

SAKI VĒZIM – NĒ!

Praktiski padomi

Saturs

Kā nenokavēt vēža diagnozi **4**

Onkoloģe-ķīmijterapeite Dr. habil. med. Dace Baltiņa,
RSU asoc. profesore, RAKUS galvenā speciāliste onkoloģijā

Uzturs aizsardzībai pret vēzi **22**

Dietoloģe Dr. med. Laila Meija,
RSU Sporta un uztura katedras docente



Kā nenokavēt vēža diagnozi

Ievads

Mūsu organisma šūnu kopumu mēs varētu tēlaini iedomāties kā milzu orķestri, kur katrai šūnu grupai (katram instrumentam) paredzēta sava noteikta funkcija (partitūra) un tikai savstarpēji saskaņotā un pakārtotā mijiedarbē (diriģents – orķestranti) iespējama vesela organisma eksistence un funkcionēšana (harmonija).

Gluži tāpat kā orķestrī, arī mūsu audos katras šūnu grupas funkcijas neatkarīgi no to vitālās nozīmības pakārtotas vienam vienīgam mērķim – visa organisma veselīgai funkcionēšanai. Diemžēl to nevar attiecināt uz vēža šūnām, kuru mērķis ir rūpes tikai un vienīgi par savu labklājību un izdzīvošanu, nepavisam nerēķinoties ne ar organisma regulācijas mehānismiem, ne pārējiem audiem. Reiz apguvušas šo egoistisko pašapliecināšanās un pašsaglabāšanās māku, tās turpina autonomi augt un vairoties, ar laiku izjaucot organisma iekšējo strukturālo un funkcionālo sakārtotību un beigu beigās novedot pie organisma bojāejas.

Tāpat ļaundabīgie audzēji ir slimību grupa, ko raksturo viena kopīga iezīme – patoloģiski pārmainītu šūnu nekontrolēta augšana.

Ikdienas sarunvalodā visus ļaundabīgos audzējus mēdz dēvēt par vēzi, kaut gan tā ir dažādu – vairāk nekā 200 dažādu – slimību grupa ar atšķirīgu norisi, ārstēšanu un prognozi.

- **Karcinomas** ir visbiežākais šo slimību veids un veido 80–90% no visiem ļaundabīgajiem audzējiem. Tās attīstās no dažādu orgānu ārējo un iekšējo virsmu klājošām šūnām (epitēlija audiem). Biežāk sastopamie šī audzēja piemēri Latvijā ir ādas, krūts, plaušu, zarnu, kuņģa un citi audzēji. Plašāk izplatīto terminu «vēzis» zinātniski korekti būtu attiecināt tikai uz šo audzēju grupu.
- **Sarkomas** ir audzēji, kas attīstās no saistaudiem un balstaudiem: kauliem, skrimšļaudiem, taukaudiem, irdeniem vai blīviem saistaudiem un muskuļaudiem. Tās veido apmēram 6% no visiem ļaundabīgajiem audzējiem. Tā kā sarkomas mikroskopiski parasti atgādina savas izcelsmes audus, tad arī to nosaukumi ir atvasināti no to latīniskajiem nosaukumiem, piemēram, osteosarkoma (no kaulaudiem), hondrosarkoma (no skrimšļaudiem), leiomiosarkoma (no gludās muskulatūras audiem), rabdomiosarkoma (no skeleta

muskuļaudiem), angiosarkoma (no asinsvadu audiem), liposarkoma (no taukaudiem) u.tml. Sarkomas parasti ir ātri augoši audzēji, kas diezgan strauji izplatās un metastazē citos orgānos.

- **Limfomas** ir limfātiskās sistēmas audzēji, kas skar limfmezglus, liesu un citus limfātiskos audus (mandelēs, aizkrūtes dziedzerī). Nereti limfomas var attīstīties kuņģī, krūtīs, smadzenēs. Tad tās sauc par ekstranodālām (ārpus limfmezgliem) limfomām. Kopumā visas limfomas iedala divās lielās grupās – Hodžkina slimībā un nehodžkina limfomās. Pamatatšķirība ir noteiktu šūnu (Rīda-Šternberga šūnu) atrašana slimnieka audu paraugos.
- **Leikoze (leikēmija)** jeb asins vēzis ir kaulu smadzeņu ļaundabīgs audzējs, kam raksturīga nenobriedušu un funkcionāli mazspējīgu asinsšūnu nonākšana kopējā asinsritē. Atkarībā no izcelsmes šūnu rindas leikozes var būt vairāku veidu – mieloleikoze, limfoleikoze, eritrēmija. Leikozes iedala akūtās un hroniskās.
- **Jaukta tipa audzēji** attīstās no dažādiem audiem, piemēram, adenoskvamoza karcinoma (no dziedzerēpitēlija un plakanā epitēlija šūnām), teratokarcinoma, jaukta tipa mezodermāli audzēji u.tml.
- **Retāk sastopamie audzēji** kopumā veido 4% no visām onkoloģiskajām slimībām. Te būtu minami, piemēram, smadzeņu audzēji, germinālo šūnu audzēji, dažādu orgānu retākas formas audzēji u.tml. Visā Latvijā tie varētu būt tikai daži slimnieki gadā.

Atbilstoši ļaundabīgo audzēju definīcijai visas šīs slimības (karcinomas, sarkomas, limfomas un leikozes) ir ļaundabīgas. Pateicoties mūsdienu medicīnas sasniegumiem diagnostisko un ārstniecisko iespēju pilnīgošanā, ļoti daudzos gadījumos laikus veikta vai pat ļoti agrīna diagnostika ļauj ar katru gadu palielināt no vēža izārstēto slimnieku skaitu. Vēža augšana ir lēns un daudzpakāpju process. Parasti pāiet vairāki gadi, retāk mēneši, kamēr audzējs sasniedz vismaz 1 cm³ izmērus.

Latvijā, tāpat kā citviet pasaulē, vairākums vēža slimnieku ir vecāki par 50 gadiem – tuvu 90%. Vēzis nav jaunu cilvēku slimība, taču pietiek ar pāris šādiem traģiskiem gadījumiem tuvāku vai mazpazīstamāku cilvēku vidū, lai tas jau radītu bailes pašam saslimt. Te svarīgi ir saprast, ka katram no mums pastāv kaut kāds risks dzīves laikā saslimt ar vēzi neatkarīgi no tā, vai ar šo slimību mūsu ģimenē kāds ir slimojis vai ne. Turklāt šis risks ievērojami palielinās, cilvēkam novecojot.

Runājot par atkārtotiem vēža gadījumiem ģimenē, būtībā mēs pārmantojam nevis pašu audzēju, bet gan pastiprinātu uzņēmību (medicīnas literatūrā to mēdz dēvēt par predispozīciju) saslimt ar kādu no onkoloģiskām slimībām. Taču ne jau katrs, kurš mantojis šādu

predispozīciju, savas dzīves laikā noteikti saslimst. Gadās, ka audzēja pārmantojamības ķēdē tiek izlaistas veselas paaudzes. Daudz ko izšķir liktenīgas sakritības.

Vērtējot ģimenes ciltskoku, liela nozīme ir dzimtu lielumam. Nelielās ģimenēs (kurās nav pārāk daudz personu), visticamāk, būs maz arī vēža gadījumu. Tāpat ģimenēs, kurās ir vairāk vīriešu nekā sievietes kārtas pēcnācēju, grūtāk būs izsekot krūts vai olnīcu vēža izplatībai. Pilnīgi citādi būs vērtējamas ģimenes ar adoptētiem bērniem vai laulībām tuvu asinsradnieku vidū. Svarīgi atcerēties, ka pastiprināto uzņēmību arī pret dzimumspecifiskiem audzējiem, piemēram, krūts vai olnīcu vēzi, mēs vienādā mērā varam mantot kā pa tēvu, tā mātes līniju.

Cīņa ar ļaundabīgiem audzējiem, tēlaini izsakoties, norisinās divās frontēs – lai nesaslimtu (profilakse) un lai priekšlaikus nenomirtu (agrīna atklāšana). Vēža izcelsmes un ierosas mehānismi joprojām nav līdz galam izziņāti. Tāpēc neviens Jums nevar dot absolūtas garantijas, ka, pat pedantiski ievērojot visus veselīga dzīvesveida priekšrakstus, Jūs nekad nesaslimsiet ar kādu no vēža formām. Taču Jūs vismaz nebūsiet pats ar savu rīcību šo slimību tīši izprovocējis vai veicinājis.

