peaks.

M) Kolm nädalat tagasi lõi su vanem vend ujudes varba vastu kivi ära. Väike haav pole siiani paranenud. Ka pool varvast on punetama hakanud ja valutab. Mis nõu sa vennale annad?

1) Mine arsti juurde, sul võib olla vähk.

X) See pole vähk, vaid haavanakkus. Mine arsti juurde.

2) Väikese haava pärast pole mõtet muretseda, küll kõik korda saab.

N) Olle on sinu klassivend. Ühel päeval kohtad sa teda tänaval kahvatuna ja kurvana. Ta räägib, et sai just teada, et tema tädi on rinnavähk ja teda opereeritakse. Kaks aastat tagasi haigestus Olle vanaisa eesnäärmevähi ja nüüd muretsseb Olle oma tervise pärast. Ta on kuulnud, et vähk on päritav ja kui lähisugulastel on vähk, on risk ise haigestuda suur. Mida sa ütled?

1) Mitte midagi. Hea, kui inimene kardab vähi, siis ta ehk toitub tervislikumalt, ei suitseta, päevitab ettevaatlikumalt jne.

X) Räägid, et mõistad ta muret, kuid ta on veel noor, see tähendab, läheb veel palju aastaid, enne kui ta vähi võib haigestuda.

2) Rahustad Ollet, öeldes, et tema oht vähi haigestuda on umbes sama suur kui kõigil. Vähk on küllalt tavaline ja enamikul inimestest on mõni vähihaigest sugulane.

O) Su vanaema sai rinnavähiravi ja lebab haiglas. Sa tahaksid minna teda vaatama, oled haiglasse helistanud ja kuulnud, et ravi läks hästi. Kutsud oma õe kaasa, õde aga muutub närviliseks, ütleb, et tal pole aega, ja lisab, et vanaema kindlasti ei tahagi külalisi. Ta paistab murelikuna. Mida sa teed?

1) Mõistad, et õel on õigus, vanaema ei soovi külalisi ja sa ei lähe ka ise haiglasse.

X) Püüad õega tema rahutuse põhjustest rääkida. Kui ta ei taha seekord kaasa tulla, kutsud teda järgmine kord uuesti.

2) Sõimad õe läbi, öeldes, et ta ei hooli vanaemast, ja lähed ise õkoolaadikarbiga haiglasse.

P) Sinu tädi Stina kardab aina rohkem vähi haigestumist. Ta väldib igasugust rasvast toitu, võtab korrapäraselt mitmeid vitamiine, sööb iga päev pool kilo näkileiba ja teisi kiudainerikkaid toiduaineid. Ta väldib päikest ja tunneb surmahirmu iga kord, kui ajalehtedes kirjutatakse uutest avastatud vähkitekivatest ainetest. Ta tuli töölt ära, kuna kaks töökaaslast suitsetasid ja tädi Stina kardab passiivse suitsetamise mõjusid. Kuna ta on kuulnud, et sa oled koolis vähi kohta õppinud, tahab ta teada sinu arvamust, kas ta saaks enda kaitsmiseks veel midagi ette võtta. Mida sa ütled?

1) Annad nõu, kuidas tädi saaks end õhusaaste eest kaitsta, kandes väljas viibides gaasimaski.

X) Narrid teda natuke, öeldes, et teadlased on just avastanud näkileiva vähkitekitava mõju.

2) Püüad seletada, et elu mõtteks pole vähi vältimine, vaid on võimalik end kaitsta ka samal ajal normaalset elu elades.

Vastused ja kommentaarid

A. Parim vastus: 1. Kõrivähk algab sageli pikaajalise häälekähedusega. See vähivorm on suitsetajate ja/või alkoholilembeste inimeste juures tavaline.

B. Parim vastus: X. Haavu, mis kuu jooksul ei parane, tuleb arstile näidata. Väljas töötavatel inimestel on suurem oht nahavähki haigestuda, mis Sveni puhul samuti arstivisiidi kasuks räägib. Vastuvõetav on ka vastus 1, kuna lahendus on sama.

