

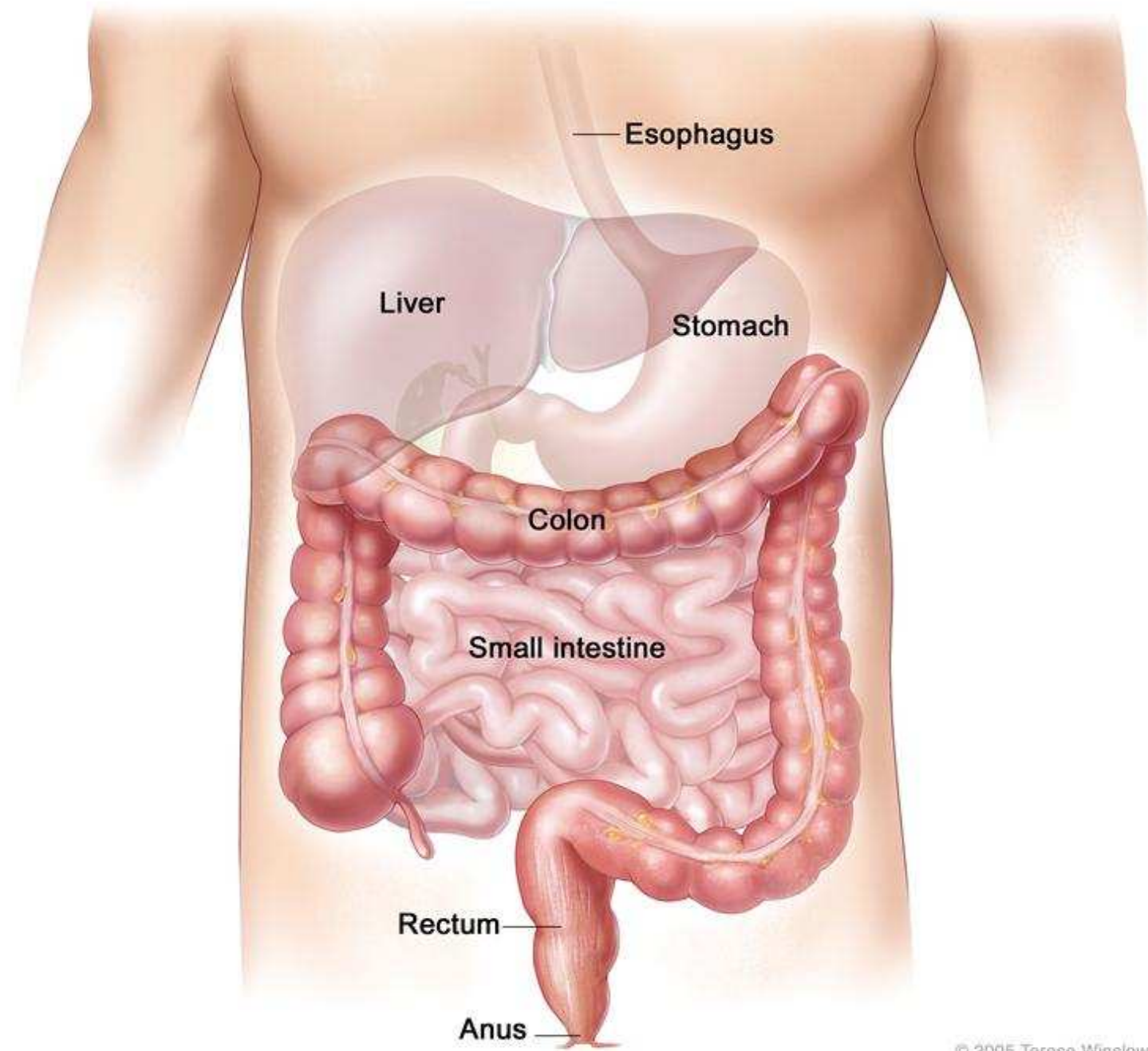


IDA-TALLINNA KESKHAIGLA

VÄHK – 100-jalgne meduus

VIVIAN ESKO

Ida-Tallinna Keskhaigla onkoloog
Vähinädal 10.okt.2016



Vähk on salakaval haigus

- Me ei tea ega tunneta tema tekkemomenti
- Me ei taju tema arenemist meie kehas
- Pikka aega ei tekita ta mingeid vaevusi
- Pikka aega ei ole ka väliseid muutusi
- Suhteliselt vähe, eriti alguses on just vähile iseloomulikke tunnuseid
- Kui need ka tekivad, siis käivitub inimeses omamoodi “kaitserefleks” leidmaks põhjusi

Vähihaige

- Kindlasti kõhn, kahhektiline
- Kahvatu, halli või kollase nahavärviga
- Suurtes valudes
- Häiritud psüühikaga
- Nõrk ja väsinud
- Üldlevinud arvamusel, et kõik muud haigused on vähihaigel vähist tingitud



Me kõik sünnime siia maailma tervete inimestena –
normaalse anatoomia ja füsioloogiaga, kuid väga
abitutena.

Vähi varane diagnostika algab

- Suhtumisest iseendasse
- Hoolimisest iseendast
- Tähelepanu pööramisest kõrvalekalletele oma keha funktsioonides
- Õigeaegsest pöördumisest abi saamiseks

Riskitegurid – endast mittesõltuvad

- Vanus ja sugu
- Geneetika – perekondlikult päritavad healoomulised haigused, sh. jämesoole adenomatoosne polüpoos ja haavandiline koliit
- Vähk lähisugulastel, eriti alla 50.a.
- Keskkonnatingimused

Riskitegurid – endast sõltuvad

- Toitumine
- Ülekaal
- Füüsiline inaktiivsus – vähene liikumine, istuv eluviis
- Närvisüsteemi seisund
- Suitsetamine
- Alkohol
- Kroonilised haigused
- Läbipõetud vähk endal

Millele pöörata tähelepanu?