No aizdomām līdz diagnozei

Vārdos droši vien grūti aprakstīt to izjūtu gammu, kas pārņem cilvēku, kurš, apzinādamies savus veselības traucējumus, laiku pa laikam kā murgainā riņķa dancī atgriežas pie domas: «Bet ja nu man ir vēzis?» Mēģināsim ieviest zināmu skaidrību Jūsu šaubās un uzmācīgajās domās, bailēs un cerībās. Mūsu kopīgs mērķis ir Jums palīdzēt – palīdzēt sakārtot savas domas, izšķirties un, galvenais, būt gatavam runāt par lietām, kas Jūs nomāc vai uztrauc.

Kad meklēt ārsta palīdzību?

Jo jaunāks ir cilvēks, jo varbūtība, ka viņai vai viņam būs vēzis, ir krietni vien mazāka nekā pusmūžā. Piecdesmit gadu sliekšnis ir tā nosacītā robeža, kad jo rūpīgāk jāiejušas sava organisma norisēs un novirzēs. Nav iespējams uzskaitīt visus tos varbūtējos simptomus un sūdzības, kas varētu norādīt uz iespējamu ļaundabīgu audzēju. Taču pietiks, ja rūpīgi iepazīsities ar vismaz šiem dažiem jautājumiem, no kuriem, ja atbildēsiet sev godīgi, varēsiet spriest par savu veselību. Cik bieži to darīt? Lieliski, ja spēsiet tam koncentrēties divas reizes gadā, bet pietiks arī ar reizi gadā. Galvenais, lai Jūs godprātīgi atbildētu ar «jā» vai «nē» un pozitīvas atbildes gadījumā būtu gatavs doties pie ārsta. Tātad – ķeramies pie testa! (Skat. 1. pielikumu, ko varat izdrukāt, nokopēt un glabāt gluži kā citus ļoti svarīgus dokumentus.) Lai tas Jums noder kā ikgadēja «tehniskā apskate» vai «vēža modrības karte», ko varat ņemt līdzi, ejot pie ārsta.

Pārsvārā gadījumu Jūsu sūdzības būs saistītas ar kādu neoncologisku slimību. Taču šī jautājumu un atbilžu spēle ir ļoti būtisks solis ceļā uz agrīnu vēža diagnozi. Savukārt agrīna diagnoze ir iespējamas pilnīgas izveseļošanās ķīla. Tāpēc nenovērtēsim šo testu par zemu. Ja šobrīd Jums tas liekas muļķīgs, nolieciet to malā un pamēģiniet iedziļināties šajos jautājumos pēc pāris dienām, kad būsiet citā garastāvoklī un iespējami vaļsirdīgāks pats pret sevi.

1) **Vai Jums ir vai nav urinēšanas vai vēdera izejas traucējumi?** Par urinēšanas traucējumiem būtu uzskatāma sāpīga urinēšana, strūklas pārmaiņas – tās nevienmērība vai pārtraukumi, asinis urīnā vai citādi neparasti urīna izskats (duļķains, brūngans, sārts), sāpes vēdera lejasdaļā, nepilnīga pūšļa iztukšošanās sajūta. Par vēdera izejas traucējumiem uzskatāma neregulāra vēdera izeja, it īpaši, ja aizcietējumi Jums neizskaidrojami iemeslu dēļ mijas ar tikpat neizskaidrojamām caurejām, sāpes vēdera izejas laikā, gļotu vai tīru asiņu izdalīšanās no taisnās zarnas, neizskaidrojama vēdera pūšanās, urkšķēšana, spiedoša vajadzība doties uz tualeti, kam parasti seko tikai gāzu vai neliela daudzuma gļotu izdalīšanās, izkārnījumu formas (diegveidīgi) vai krāsas pārmaiņas (melni, darvai līdzīgi izkārnījumi varētu norādīt uz kādu iekšēju asiņošanu), izkārnījumu traipi uz veļas pēc gāzu noiešanas, vajadzība apmeklēt tualeti tūlīt pēc ēšanas, īpaši, ja līdz šim šādu sakritību netikāt ievērojais.

2) **Vai Jums ir vai nav kādi neparasti izdalījumi?** No kurienes? Sāksim virzienā no galvas uz leju. Tātad – vai neatklepojat asinis (punktiņi, stīdziņas, sārtas, putainas krēpas)? Vai Jums nav bijušas epizodes, kad atvemjat kuņģa saturu ar asiņu piejaukumu? Vai Jums nav kādi neparasti izdalījumi no krūšu galiem? Tie var būt spontāni (to ievērosiet pēc traipiem uz veļas) vai asiņaini. Gandrīz visām sievietēm, kurām ir menstruācijas, saspiežot krūts galu, iespējams iegūt lielāku vai mazāku izdalījumu daudzumu. Ja tie ir abās pusēs, no vairākām atverēm un nav asiņaini, tad varat īpaši nesatraukties. Arī izdalījumu krāsa – zaļi, zilgani, melni – parasti neliecina par onkologisku patoloģiju. Taču, ja Jums ir asiņaini izdalījumi vai jebkādi izdalījumi menopauzē, tad tas jau vērtējams kā ļoti nopietns simptoms, un vēlams ar ārsta apmeklējumu īpaši nekavēties. Vai nav kādi neparasti izdalījumi no dzimumceļiem – asiņaini, balti, biezi, ūdeņaini, smakojoši vai jebkādi izdalījumi menopauzē, ja nelietojat hormonu aizstājterapiju? Vai nav kādi neparasti izdalījumi no taisnās zarnas – gļotas, asinis?

3) **Vai Jums ir kādi ilgstoši, nedzīstoši ādas pušumi vai plaisājumi?** Nereti tādiem «sīkumiem» netiek pievērsta vajadzīgā uzmanība. Tiek smērētas visādas ziedītes, varbūt izmēģināti vēl kādi līdzekļi, bet pie ārsta tā kā neērti tāda nieka dēļ iet. Ādas ļaundabīgie audzēji parasti tā arī sākas – kā neuzkrītoši, šķietami nevainīgi ādas veidojumi: apsārtums, lokāla zvīņošanās, puscaurspīdīgs mezgliņš, vēlāk jau pušums, kas ilgstoši nedzīst, bet lēnām un pakāpeniski plešas plašumā. Sāpju vai niezēšanas parasti nav vai arī tā ir niecīga. Ja defekts ir uz sejas, to parasti pamana tuvinieki. Agrīnās stadijās

ādas audzēji ir ne tikai pilnīgi izārstējami, bet to iespējams izdarīt arī ar labu kosmētisku efektu. Jo audzējs būs lielāks, jo kosmētiskais efekts pēc ārstēšanas būs sliktāks.