C. Parim vastus: 2. Kurgupõletiku ajal on paistes ja valusad lümfisõlmed kaelal tavaline nähtus. Kui külmetushaigus ei nõua arsti juurde minekut, võid rahulikult nädal aega oodata ja seejärel ise muhku vaadelda. Kui see on kadunud või vähenenud, pole vaja arsti poole pöörduda. Variant X ei tee paha, kui sa pole kindel.

D. Parim vastus: X. Pahaloomulise pigmentkasvaja põhitunnuseks on sünnimärgi muutumine. Kui sünnimärk pole paljude aastate jooksul muutunud, pole tarvis arsti juurde minna. Kui märk on muutunud või kui see pole kindlat teada, tuleks arsti poole pöörduda. Ka variant 1 pole vale.

E. Parim vastus: X. Paistetud löögi tagajärjel ei sarnane just vähiga. Et jalg pole nädalaga paranenud, tuleks arsti poole pöörduda muul põhjusel. Põlvevigastus võib arstiabi vajada.

F. Parim vastus: 2. Mao-soole vähkkasvajad, näiteks jämesoolevähk, algavad mõnigi kord kõhukinnisuse ja kõhnumisega. Kõhnumist võivad põhjustada ka muud vähivormid. Vanaema mingi kindlasti läbivaatusele.

G. Parim vastus: X. Paljud vanemad õed võivad vihastada, kui väikeõde tuleb neile laste eest hoolitsemist õpetama, kuid seekord on sul õigus. Variant 1 puhul on õige, et väikestel lastel pigmentkasvajad ei esine, aga usutakse, et täiskasvanu haigestumisel on oma osa lapsena saadud päikesepõletustel. Variant 2 on vale, sest vesi ei kaitse pahaloomulise pigmentkasvaja eest. Päikesekiired läbivad vett.

H. Parim vastus: 1. Tõsi, ninaverejooksud ja verevalumid on tavalised. Kuid hulgaliselt verevalumeid koos ninaverejooksuga võib viidata tõsisele haigusele ja seda tuleks kontrollida.

I. Parim vastus: X. Passiivne suitsetamine võib mittesuitsetaja tervist kahjustada. See, kes valis variandi 2, saab tulemuseks "mitterahuldav" ja peab karistuseks selle raamatu neli korda läbi lugema.

J. Parim vastus: 2. Noorte puhul algab vähk harva kõhnumisega ja antud juhul teame, et kaotatud kilod tulenesid dieedist. Aga samas võib tegemist olla anoreksiaga, s.t. haigusliku enesenäljutamisega. See võib olla tõsine probleem.

K. Parim vastus: 2. Rasvarikas toit soodustab vähi, muuhulgas rinna-, jämesoole- ja eesnäärmevähi teket. Arvamus, et lapsed ja noored peaksid palju sööma, on vale. Tähtis on süüa piisavalt, et mitte end näljutada.

L. Parim vastus: 1. Verisel uriinil võib olla mitmeid põhjusi, vähk on üks neist.

M. Parim vastus: X. See pole vähk, haava tekkimise põhjus on teada.

N. Parim vastus: 2. Vähk on tavaline haigus ja enamikul meist on vanemaid sugulasi, kes on vähihaiged. Olle kaks vanemat sugulast on haigestunud erinevatesse, pealegi sageli erinevatesse vähivormidesse. See ei suurenda Olle vähi haigestumise tõenäosust.

O. Parim vastus: X. Hirmunud ja segaduses inimest pole mõtet sõimata. Parem on püüda probleemist rääkida.

P. Parim vastus: 2. Vähi vältimine pole tähtsaim asi elus, aga sageli võib samaaegselt elu nautida ja ohtusid vältida. On oluline, et igaüks võiks ise otsustada, kuidas oma elu elada.

Sõnastik

Käesolev peatükk on sõnastik, kust saad rohkem või vähem keeruliste sõnade tähendust järele vaadata.

Kõik seletatud sõnad esinevad raamatu tekstis. Esimest korda raamatus esinedes on sõna trükitud kaldkirjas, nii et seda oleks kergem märgata.