- Seedekorratudused, kõrvalekalded tavalisest
- Täis- ja raskustunne kõhus
- Isutus, seletamatu iiveldus, oksendamine
- Neelamise takistus
- Sage soole tühjendamise vajadus
- Veri ja/või lima väljaheites
- Kõhuvalu
- Kaalulangus
- “Tükk” kõhus
- Seletamatu väsimus ja nõrkus
- Väheveresus e. aneemia
- Hemorroidid



Tänavune aasta on jämesoolevähi aasta


Haigestumine tõuseb ja rohkem kui pooltel haigetel diagnoositakse KRV III...IV st., mil ravi tulemused on halvemad varakult avastatud vähi raviga võrreldes

Siit ka vajadus sõeluuringuks




Miks on jämesoolevähi sõeluuring oluline?

Sõeluuringud on maailmas tõendatud efektiivsusega meetod kindlas vanusegrupis kaebuseta inimeste testimiseks eesmärgiga vähki ennetada või avastada see varases staadiumis.



Sel aastal on uuringu sihtrühmaks 60. aastased ravikindlustatud mehed ja naised. Alates juulist on saadetud kutseid KRV sõeluuringul osalemiseks 1956. aastal sündinud ravikindlustatud inimestele. Järgnevatel aastatel lisandub igal aastal üks vanuserühm, mille tulemusel kaasatakse sõeluuringusse 60-69. aastased iga kahe aasta tagant.



Igasugusel kõrvalekaldel tavapärasest on oma põhjus, mis vajab selgitamist.

Varane diagnostika algab iseenda hoidmisest, hoolimisest ja õigeaegsest pöördumisest arstile

Kuidas haigust vältida ?

- Korrapärane elurežiim
- Õige toitumine
- Õige füüsiline koormus
- Kahjulikest harjumustest loobumine
- Ülekaal
- Stressi maandamine
- Keskkonnatingimused

AITÄH!



IDA-TALLINNA KESKHAIGLA