- 4) **Vai Jums ir kādi neparasti sacietējumi, veidojumi (bumbuļi) vai citādi pārmainīta ausu struktūra?** Sāksim sevi novērtēt virzienā no galvas uz leju. Vispirms apskatiet sevi spogulī, vai nepamanīsit kādu formas asimetriju vai neparastus veidojumus – uz sejas, kakla, virs atslēgkaula vai citur. Nav nepieciešamas īpašas zināšanas sevis iztaustīšanā – pietiks, ja viegli ar roku pārvilksiet gar abiem kakla sāniem, maigi izspaidīsiet krūtis (sievietēm), sēklinieku maisiņus (vīriešiem). Parasti, pat ja veidojums nesāp un citādi netraucē, mēs zinām par tā eksistenci. Cita lieta, ka nenovērtējam tā potenciālo bīstamību. Tātad ko mēs īsti meklējam? Aptaustot kakla rajonu, paduses, cirkšņus – vai nav kādi mezgli vai veidojumi (iespējams, palielināti limfmezgli); taustot krūtis – vai nav kādi sacietējumi (visticamāk, Jūs nespēsiet novērtēt, vai tie ir nopietni vērā ņemami vai ne, tāpēc labāk uzticieties ārstam); aptaustot rokas, kājas, vēderu, sānus – vai nav kādi neparasti zemādas veidojumi; aptaustot sēklinieku maisiņus – vai nav kādi neparasti sacietējumi (pat ja tie Jūs netraucē, noteikti aizejiet pie ārsta).
- 5) **Vai Jums ir rīšanas traucējumi, siekalošanās, garšas pārmaiņas?** Diemžēl slimnieki ar barības vada ļaundabīgiem audzējiem mūsu klīnikā, tāpat kā citviet pasaulē, lielākoties nonāk vēlu, kad vairs nespēj norīt nemaz vai dara to ar ļoti lielām grūtībām. Šādos gadījumos palīdzības iespējas ir visnotaļ ierobežotas. Tāpēc jāmin tās pazīmes, kas varētu norādīt uz vairāk vai mazāk sākotnējiem barības vada bojājumiem. Pirmkārt, tās būtu šķietamas aizrīšanās epizodes, ko visbiežāk pacienti skaidro ar nejaušībām un sagādīšanos. Taču, ja tās atkārtojas bez it kā redzama iemesla, tad labāk parunājiet ar ārstu. Otrkārt, tā ir kumosa jušana, kā tas pārvietojas pa barības vadu. Normāli to nevajadzētu just, ja vien neesat rījis pārāk lielu kumosu un lielā steigā. Ja šīs sajūtas Jums atkārtojas, labāk pakonsultējieties pie ārsta. Treškārt, sāpes aiz krūškaula rīšanas laikā. Pat ja tās nav stipras, tām nu nekādi nevajadzētu būt, tāpēc ir vērts pārbaudīt šīs sūdzības iemeslus. Ceturtkārt, biežas atraugas ar gaisu vai nepatīkamu «veca ēdiena» garšu. Pastiprināta siekalošanās un svešķermeņa sajūta kaklā (kumos it kā aizķeras) var norādīt uz mēles saknes daļas audzēju, tādēļ noteikti par to jāpastāsta ārstam (ģimenes ārstam, ausu, kakla un deguna speciālistam vai stomatologam).
- 6) **Vai Jums ir ilgstošs klepus vai balss aizsmakums?** Visvairāk šo simptomu nopietnā novērtēšanā grēko smēķētāji, jo klepus viņiem bieži ir tik parasta lieta, ka viņi neuzskata to par kaut ko būtisku. Pēdējos gados visā pasaulē pieaug plaušu vēža gadījumi nesmēķētāju vidū. Nesmēķētājiem ar klepu un balss aizsmakumu, kas ilgst jau vismaz 3 nedēļas pēc kārtas, noteikti jāaiziet pie ārsta. Smēķētājiem ārsts būtu jāapmeklē, ja ievērojat sev vai ar Jums kopā dzīvojošam tuviniekam kaut visnecīgākās klepus veida pārmaiņas (kļuvis sausāks vai, tieši pretēji, ar lielāku krēpu daudzumu, kļuvis kairinošāks vai parādās agrāk netipiskos diennakts laikos u. tml.).

7) **Vai esat ievērojis kādas dzimumzīmītes vai kārpas pārmaiņas?** Melnomas ir vieni no labāk ārstējamiem ļaundabīgiem audzējiem, ja vien tās atklāj laikus. Diemžēl daudzos gadījumos pacienti nonāk klīnikā ar jau ielaistu slimību, turklāt, rūpīgi iztaujājot par sūdzību vēsturi, izrādās, ka pārmaiņas ādā pacients pamanījis jau krievni sen – pirms vairākiem mēnešiem vai pat gadiem. Tātad – kam būtu jāpievērš uzmanība? Vispirms kārtām novērtējiet savu ādas tipu. Jo gaišāka ir Jūsu āda (bieži kombinācijā ar blondiem vai rudiem matiem un zilām vai zaļganām acīm, āda parasti saulē apdeg, vai arī iedegums veidojas ļoti lēnām un nevienmērīgi), jo tā ir jutīgāka pret ultravioleto starojumu un pakļauta lielākam melanomas riskam nekā cilvēkiem ar tumšāku un labi iedegošu ādu. Pievērsiet uzmanību savām dzimumzīmītēm. Tas, ka tās ir dažāda lieluma, lai Jūs nemulsina. Svarīgi ir ievērot, vai kāda no dzimumzīmītēm pēdējā laikā nemainās. Īpaši uzmanību pievērsiet tiem ādas pigmentveidojumiem, kas kaut kādā īpašā veidā atšķiras no pārējiem (neglītā pilēna fenomēns). Kuras ir tās būtiskās pārmaiņas dzimumzīmītē, kam būtu jāseko?

- **Izmēri.** Visvienkāršākais tests ir mēģinājums nospert dzimumzīmīti ar zīmuļa neaso galu. Ja dzimumzīmītes izmēri pārsniedz zīmuļa gala diametru (0,5–0,8 cm), ir vērts šo veidojumu parādīt ārstam.
- **Forma.** Normālas dzimumzīmītes parasti ir apaļas vai ovālas, un, ar iedomātu līniju tās it kā pārdalot uz pusēm, – abas puses ir simetriskas. Robežas veselām dzimumzīmītēm parasti ir skaidri izteiktas un nav izplūdušas, robainas vai ar pigmentplankumiem ārpusē. Varat apskatīt šo dzimumzīmīti ar parasto lupu.
- **Krāsojums.** Normāla dzimumzīmīte parasti ir vienmērīgi pigmentēta no gaiši brūnas līdz pat ļoti tumši brūnam krāsojumam; par patoloģisku uzskatāma krāsojuma nevienādība vienā un tai pašā dzimumzīmītē – vietām gaišāka, vietām tumšāka.
- **Lokālās sajūtas.** Normāli mēs savas dzimumzīmītes nejūtam, tāpēc par brīdinošu simptomu uzskatāmas tādas no jauna parādījušās sajūtas kā nieze, dedzināšana, kņudēšana, sāpes, apsārtums, zvīņošāns, mitrošanās, asiņošana pēc minimālas traumas.

Pietiekami nopietni jāvērtē jebkurš no jauna parādījies neparasts veidojums ādā, un lemšanu par tā ļaundabīgumu vai ļaundabīgumu tomēr vajag atstāt ārstam, nevis pašam vai riebēja ziņā. Visprātīgāk to būtu parādīt onkologam, kurš tad arī lems par tālāko taktiku.

8) **Vai pēdējā laikā jūtat pastiprinātu nogurumu, nespēku, apetītes trūkumu, esat krities svarā?** Iemesli šīm sūdzībām var būt daudzi un dažādi – gan saistībā ar neoncoloģiskām slimībām, gan sadzīvīskām lietām, pārpūli un emocionālu spriedzi. Taču nereti šīs sūdzības var signalizēt par nopietnākiem veselības traucējumiem, piemēram, anēmiju, kuras cēlonis savukārt var būt slēpta asiņošana. Nereti pacientiem citu sūdzību, kas specifiski norādītu uz kāda orgāna bojājumu, var arī nebūt, tāpēc neizskaidrojams svara

zudums un nogurums vienmēr jāvērtē piesardzīgi. Šādi mēdz sākties tādi audzēji kā kuņģa, plaušu, aknu un citi audzēji. Dažkārt cilvēki ievēro neizskaidrojamas garšas pārmaiņas – ēdiens it kā kļūst bezgaršīgs, agrāk tikamās maltītes vairs neiepriecina vai arī mutē parādījusies nepatīkama garša. Par šīm lietām ir jārunā ar savu ģimenes ārstu. Visticamāk, viņš vai viņa Jūs nosūtīs veikt kādas analīzes – asins analīzes, urīna analīzes, asins bioķīmiskās vai hormonu analīzes.

9) **Vai esat ievērojis periodiskus drebuļus un temperatūras paaugstināšanos?** Arī šādās situācijās tūdaļ nav jādomā par kādu no ļaundabīgām slimībām, taču, ja sūdzības saglabājas, tad noteikti aizejiet pie ārsta.

10) **Vai Jums ir progresējošas no jauna parādījušās galvassāpes, ko pavada šķebnāšana, vemšana, krampji, ožas, dzirdes vai redzes traucējumi?** Šie ir ļoti nopietni simptomi un sūdzības, par kuru esamību gan nevajadzētu klusēt un gaidīt, ka pāries.

Iespējams, ka uz kādu no jautājumiem atbildēsiet pozitīvi. Vai tūlīt domāt, ka Jums ir vēzis? Nē! Apsveicami ir tas, ka spējāt koncentrēties šim testam. Nākamais solis ir aiziet pie ārsta. Bet ja nu ārsts mani izbārs par lieku satraukumu nieku dēļ? Nešausiet sevi ar šādām domām. Galu galā Jūsu veselība ir Jūsu vissvarīgākā lieta un dārgākā manta. Tās dēļ jābūt gatavam uz visu.