Kompuutertomograafia. Röntgenuuringu liik, mis kompuutri abiga loob keha sisemusest pildi. Pildid näitavad keha nagu viiludeks lõigatuna.

Bakterid. Väikesed "olendid", mis koosnevad ühestainsast rakust ja võivad põhjustada haigusi, näiteks kopsupõletikku ja neelupõletikku.

DNA. Vt. Pärilikkusaine.

Eesnääre. Elund, mis asub meestel kusepõie all.

Elund. Kehaos, näit. süda, maks, kops, aju.

Endoskoopiline uuring. Uuringumeetod, kus kehaõnsusi vaadeldakse torude abil.

Freoonid. Ained, mida kasutatakse muuhulgas aerosoolides, plastide tootmisel ja jahutusainena. Freoonide sattumisel loodusesse kahjustavad need kõrgel nn. stratosfääris asuvat osoonikihti, vähendades nii olulist kaitset kahjuliku päikesekiirguse eest.

Geen. Väike pärilikkusaine osa; iga geen toodab üht proteiini. Igas rakus leidub u. 60 000 geeni. Geenid juhivad koos raku tööd.

Healoomuline. Healoomuline kasvaja pole võimeline tervest koest läbi kasvama ega siirdeid moodustama ja pole seega peaaegu kunagi eluohtlik.

Hormoonid. Ained, mida toodavad erilised elundid, nn. näärmed, ja mis mõjutavad mitmel viisil keha talitlust.

Interferoonid. Proteiinid, mis on muuhulgas võimelised ära hoidma viirusnakkusi. Kuuluvad tsütokiinide hulka ning neid kasutatakse viirushaiguste ja vähktõve ravis.

Kiiritusravi. Vähi jm. ravimine radioaktiivse kiirguse abil.

Kasvaja. Paise, rakkude kogum.

Kasvaja supressorgeenid. Raku "pidurid". Nende hävimine võib põhjustada raku muutumist vähirakuks.

Leukeemia. Verevähk. Vähirakk tekib valgest vereliblest.

Lisaravi. Ravi vähendamaks kasvaja taastekke võimalust sel puhul, kui arstid ei tea, kas kehasse on jäänud vähirakke.

Luuüdi. Toodab punaseid ja valgeid vereliblesid, samuti vereliistakuid.

Lümfoom. Lümfinaärmevähk. Tekib sageli lümfisõlmedes, aga võib esineda ka näit. luuüdis, maksas ja põrnas.

Magnetresonantstomograafia. Meetod keha sisemuse uurimiseks magnetväljade abil, kasutatakse muuhulgas vähi diagnoosimiseks. Lühend - MRI (Magnetic Resonance Imaging)

Mammograafia. Rindade röntgenuuring. Kasutatakse vähkkasvaja avastamiseks.

Metastaas. Vt. Siire.

Nõelptsioon. Kasvajast proovi võtmise meetod. Peene nõela abil võetakse kasvajast rakke ja uuritakse neid mikroskoobi all. Meetod töötati välja Rootsisis.

Onkogeenid. Geenid, mis juhivad raku paljunemist. Kui need muutuvad üliaktiivseteks, võib rakk muutuda vähirakuks.

Osoonikiht. Gaasikiht stratosfääris, mis kaitseb kahjuliku päikesekiirguse eest.

PAD. Patoloogilis-anatoomiline diagnoos. Vähi suhtes kahtlaste kudede või rakkude mikroskoopiline uuring.

Pahaloomuline. Kasvaja, mis on võimeline teistest kudedest läbi kasvama ja siirdeid levitama. Pahaloomuliste kasvajate ühine nimetus on vähktõbi.

Pahaloomuline pigmentkasvaja (melanoom). Pahaloomuline kasvaja, mis asub reeglina nahal. Võib olla põhjustatud valest päevitamisest.

Passiivne suitsetamine. Suits, mida hingatakse sisse, viibides suitsetajaga samas või lähedases ruumis.

Pigment. Must värvaine, mida toodetakse vastavates naharakkudes, nn. melanotsüütides. Kaitseb nahka päikesekiirguse eest.

