



Pressiteade
Eesti Vähiliit
4. veebruar 2019

Maailma vähipäev

Maailma vähipäev (World Cancer Day) toimub igal aastal 4. veebruaril ja on pühendatud vähivastasele võitlusele. Rahvusvaheline vähivastane liit UICC (Union for International Cancer Control) kutsub inimesi mõtlema, mida meie ühiskonnas saame või mida igaüks isiklikult saab ära teha seoses võitluses vähiga. **Eesti Vähiliit juhib sel päeval ühiskonna tähelepanu sellele, et Eesti riik vajab terviklikku ja süsteemset haiguste ennetamise programmi, mille keskmeks on inimene.**

Oluline on tõsta inimeste teadlikkust võimendades sõnumit, et vähki saab ennetada või varakult avastada, mis aitaks oluliselt vähendada vähisurmade arvu.



MTÜ Eesti Vähiliit kutsub teavituskampania „TERVE Eestiga vähi vastu“ raames 4. veebruaril, maailma vähipäeval, süütama Lootuse küünalt kõigile keda vähihaigus on puudutanud.

Küünlad süttivad **Tallinnas** Vabaduse väljakul kl 16.15-17.30, **Saaremaal** kl 17.00-18.00 Kuressaare Keskväljakul, **Viljandis** kl 16.30-17.30 Arkadia aia alguses, **Pärnus** kl 16.15-17.15 Iseseisvuse Väljakul ja **Türil** kl 17.00 kultuurimaja pargis.

Vähiliit paneb südamele, et vähihaiguse ennetamiseks ja varajaseks avastamiseks saame ise palju ära teha. [Loe lähemalt](#)

Mida mina isiklikult saan teha:

- **vähiriski vähendamiseks tuleb teha tervislikud valikud elulaadis**
- loobuda suitsetamisest
- vähendada alkoholi tarbimist, parem olla karsklane
- regulaarselt sportida
- toituda tervislikult
- olla päikese võtmisega ettevaatlik

- olla teadlik meid mõjutavatest keskkonnateguritest
- teada vähi sümptomeid ja võimalikke ohusignaale
- vaksineerida ennast
- vähipatsientide pered, sõbrad, kolleegid ja lähivõrgustik abistavad emotsionaalselt ja psühhosotsiaalselt diagnoosi saanud inimest
- patsiendina osaleda aktiivselt raviprotsessis, kus spetsialistid selgitavad erinevaid ravivõimalusi ja riske

Mida meie ühiskonnas saame teha:

- luua tervislikke keskkondi meie linnades, koolides ja töökohtades, spordi- ja meelelahutuskohtades
- edendada tegevusi, mis toetavad tervislikke eluviise
- kolmandikku vähkidest saab ennetada tervisliku toitumise ja füüsilise aktiivsusega
- parandada inimeste juurdepääsu vähi varajasele avastamisele, sõeluuringutele ja õigeaegse diagnoosi saamisele, aidata kaasa patsientide elukvaliteedi hoidmisele
- luua riiklikud vaksineerimisprogrammid
- tööandjad saaksid luua töökultuuri, kus vähidiagnoosiga inimesed teavad, et neid oodataks tagasi tööle ja toetatakse igakülgset kohanemisel
- suurendada teadmisi vähahaiguse olemusest, et vähendada diagnoosi tõttu stigmatiseerimist ja müüte

Lisainfo: www.worldcancerday.org ; www.uicc.org

Eestis on vähk surmapõhjusena vereringeelundite haiguste järel teisel kohal. 2016.a haigestus vähktõppe 8788 inimest Eestis ja registreeriti ca 3908 vähisurma juhtu.

Vähki haigestumise riski saab oluliselt vähendada, loobudes tubakatarvitamisest ja vältides passiivset suitsetamist, piirates alkoholarvitamist, vältides ülemäärast päevitamist, säilitades tervislik kehakaal ning vaksineerides end viirusinfektsioonide vastu, mis suurendavad vähiriski. (www.tai.ee)

2019. aastal on Maailma vähipäeva moto „I am and I will“ <https://youtu.be/i-1l8SHSJ40>

<https://www.facebook.com/worldcancerday>