Atcerieties, ka labāk viltus trauksme nekā ielaists audzējs. Sāciet ar ārstu, kam uzticaties. Tas var būt Jūsu ģimenes ārsts, terapeits, ginekologs, ķirurgs vai vienkārši kāds mediķis no paziņu loka. Skaidri un saprotami pastāstiet, ko esat atradis vai ievērojis, nemēģinot tūlīt pat atrunāties, ka tas jau tāds sīkums vien ir un Jūsu muļķīga iedomā. Tā Jūs tikai samulsināsiet ārstu. Esiet gatavs runāt par savu kaiti un tās izpausmēm un – vēl svarīgāk – esiet gatavs pieņemt Jums piedāvāto izmeklēšanu vai cita kolēģa konsultāciju.

Ja šaubāties un iekšēji esat gatavs sākt ar onkologu – dariet to. Latvijā pie onkologa uz konsultāciju iespējams nokļūt tikai ar ģimenes ārsta norīkojumu, ja vien jau neesat onkoloģisks pacients un nesastāvat uzskaitē onkoloģiskā iestādē. Visticamāk, onkologs Jūs sūtīs atpakaļ pie ģimenes ārsta, lai veiktu kādus papildu izmeklējumus dzīvesvietā. Nekautrējieties izteikt savas bažas par iespējamu onkoloģisku diagnozi savam ģimenes ārstam.

let vai neiet pie ārsta, varbūt nogaidīt?

Jā, drusku Jūs varat gaidīt – dažas dienas vai vienu nedēļu. Šajā laikā vēlreiz rūpīgi pārdomājiet, kas īsti Jūs traucē, ko esat atradis un kā to skaidrāk un konkrētāk izstāstīt ārstam. Tāpat pa šo laiku mēģiniet restaurēt atmiņā agrāk pārslimotās slimības, zāļu nepanesību, traumas, slimības, kādas pārcietuši Jūsu radnieki, jo var gadīties, ka ārsts Jums to jautās, tādēļ Jums jābūt gatavam atbildēt.

Vairāk par nedēļu vizīti neatlieciet. Pat ja Jūsu atradums būs nenozīmīgs, Jūs tomēr būsi bijis pie ārsta un veicis kādas izmeklēšanas procedūras. Var gadīties, ka šie izmeklējumu dati atvieglos Jūsu turpmāko novērošanu un analīžu salīdzināšanu.

Ja vizīti pie ārsta atliksiet pēc svarīgo darbu pabeigšanas, pēc atgriešanās no komandējuma, atvaļinājuma, kartupeļu talkas vai vēl pēc kādiem ļoti daudzmiem un, Jūsprāt, ļoti svarīgiem attaisnojošiem apstākļiem, tad, visticamāk, nonāksiet savu untumu un neizlēmības varā. Nedod, Dievs, vēlāk to nožēlot! Esiet vērtīgāki un uzmanīgāki pret sevi.

Tāpat nekad nepaļaujieties uz to, ka esošās sūdzības vai pazīmes nav nekas nopietns, jo Jums jau pirms vairākiem gadiem ir bijis kaut kas līdzīgs. Toreiz izmeklējāties, un ārsts teica, ka tas nav nekas sevišķs. Toreiz – jā, bet vai tagad? Ir pagājuši vairāki gadi, un daudz kas ir mainījies ne tikai Jūsu dzīvē, bet arī ķermenī. Pirms 20 gadiem bumbulītis Jūsu krūtī bija nevainīga fibradenoma, bet tagad, 49 gadu vecumā, tas varbūt nemaz nav tik nevainīgs, pat ja Jums liekas, ka sajūta ir līdzīga. Tā ir vislielākā kļūda – mēģināt sevi novirzīt no domām par izmeklēšanos un ārsta apmeklējumu, paļaujoties tikai uz pagātnes pieredzi. Būtībā tās ir bailes un bēgšana pašam no sevis. Izlasiet šo rindkopu vēlreiz un tomēr aizejiet pie ārsta.

Tāpat nepaļaujieties arī uz draugu, radu vai paziņu atrunām, stāstiem par līdzīgām sajūtām, kādas viņiem bijušas un kā viņi tās izmeklējuši un ārstējuši. Viņi ir viņi, bet Jūs esat Jūs. Jo īpaši, ja tas izskan kā aicinājums nesatraukties un neko nedarīt, sakot, ka gan jau pāries.

Savukārt, ja Jūs nomāc domas, ka «droši vien jau ir par vēlu un tur tāpat neko nevarēs līdzēt», tad atcerieties, ka vērsties pēc palīdzības nekad nevar būt par vēlu. Tiesa, jo agrāk Jūs to darīsiet, jo labāk. Iespējams, Jums nāks prātā gadījumi no paziņu loka, kad vēzi diagnosticēja tik vēlu, ka vairs nekas nebija līdzams. Tas neapšaubāmi Jums un citiem tuviniekiem bija smags pārbaudījums un diemžēl arī ļoti negatīvs piemērs. Jūs varbūt neticat, ka vēzi var ārstēt, un esat pārliecināts, ka visi slimnieki noteikti mirst un turklāt lielās mokās, taču tā nav tiesa.

Pat visļauņākajā gadījumā Jums jāsaprot, ka šī slimība nav nedz netikums, nedz sods. Tā ir nelaime, un Jums ir vajadzīga palīdzība. Jums nav jākaunas par savām šaubām vai bezcerīgi jāatmet visam ar roku. Pat ļoti ielaistos gadījumos šodien ir iespējams palīdzēt – mazināt slimības radītās sūdzības un izpausmes un tādējādi atvieglot Jums dzīvi.

Protams, arī ārsti ir tikai cilvēki, un var gadīties, ka dzirdēsiet asus un visnotaļ pamatotus pārmetumus: «Kur Jūs agrāk bijāt! Kāpēc neko nedarījāt!» Atcerieties – Jūsu veselība un dzīvība vissvarīgākā ir Jums pašam. Bijušo tāpat atpakaļ vairs nepagriezīsiet, tāpēc jāatrod pašam sevī vai ar tuvinieku atbalstu tik daudz spēka un pārliecības, lai atbildētu: «Jā,

esmu rīkojies aplam, taču tagad es savu kļūdu nožēloju un vēlos uzzināt, ko vēl manā labā ir iespējams izdarīt.» Diemžēl mūsu sabiedrībā par sevi ir jācinās visās jomās, medicīnu ieskaitot.

Vai vēža diagnozi iespējams noteikt ar kādām vienkāršām metodēm?

Nē, neviena no šobrīd ārstu rīcībā esošajām laboratoriskās diagnostikas metodēm neļauj droši ticami noteikt vēža diagnozi, izmeklējot tikai vienu pašu asins paraugu. Ir tikai dažas analīzes – prostatas specifiskais antigēns (PSA), alfa fetoproteīns (AFP) –, pēc kuru rādītājiem var netieši spriest par visai ticamu audzēja iespējamību, taču, lai noteiktu galīgo diagnozi, tāpat papildus veicami citi izmeklējumi.

Tāpēc nemāniet sevi ar ilūziju, ka Jūs atnāksiet pie ārsta, Jums paņems asinis no vēnas un nākamajā dienā kļūs zināms, vai Jums ir vēzis vai nav. Turklāt lieti atgādināt vēl kādu patiesību – ļaundabīgo audzēju diagnozes gala slēdzieni nosaka aizdomīgo audu morfoloģiskā (mikroskopiskā) izmeklējuma rezultāti. Neviena no attēla diagnostiskām metodēm (rentgens, ultrasonogrāfija, datortomogrāfija, kodolmagnētiskā rezonanse) vēzi nepierāda, bet gan var likt domāt par tā iespējamību un izplatības plašumu.

Bieži daudzīnātie audzēju marķieri ir nespecifiski rādītāji un audzēju sākotnējai diagnostikai neder. Tos izmanto jau zināmu audzēju secīgai novērošanai pēc specifiskās terapijas beigšanas vai tās laikā. Nereti tieši marķieri ir pirmie rādītāji, kas signalizē, ka kaut kas nav kārtībā. Gadās, ka rentgenoloģiski vai citādi audzēja tālāku izplatību izdodas atklāt tikai vairākus mēnešus pēc marķieru līmeņa paaugstināšanās. Taču, ja audzēja diagnoze Jums nav noteikta, tad tikai ar marķieru pārbaudi vien to izdarīt nevar.