Proteiinid. Valgud. Toodetakse geenide poolt ning täidavad rakus ja sellest väljaspool mitmesuguseid ülesandeid. Võivad kanda infot, täita tugikoe funktsiooni, suurendada rakutegevuse aktiivsust jne.

Pärikkusaine. DNA. Informatsioon, mida rakk vajab teadmaks, mida teha. Pärikkusaine sarnaneb spiraaliga ja koosneb u. 60 000 erinevast geenist.

Radoon. Radioaktiivne aine, mida leidub muuhulgas kergbetoonis ja maapinnas.

Rakk. Maailma väiksem "olevus", mis on igasuguse elu aluseks. Bakter koosneb ühest rakust, meie kehad aga paljudest miljarditest rakkudest.

Rakumürgid. Keemilised ained, mida kasutatakse vähi ja teatud muude haiguste raviks.

Retinoblastoom. Lastel esinev silmakasvaja. Üks vähestest vähivormidest, kus lähisugulastel on suur risk haigestuda. Selle põhjuseks on kahjustatud geeni pärimise võimalus.

Röntgenikiired. Eriline liik radioaktiivset kiirgust, mida kasutatakse keha läbivalgustamiseks, kusjuures erinevad koed paistavad filmil erineva tumedusega. Kasutatakse röntgenuuringutel.

Siire. e. metastaas. Uus kasvaja, mis tekib pärast rakkude vabanemist kasvajast ja nende levimist teistesse kehaosadesse.

Stadium. Näitab kasvaja sügavust, siirete olemasolu ja nende levikut.

Ultraheliuuring. Meetod, kus kasutatakse aparati, mis saadab välja ja võtab vastu helisignaale (umbes nagu laeva kajalood mõõdab vee sügavust). Kasutatakse vähkkasvajate avastamiseks, loote uurimiseks raseduse ajal, südameuuringutel jne.

Viirused. Väikesed osakesed, mis suudavad tungida raku ja hakata seal paljunema. Viirushaigused on näiteks külmetushaigused, leetrid, punetised ja kollatõbi.

Vähktõbi. Rühm haigusi, mille ühine põhjus on ühe keharaku kontrollimatu paljunemine viisil, mis hävitab terveid keharakke.

Äge leukeemia. Kiiresti arenev verevähi vorm.

Sõnad, mis esinevad tõlkimata lõikudes (tõlkija märkus - E.S.)

Luuüdi siirdamine. Ravimeetod, kus tugev keemiaravi ja/või kiiritusravi hävitavad luuüdi. Seejärel asendatakse luuüdi kas haige enda säilitatud luuüdi või lähisugulaselt võetud luuüdiga.

Tsütokiinid. Proteiinid (valgud) kehas, mis kannavad rakkude vahel infot ja samuti kaitsevad nakkuste eest.

Vereliistakud. ehk trombotsüüdid. Võimaldavad vere hüübimist.

Kõrvalmõjud. Ravi soovimatud mõjud.

Immuunsus. Keha enesekaitse nakkuste ja võõrainete vastu. Luuüdis toodetavad valged verelibled on immuunsuse seisukohalt väga olulised.

Interleukiinid. Proteiinid, mis kannavad infot valgete verelibled vahel. Kuuluvad tsütokiinide hulka ja neid katsetatakse vähiravis.

Prediktiivsed proovid. Proovid, mille abil uuritakse, missugust ravi antud kasvaja vajab.

Positronemissioontomograafia. Uurimismeetod väikeste kasvajate avastamiseks ja ravitulemuste uurimiseks radioaktiivsete ainete abil. Lühend - PET (Positron Emissions Tomography)

Punased verelibled. Veres leiduvad rakud, mis kannavad edasi hapnikku. Annavad verele punase värvuse.

Monoklonaalsed antikehad. Erilised proteiinid, mida toodetakse väljaspool keha ja mida kasutatakse vähi avastamiseks ja raviks. Teatud monoklonaalsed antikehad on võimelised leidma just vähirakke.

Valged verelibled. Rakud, mis moodustuvad luuüdis ja mille ülesandeks on keha kaitsmine muuhulgas nakkuste eest.