

Tuntud ja tundmatud vähi põhjused

Mõned vähi riskitegurid on üldteada ja lähtuvad elustiilist. 40% kõigist vähijuhtudest on paremaid elustiili valikuid tehes ennetatavad.

Kõiki vähi põhjuseid siiski ei tunta ja ennast diagnoosis süüdistada ei tohiks või ei peaks.

Vähi erinevad riskitegurid

Mõned vähi tekitavad tegurid on ammu teada ja enamasti inimestele ka tuttavad. Näiteks suitsetamine on kõigi vähivormide riskitegur, aga rohkem teatakse, et suitsetamine ja asbestitoolm võivad põhjustada kopsuvähki, ülemäärane ultraviolettkiirgus nahavähki ning alkohol erinevaid pahaloomulisi kasvajaid, kuid kõige enam maksavähki.

Teatakse ka, et mitte kõik inimesed, kes suitsetavad, saavad liialt päikesekiirgust või puutuvad kokku asbestiga, ei haigestu vähi. Tänapäeval arvataksegi, et vähk on keerulise, koos mõjuvate tegurite ahela lõpptulemus. Rakkudes võib olla eelsoodumus pärilikel põhjustel olemas, mida omakorda võimendavad mitmed vähi teket soodustavad keskkonnategurid.

Alkohol kui suurim vähi riskitegur

Vähirisk hakkab suurenema juba esimesest alkohoolsest joogist.

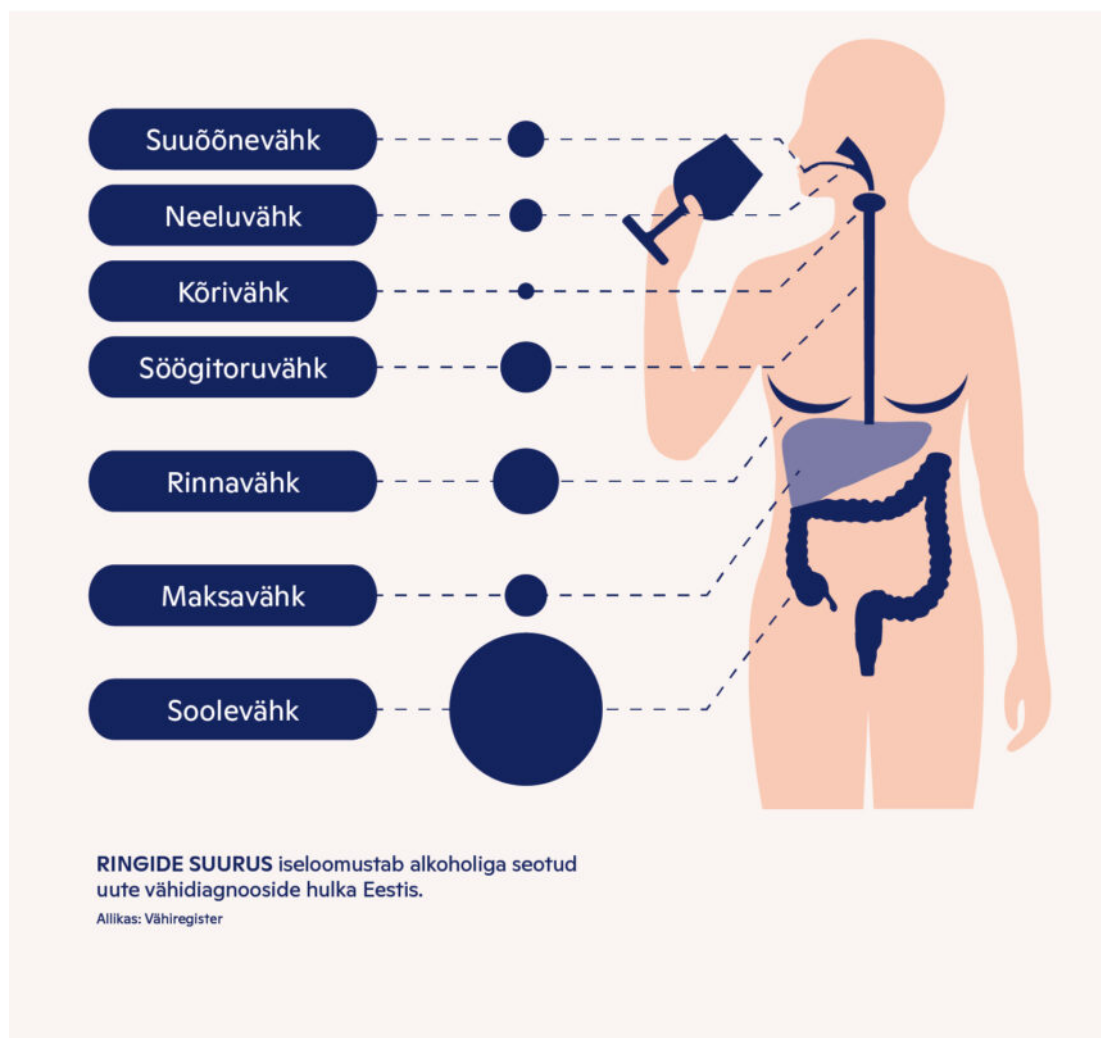
Kuigi alkohol lisati kantserogeensete ehk vähi tekitavate ainete loetellu juba aastal 1988, ei ole inimeste teadlikkus alkoholist kui vähiriskist kuigi suur. Vähiast hoiatust ei ole ka alkoholi sisaldavatel toodetel.