Kā meklē vēzi?

Vispirms ārsts uzklaušīs Jūsu sūdzības un novērojumus. Tad, iespējams, Jūs iztaujās par agrāk pārciestām slimībām, kaitīgiem ieradumiem, darba apstākļiem, slimībām tuvu radnieku vidū. Tālāk sekos apskate, izklausišana un iztaustīšana. Var gadīties, ka ārsts jau uzreiz Jūs nosūtīs tālākai izmeklēšanai pie onkologa. Tālākās izmeklēšanas plāns būs orientēts jau mērķtiecīgai kādas slimības meklēšanai vai diagnozes precizēšanai. Visticamāk, Jums nozīmēs kādus rentgenizmeklējumus (plaušām, gremošanas orgāniem, krūtīm), ultrasonogrāfisku izmeklēšanu, asins un urīna analīzes, datortomogrāfisku izmeklējumu. Šajā brīdī no Jums tiek prasīts godprātīgi izpildīt visus norādījumus un pilnībā pakļauties izmeklējumu grafikam.

Pēc šo vienkāršo izmeklējumu pabeigšanas Jums var tikt nozīmēti vēl kādi papildu izmeklējumi – tēmēti rentgenuzņēmumi, datortomogrāfija, aizdomīgā veidojuma punkcija vai biopsija vai piedāvāta papildu izmeklēšana stacionārā. Visu šo izmeklējumu mērķis ir noskaidrot, vai Jums patiešām ir audzējs un, otrkārt, pārbaudīt, vai tas jau nav paguvis izplatīties ārpus savas cilmes vietas. Šāda informācija ir ļoti svarīga, jo var būtiski mainīt ārstēšanas taktiku. Vēža diagnozi pavisam droši apstiprina tās morfoloģiskais pierādījums.

Ja patologs dod slēdzieni, ka izmeklētājā materiālā ir atrastas vēža šūnas, tikai tad ārsts ir tiesīgs noteikt šādu diagnozi. Var gadīties, ka jau pēc rentgenoloģiskas vai citādas izmeklēšanas ārstam ir pat ļoti lielas aizdomas par ļaundabīgu audzēju, bet, kamēr tas nav morfoloģiski pierādīts, diagnozi par galīgu uzskatīt nevar. Nereti ir situācijas, kad diagnozi noskaidro tikai operācijas laikā.

Vai teikt tuviniekiem?

Rūpīgi apdomājiet, kam teikt un ko. Tas, ka Jums ir kādi veselības traucējumi un Jūs vēlaties aiziet pie ārsta, nav nekas apkaunojošs. Jūs aplam domājat, ka neveselība ir Jūsu vājuma izpausme. Jums patiešām tuviem cilvēkiem, visticamāk, rūp Jūsu veselība, un šīs raizes būs patiesas. Vai vērts viņus satraukt? Ir vērts – gan sevī, gan viņu dēļ. Vēlāk, kad būs jāuzklausā galīgā diagnoze, Jūs sapratīsiet, cik vientuļš šajā brīdī esat. Tāpēc ir svarīgi, lai tuvinieki vai cita kāda Jums uzticama persona būtu lietas kursā par Jūsu gaitām jau no paša sākuma.

Var gadīties, ka tuvinieki Jums var palīdzēt nokļūt pie ārsta, sarunāt kādu konsultāciju vai izmeklējumu. Neliedziet viņiem šo darbošanos. Visticamāk, ja reiz viņi vēlas un ir iesaistījušies šajā procesā, tad dara to no sirds un viscēlāko mērķu vārdā. Viņi arī ir ļoti uztraukušies. Turklāt uztraukuma brīžos cilvēki palaikam mēdz rīkoties drudzaini. Nemēģiniet noslēgties no citiem. Savukārt, ja Jums nav neviena tuvinieka vai arī nespējat ar viņiem šo lietu pārrunāt, nebūt ne zemē metams padoms ir lūgt palīdzību kādā kristīgā draudzē, jo īpaši, ja esat tai piederīgs, vai kapelānu dienestā.

Izmeklēšanas laikā ļoti svarīgi ir pabeigt to līdz galam. Nereti tieši tas, ka esat viens nespējat vai negribat par to runāt ar saviem tuviniekiem, var būt iemesls «plintes iemēšanai krūmos». Ik pa laikam gadās, ka pacients sāk veikt izmeklējumus, diagnoze teju, teju būs rokā, bet viņš pazūd un uzrodas pēc vairākiem mēnešiem ar diemžēl jau ielaistu slimību.

Izmeklēšanas laikā Jūs vairāk vai mazāk saspringti gaidāt katru analīžu rezultātu, vēriņģāk nekā parasti ieklausāties ārsta piezīmēs un pat visnotaļ nenozīmīgos izteikumus. Jūsu iztēle ir sakāpināta līdz maksimumam, un tas ir normāli, jo Jūs gaidāt spriedumu. Jūsu intuīcija it kā brīdina Jūs, ka kaut kas nav kārtībā, tikai tas, cik nopietna ir šī «nekārtība», būs atkarīgs no izmeklējumu datiem. Šajā laikā (un tās parasti ir vairākas dienas) Jūs esat izklaidīgs, nespējat koncentrēties darbam, esat ērcīgs un viegli aizkaitināms, Jums gribas raudāt vai, tieši pretēji, – Jūs ar neparasti lielu aizrautību metaties dažādos darbos, lai tikai nebūtu jādomā par gaidāmo vizīti pie ārsta.

Tas, ka Jūs esat uztraucies, ir normāli. Ikviens cilvēks šādos apstākļos ir uztraucies un tāpēc nebūt nav dēvējams par histēriķi vai «nervu kamolu». Jūsu uztraukumam ir ļoti skaidrs iemesls, tāpēc jo sevišķi svarīgi tieši šajā laikā savās izjūtās dalīties ar kādu sev

tuvu cilvēku. Tam nav obligāti jābūt ģimenes loceklim. Bet tam noteikti jābūt cilvēkam, kas piekristu un spētu Jūs uzklaustīt, pat neko būtisku nesakot pretim.

Ar ko lai sāk? Vienkārši ar to, ka, Jūsprāt, kaut kas nav kārtībā ar Jūsu veselību, ka šā iemesla dēļ esat vērsies pie ārsta, kurš Jums nozīmējis dažādus izmeklējumus, tostarp tādus, ar kuru palīdzību iespējams pārbaudīt, vai Jums nav vēzis. Visticamāk, Jūsu paziņa atrauks, ka tie ir nieki (kas Jums nāk prātā!). Centieties saglabāt aukstasinību. No vēža mēs neviens neesam pasargāti, un Jūs vienkārši vēlaties rūpīgāk pārbaudīt savu veselību. Iespējams, sāksiet iztirzāt kādus gadījumus ar kopējiem paziņām – vēža slimniekiem. Protams, tā Jums nebūs patīkamākā sarunu tēma, bet tā ir ļoti reāla un, atklāti runājot, Jums šajā brīdī piemērotāka par uzspēlētu optimismu: «Kādas muļķības! Tev nekāda vēža nebūs! Ko Tu mels niekus!»

Atcerieties, Jūsu nomāktības pamatā šobrīd ir neziņa. Tā biedē vairāk par jebkuru patiesību, lai arī cik traģiska tā būtu. Centieties koncentrēties domai, ka Jūsu uztraukuma pamatā ir neziņa un tikai tad, kad izmeklēšana būs pabeigta, Jūs uzzināsiet galīgo spriedumu. Tieši to arī sakiet saviem tuviniekiem. Noticiet viņu patiesajām raizēm par Jums. Jūsu vaļširdīgā izrunāšanās ir abpusēji ļoti, ļoti nepieciešama.

Pielikumi

Onkoloģiskās modrības karte

Jautājums	Nē	Jā	
Vai pēdējā laikā esat ievērojis kādus neparastus izdalījumus vai asiņošanu?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> No deguna <input type="checkbox"/> Atklepojot <input type="checkbox"/> Atvemjot	<input type="checkbox"/> No krūtsgaliem <input type="checkbox"/> No dzimumceļiem <input type="checkbox"/> No tūpļa atveres
Vai pēdējā laikā esat ievērojis kādas pārmaiņas vēdera izejā vai urinējot?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> Neizskaidrojamas caurejas <input type="checkbox"/> Aizcietējums <input type="checkbox"/> Izkārnījumu krāsas pārmaiņas <input type="checkbox"/> Bieža defekācijas vai urinēšanas vajadzība (tenesms)	<input type="checkbox"/> Sāpes defekācijas laikā <input type="checkbox"/> Gļotu izdalīšanās no tūpļa atveres <input type="checkbox"/> Diegveida izkārnījumi <input type="checkbox"/> Sāpes urinācijas laikā <input type="checkbox"/> Strūklas pārmaiņas
Vai pēdējā laikā pats esat sev sataustījis vai ievērojis kādus neparastus sacietējumus, veidojumus vai bumbulus?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> Uz kakla <input type="checkbox"/> Virs atslēgas kaula <input type="checkbox"/> Padusēs <input type="checkbox"/> Krūtīs	<input type="checkbox"/> Zem ādas <input type="checkbox"/> Cirkšņos <input type="checkbox"/> Sēklinieku maisiņos
Vai Jums ir kādi neparasti pigmentveidojumi (kur)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> Lokalizācija _____ _____ _____	
Vai pēdējā laikā esat ievērojis kāda esošā pigmentveidojuma pārmaiņas?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> Parādījies jauns <input type="checkbox"/> Palielinājies <input type="checkbox"/> Tā robežas kļuvušas robainas	<input type="checkbox"/> Mainījusies krāsa <input type="checkbox"/> vai virsma <input type="checkbox"/> Tas asiņo, sulo vai zvīņojas
Vai esat krities svarā?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

Jautājums	Nē	Jā
Vai Jums ir kāds ilgstoši nedzīstošs pušums, ādas plaisājums, puscaurspīdīgs mezgliņš ar vaļņveidīgu maliņu, nenoejošas krevēlītes?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> Lokalizācija _____
Vai pēdējā laikā esat aizsmacis vai ir kādas citādas balss pārmaiņas?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vai pēdējo 2 mēnešu laikā Jums ir klepus vai klepus veida pārmaiņas (kairinošs, sauss, mitrs)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vai Jums ir rīšanas grūtības, sāpes rījot vai jūtat barības kumosa pārvietošanos?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vai pēdējā laikā Jums ir paaugstināta temperatūra, drebuļi?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vai pēdējos mēnešos jūtat pastiprinātu nespēku un nogurumu?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vai esat saņēmis uzaicinājumu uz valsts skrīninga programmu?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> Krūts vēža jeb mamogrāfijas skrīnings <input type="checkbox"/> Dzemdes kakla vēža jeb citoloģiskās iztriepes skrīnings <input type="checkbox"/> Zarnu vēža jeb slēpto asiņu noteikšana fēcēs
Vai esat veicis skrīninga izmeklējumu saistībā ar uzaicinājumu?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> Mamogrāfija <input type="checkbox"/> Dzemdes kakla citoloģiskās iztriepes izmeklēšana <input type="checkbox"/> Slēptās asinis fēcēs <input type="checkbox"/> Neatbilstu skrīninga grupai

Ģimenes pārmantojamības riska novērtējums (atzīmējam ar «jā» vai «nē»)

Nosacījums	Nē	Jā
Vai Jūsu tuvi radnieki ir slimojuši ar ļaundabīgiem audzējiem? (Lokalizācija, kādā vecumā saslimuši un kādā nomiruši)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> Māte _____ <input type="checkbox"/> Tēvs _____ <input type="checkbox"/> Brāļi _____ <input type="checkbox"/> Māsas _____ <input type="checkbox"/> Mātes līnija _____ <input type="checkbox"/> Tēva līnija _____
Kaitīgie paradumi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> Smēķēšana <input type="checkbox"/> Alkohols <input type="checkbox"/> Pārsauļošānās <input type="checkbox"/> Liekais svars <input type="checkbox"/> Mazkustīgums <input type="checkbox"/> Slimojat ar kādu imunitāti nomācošu slimību
Kaitīgi arod faktori	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> _____
Iedzimtība, pārmantotas slimības	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> _____

Kam pievērst īpašu uzmanību

Latvijā, tāpat kā daudzviet citur attīstītajās valstīs, onkoloģiskās slimības galvenokārt skar mūža otrās puses iedzīvotājus, un tuvu 90% tie ir cilvēki pēc 50 gadu vecuma. Taču slimība var attīstīties arī agrākā vecumā. Turklāt būtiski ir to atpazīt iespējami agrāk, kamēr tā vēl nav paguvusi izplatīties.

Biežāk sastopamie audzēji Latvijā dažādās vecuma grupās 2013. gadā absolūtos skaitļos.

Vecuma grupa	Vīrieši	Sievietes
20–29	<ul style="list-style-type: none"> Onkohematoloģiskās slimības Sēklinieku vēzis Nieru vēzis Galvas smadzeņu ļaundabīgs audzējs Vairogdziedzera vēzis 	<ul style="list-style-type: none"> Onkohematoloģiskās slimības Dzemdes kakla vēzis Vairogdziedzera vēzis Ādas ļaundabīgā melanoma Galvas smadzeņu ļaundabīgs audzējs
30–39	<ul style="list-style-type: none"> Onkohematoloģiskās slimības Sēklinieku vēzis Plaušu vēzis Nieru vēzis Citi ļaundabīgi ādas audzēji 	<ul style="list-style-type: none"> Krūts vēzis Dzemdes kakla vēzis Vairogdziedzera vēzis Onkohematoloģiskās slimības Olnīcu vēzis
40–49	<ul style="list-style-type: none"> Plaušu vēzis Onkohematoloģiskās slimības Kuņģa vēzis Zarnu vēzis Citi ļaundabīgi ādas audzēji 	<ul style="list-style-type: none"> Krūts vēzis Dzemdes kakla vēzis Citi ļaundabīgi ādas audzēji Olnīcu vēzis Vairogdziedzera vēzis
50–59	<ul style="list-style-type: none"> Prostatas vēzis Plaušu vēzis Zarnu vēzis Kuņģa vēzis Lūpas, mutes dobuma un rīkles mutes daļas audzēji 	<ul style="list-style-type: none"> Krūts vēzis Dzemdes ķermeņa vēzis Olnīcu vēzis Zarnu vēzis Dzemdes kakla vēzis
60–69	<ul style="list-style-type: none"> Prostatas vēzis Plaušu vēzis Zarnu vēzis Citi ļaundabīgi ādas audzēji Urīnpūšļa vēzis 	<ul style="list-style-type: none"> Krūts vēzis Citi ļaundabīgi ādas audzēji Zarnu vēzis Dzemdes ķermeņa vēzis Onkohematoloģiskās slimības
70–79	<ul style="list-style-type: none"> Prostatas vēzis Plaušu vēzis Citi ļaundabīgi ādas audzēji Zarnu vēzis Urīnpūšļa vēzis 	<ul style="list-style-type: none"> Citi ļaundabīgi ādas audzēji Krūts vēzis Zarnu vēzis Onkohematoloģiskās slimības Dzemdes ķermeņa vēzis
80+	<ul style="list-style-type: none"> Citi ļaundabīgi ādas audzēji Prostatas vēzis Plaušu vēzis Zarnu vēzis Kuņģa vēzis 	<ul style="list-style-type: none"> Citi ļaundabīgi ādas audzēji Zarnu vēzis Krūts vēzis Onkohematoloģiskās slimības Aizkuņģa dziedzera vēzis

Skrīnings

Skrīnings jeb sijājošā atlase ir vēzdraudes slimības vai ļoti agrīna audzēja meklēšana indivīdiem, kuriem nav nekādu ar konkrēto slimību saistītu sūdzību un kurus aicina veikt attiecīgos izmeklējumus, vadoties tikai no viņu dzimuma un vecuma. Latvijā kopš 2009. gada darbojas 3 skrīninga programmas: krūts vēža jeb mamogrāfijas skrīnings sievietēm no 50 līdz 69 gadu vecumam vienu reizi 2 gados, dzemdes kakla jeb ginekoloģiskās iztriepes skrīnings sievietēm no 25 līdz 69 gadu vecumam vienu reizi 3 gados un kolorektālā vēža jeb slēpto asiņu noteikšanas skrīnings abiem dzimumiem no 50 gadu vecuma vienu reizi gadā.