Maailma Terviseorganisatsiooni andmetel seostatakse alkoholitarvitamist igal aastal 740 000 uue vähijuhtumiga kogu maailmas, Eestis haigestub vastavalt 260 inimest. Tervise Arengu Instituudi (TAI) 2022. aastal läbiviidud uuring näitas, et rinnavähi ja alkoholi seost teadvustab vaid 11% Eesti naistest ning suu-, söögitoru- ja soolevähi seosest alkoholiga olid teadlikud 27% elanikest.

Inimestel on oluline teada, et alkoholi tarbimine kasvatab vähiriski. Suurem teadlikkus aitab teha kaalutletud otsuseid selle kohta, kui sageli, kui palju või kas üldse alkoholi tarvitada. Alkohol on üks neist eluviisi valikutest, mille üle inimene ise saab otsustada ja mida on võimalik muuta. Seetõttu on oluline teadvustada, et alkoholi tarvitamise vähendamine aitab haigestumise riski kahandada. Kuigi sageli arvatakse, et mõõdukas alkoholi tarvitamine on riskivaba, siis uuringud on näidanud, et vähirisk hakkab suurenema juba esimesest joogist.

Naistel on alkoholiga seotud vähkidest esikohal rinnavähk, meestel soolevähk. Teadaolevalt on alkohol seotud vähemalt seitsme vähivormiga:

- soole-,
- rinna-,
- söögitoru-,
- maksa-,
- suuõõne-,
- neelu-,
- kõrивähk.



Kuidas alkoholi tarvitamist kontrolli all hoida?

- Vali väiksema alkoholisisaldusega jook.
- Vali väiksemas klaasis või taaras olev alkoholne jook.
- Joo aeglaselt, väikeste lonksudega ja pane klaas vahepeal käest ära.
- Klaase kokku lüües ja tooste öeldes võta vaid väike sõõm. Joo enda, mitte teiste tempos. Soovi korral vala kokku löömiseks endale midagi alkoholivaba.
- Ära täida enda klaasi alkoholiga enne, kui eelnev kogus on joodud. Ära lase ka teistel joogile peale valada – nii omad kontrolli joodavate koguste üle.
- Tarvita alkoholsete jookide vahele mittealkohoolseid jooke, et säilitada organismile vajalik vedeliku tase.
- Ära joo alkoholi tühja kõhu peale, sest nii imendub alkohol kiiresti vereringesse.
- Keskendu pidulauas rohkem heale toidunaudingule kui alkoholile, kuid püüa mõlemaga mitte liiale minna.

Täpsem info alkoholi mõjude ja abivõimaluste kohta alkoinfo.ee veebist.