Ik pēc noteikta intervāla Jūs saņemsiet īpašu Nacionālā veselības dienesta Jums personiski adresētu uzaicinājumu veikt paredzēto skrīninga izmeklējumu, vēstulē būs norādīta gan vieta, kur šo izmeklējumu veikt, gan arī – kur saņemt izmeklējuma rezultātu. Ja vēstuli neesat saņēmis vai esat to nozaudējis, sazinieties ar savu ģimenes ārstu vai zvaniet uz bezmaksas informatīvo tālruni 80001234 vai Nacionālā veselības dienesta teritoriālo nodaļu, lai saņemtu uzaicinājuma vēstules kopiju. Uzaicinājuma vēstule ir derīga visu attiecīgo intervālu līdz nākamajai skrīninga reizei.

Kāpēc man ir jāatsaucas skrīninga uzaicinājumam?

Iet vai neiet uz izmeklējumu, protams, ir Jūsu brīva izvēle, tāpat kā just atvieglojumu, ka vēža Jums nav vai arī atklātās pārmaiņas ir izārstējamas un var Jūs pasargāt no slimības ielaišanas.

Dzemdes kakla vēža jeb ginekoloģiskās iztriepes skrīninga laikā mēs, ārsti, ceram, ka Jūs būsi pilnīgi vesela. Ja arī dzemdes kakla gļotādā tiek atrastas šūnas, kas atšķiras no normālām veselām šūnām, ir nepieciešama ārstēšana. Proti, izārstējot vēzdraudes patoloģiju, mēs šādi varam Jūs pasargāt no invazīvas jeb īstenas karcinomas jeb vēža attīstības. Tādējādi dzemdes kakla vēža skrīnings būtībā pasargā no īstena vēža attīstības. Vēzdraudes slimīgās gļotādas pārmaiņas var ilgstoši neradīt nekādas sūdzības, un, neapmeklējot ginekologu un neveicot šo skrīningu, Jūs pat nezināt, kas ar Jums notiek, vai esat pilnīgi vesela vai ne. Arī vēzdraudes pārmaiņas, kā ikkatra slimība, nav nedz apkaunojums, nedz nolemtība. Mūsdienās pēc šādu patoloģiski izmainītu šūnu atrašanās parasti tiek nozīmēti vēl papildu izmeklējumi, piemēram, kolposkopija, kuras laikā iegūstams vēl detalizētāks pārskats par izmainīto gļotādu un veikta ārstēšana. Valstīs, kurās sievietes apzinīgi piedalās dzemdes kakla vēža skrīninga programmās, ir izdevies līdz minimumam samazināt saslimstību ar invazīvu jeb īstenu dzemdes kakla vēzi. Izmeklējums ir vienkāršs, neprasa daudz laika un nerada arī nepatīkamas sajūtas. Atcerieties tikai, ka valsts apmaksātais skrīnings neietver cita veida ginekoloģisko apskati spoģuļos, veicot ultrasonogrāfisku vai citāda veida izmeklēšanu. Tāpat dzemdes kakla vēža skrīnings ārstam nedod nekādu informāciju par norisēm makstī, dzemdē, olvados un olnīcās. Tāpēc skrīnings neaizstāj parasto ginekoloģisko izmeklēšanu, bet atvieglo un paātrina dzemdes kakla vēzdraudes

patoloģiju un vēža atklāšanu. Novērojumos pierādīts, ka parasti pāriet vairāki gadi kopš pirmajām vēzdraudes pazīmēm līdz īstenam vēzim. Tāpēc arī vairākumā pasaules valstu dzemdes kakla vēža skrīningu veic vienu reizi 3 gados. Tas nozīmē, ka, ja Jūsu dzemdes kakla iztriepē patoloģiskas pārmaiņas nav atrastas, tad Jūs droši varat gaidīt nākamo uzaicinājumu un lieki nesatraukties. Savukārt, ja ārsts uzskata, ka pārmaiņas dzemdes kakla gļotādā ir jāārstē vai jānovēro biežāk nekā reizi trīs gados, tad sekojiet viņa norādēm. Atcerieties, ka Jūsu individuālais uzaicinājuma vēstules kods ir kā caurlaide paātrinātai tālākai izmeklēšanai un ārstēšanai. To, lūdzu, ņemiet vērā, pirms vieglprātīgi vēstuli aizmetat vai nogrūžat kaut kur malā. Pat tad, ja Jūs apmeklējat «savu» ginekologu, kurš tāpat Jums ņem iztriepi arī bez nosūtījuma, uzaicinājuma vēstules kods ir ļoti svarīgs!

Mazliet citāda ir situācija ar krūts vēža jeb mamogrāfijas skrīningu. Atšķirībā no dzemdes kakla vēža skrīninga mēs joprojām pārliecinoši nezinām, kādas izskatās rentgenoloģiskās pazīmes krūts vēzdraudes slimībai. Tas, ko radiologi meklē skrīninga mamogrammās, ir dažādas pazīmes, kas varētu norādīt uz iespējami agrāku audzēja klātbūtni – veidojums, mikrokalcināti, audu arhitektūras pārmaiņas un tamlīdzīgi. Tādēļ, lai atvieglotu rentgenbildes aprakstīšanu, ir izveidota starptautiska attēla aprakstīšanas sistēma. Citviet to sauc par BIRADS. Latvijā daudzviet tas iegājies kā apzīmējums R ar ciparu. Piemēram, R1 nozīmē, ka krūtis ir ļoti labi caurskatāmas (jo satur pārsvarā rentgenoloģiski caurspīdīgos taukaudus, kas izskatās tumši pelēki vai melni) un nav redzami nekādi aizdomīgi plankumi (audzējs parasti nesatur taukaudus un izskatās kā balts plankums). R2 liecina, ka rentgenoloģiskās pazīmes liecina par pārliecinoši labdabīgām pārmaiņām. R3 savukārt nozīmē, ka radiologam ir sarežģīti novērtēt situāciju un ir nepieciešami papildu izmeklējumi (ultrasonoskopija, papildu mamogrāfija citās projekcijās un tamlīdzīgi). R3 nekādā ziņā nenozīmē, ka Jums ir atrasts kaut kas slikts un tāpēc Jūs sūta uz papildu izmeklējumiem, kurus parasti iesaka veikt tuvāko 6 mēnešu laikā. Arī R4 un pat R5 var obligāti nenozīmēt ļaundabīgu audzēju, taču šajos gadījumos vēža iespējamība jau ir stipri lielāka. Uzaicinājuma vēstulē būs norādītas Jūsu dzīvesvietai tuvākās iestādes, kurās varat veikt šo izmeklējumu. Taču varat apmeklēt jebkuru citu iestādi, kurai ir tiesības veikt šo izmeklējumu. Informāciju par tām varat saņemt Nacionālā veselības dienesta mājaslapā. Arī krūts vēža skrīninga uzaicinājuma vēstules kods ir kā «caurlaide» ātrākai apmaksātai Jūsu tālākai izmeklēšanai un ārstēšanai. Lūdzu, ņemiet to vērā! Tāpēc, ja Jums atklās kaut kādas pārmaiņas, Jums nav jābaidās, ka nevarēsiet izstāvēt garajās rindās vai samaksāt. Mamogrāfijā krūts vēzi iespējams atklāt pat vairākus gadus pirms tam, kad tas kļūst sataustāms vai radīs citas sūdzības. Tas ir ļoti svarīgi! Kopš 2009. gada, kad Latvijā ieviesa mamogrāfijas skrīningu, ik gadu palielinās to sieviešu skaits, kam audzējs atklāts, sievietei par to pat nemaz nenojaušot. Parasti šādi atklāti audzēji ir agrīni, nav paguvuši izplatīties tālāk, un pilnīgas izārstēšanas iespējas ir ļoti lielas.

Attiecībā uz kolorektālā vēža skrīningu, nosakot slēptās asinis izkārnījumos, nekādas uzaicinājuma vēstules netiek sūtītas un individuāli kodi netiek piešķirti, kas paātrinātu

un atvieglotu tālāko izmeklēšanu. Tā pagaidām vēl ir Jūsu personiskā un Jūsu ģimenes ārsta atbildība – veikt šo izmeklējumu vai ne. Tātad, ja Jums jau ir 50 gadi un vairāk, reizi gadā palūdziet savam ģimenes ārstam komplektu slēpto asiņu izmeklēšanai. Procedūra nav sarežģīta, un ar to iespējams noteikt, vai Jūsu zarnās nenotiek mikroskopiska asiņošana, ko Jūs citādi nevarat pamanīt. Arī šajos gadījumos mēs, ārsti, ceram, ka asiņošanas iemesls nav nekas vairāk kā kāda no vēzdraudes patoloģijām (adenoma, polips), kuru izārstējot būsiet pasargāts no bojātās zarnu gļotādas tālākas pārvēršanās īstenā vēzī. Asiņošanu, protams, var radīt arī zarnu audzējs. Taču, ja Jums nav nekādu citu sūdzību, tad, visticamāk, ar šo testu izdosies audzēju atklāt ļoti agrīni. Katrā ziņā noteikti lūdziet ģimenes ārstam šo komplektu, ja sūdzaties par izteiktu nogurumu, nespēku un Jums ir atrasta anēmija (samazināts hemoglobīna daudzums asinīs). Tas it kā neatbildīs skrīninga nosacījumiem, taču labāk lieku reizi kaut ko palūgt, nevis ielaist audzēju.

Citu oficiālu skrīninga programmu pagaidām Latvijā nav, tāpēc rūpīgi sekojiet onkoloģiskās modrības testam.

Uzturs aizsardzībai pret vēzi

Nav viena atsevišķa ēdiena vai produkta, kas spētu pasargāt no vēža. Taču uzturam ir milzīgs potenciāls mazināt vēža attīstības risku. Pasaules Vēža izpētes fonds un Amerikas Vēža izpētes institūts savā jaunākajā ziņojumā pauž, ka ar uzturu var novērst trešdaļas onkoloģisko slimību attīstību. Uzturs spēj ietekmēt vēža attīstību daudzos veidos. Tas var būt gan vēža attīstību veicinošs faktors, gan arī darboties aizsargājoši un kavēt vēža veidošanos organismā. Bīstamās vielas, kas var veicināt vēža attīstību, ir brīvie radikāļi, savukārt augu valsts produkti satur daudz bioloģiski aktīvu vielu, tostarp antioksidantus, kas kavē vēža augšanu. Dažas uztura sastāvdaļas, piemēram, sojas izoflavoni vai linsēklu lignāni, iedarbojas līdzīgi hormoniem, tāpēc var kavēt hormonatkarīga vēža (piemēram, priekšdziedzera jeb prostatas vēža, krūts vēža) attīstību.

Ņemot vērā, ka vēža šūnu veidošanās organismā visbiežāk ir ilgstošs process, ir ļoti svarīgi, lai uzturs būtu veselīgs jau kopš dzimšanas. Katrā dzīves posmā ir savas uztura vajadzības, savi akcenti. Katram cilvēkam ir savas uztura vajadzības atkarībā no vecuma, dzimuma, fiziskās aktivitātes, protams, arī veselības stāvokļa, medikamentiem, ko viņš lieto. Precīzus individuālus ieteikumus var dot speciālists. Tomēr vispārīgie uztura ieteikumi pieaugušam cilvēkam ir līdzīgi. Šeit sniegsim informāciju par uztura principiem un produktu izvēli, kas palīdz mazināt vēža risku.

Atcerieties – **nekad nav par vēlu mainīt savus ēšanas ieradumus!** Viss atkarīgs tikai no Jūsu vēlēšanās.

Pats svarīgākais, lai uzturā būtu pietiekami daudz augu valsts produktu.

Veselīgie augu valsts produkti ir:

- dažādi dārzeņi, tostarp pākšaugi;
- dažādi augļi;
- pilngraudu produkti.

Šiem produktiem ēdienreizē jāaizņem vismaz 2/3, bet labāk – 3/4 no šķīvja. Ļoti svarīga ir dažādība gan dārzeņu un pākšaugu, gan augļu, gan pilngraudu produktu grupā.

Šādas produktu proporcijas ir arī jaunākajās Amerikas Savienotajās Valstīs (ASV) izstrādātajās uztura rekomendācijās, kuru mērķis ir mazināt aptaukošanās, sirds un asinsvadu slimību un vēža izplatību. Vizuālo modeli sauc «mans šķīvī» (angliski *My plate*).

Produktiem, kas satur dzīvnieku valsts olbaltumvielas, būtu jāaizņem ne vairāk kā 1/3, bet vēlams – 1/4 no šķīvja.

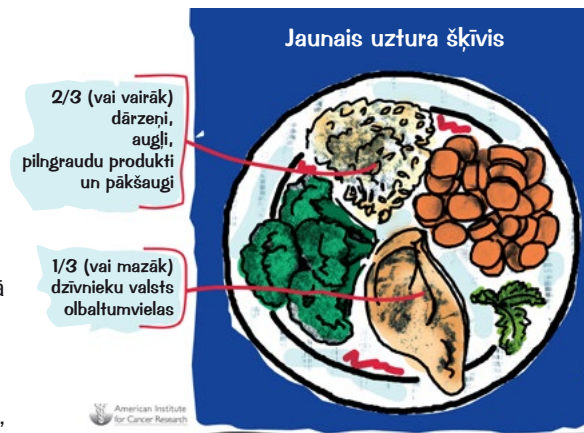
Lai mazinātu vēža risku, svarīgi saglabāt veselīgu ķermeņa svaru, ko raksturo normāls ķermeņa masas indekss (ĶMI) 18,5–24,9 kg/m². (Ķermeņa masas indeksu aprēķina, svaru kilogramos dalot ar auguma garumu metros, kas kāpināts kvadrātā. To var aprēķināt, izmantojot arī internetā atrodamo ĶMI kalkulatoru.)

Dārzeņi un augļi palīdz pasargāt no daudzu vēža veidu – mutes, balsenes, barības vada, kuņģa, plaušu, aizkuņģa dziedzera un priekšdziedzera vēža – veidošanās. Augu valsts produktos ir tūkstošiem bioloģiski aktīvu vielu, kas darbojas, cita citu pastiprinot. Šīs aktīvās vielas augos gan stiprina imunitāti un palīdz pasargāt organismu no kaitīgiem apkārtējās vides faktoriem, kas var būt dažādi toksīni, pesticīdi, vielas pārtikā, gaisā, ūdenī, sadzīves ķīmijā u.c., gan arī pretojas paša organisma šūnu nelabvēlīgām pārmaiņām.

Turklāt dārzeņos ir maz kilokaloriju (kcal), kas ir svarīgi normāla svara saglabāšanai, savukārt pilngraudu produktos un pākšaugos ir daudz šķiedrvielu un mērens kcal daudzums, kas arī palīdz kontrolēt ķermeņa svaru.

Šķiedrvielas palielina zarnu tranzīta laiku, šķiedrvielu ietekmē zarnās notiek daudzi procesi, kas organismā kavē vēža veidošanos, tostarp veidojas sviestskābes sāļi, kuri mazina vēzi veicinošo vielu iedarbību. Ziemeļvalstīs un arī Latvijā galvenie šķiedrvielu avoti uzturā ir pilngraudu produkti. Savukārt no pilngraudu produktiem Latvijā pats nozīmīgākais šķiedrvielu avots ir rudzu maize.

Jāuzsver, ka neviens vitamīnu un minerālvielu preparāts nevar aizstāt pilnvērtīgu uzturu, jo preparāts saturēs tikai dažas vai dažus desmitus vielu, tie nekad nespēs nodrošināt



Atsauce: Amerikas Vēža izpētes institūts (American Institute for Cancer Research)

pietiekami daudzpusīgu iedarbību. Iespējams arī izdalīt daudzas citas aktīvas vielas no uztura produktiem, tomēr pašlaik vēl nav skaidrs, vai tām tiešām būs tāda pati aizsargājoša ietekme kā pārtikas produktam kopumā, jo tajā daudzas vielas darbojas, pastiprinot cita citas iedarbību.

Veselīga uztura sastāvdaļa ir arī piena produkti. Ieteicami ir piena produkti ar samazinātu tauku saturu. Jāuzsver, ka piena produkti ir arī galvenais kalcija avots uzturā. Par kalcija preparātu lietošanu ir pretrunīgi dati – tas dažu lokalizāciju vēža risku pazemina (zarnu vēža risks), citu lokalizāciju vēža risku paaugstina (priekšdziedzera vēža risks), tāpēc kalcija preparātus ieteicams lietot tikai tad, ja tos nozīmējis ārsts.

Visvairāk pētītie produkti ar pretvēža iedarbību

Kāpostu (krustziežu) dzimtas dārzeņi

Kāpostu jeb krusztziežu dzimtas augi ir daudzi Latvijas dārzeņi:

- galviņkāposti,
- ziedkāposti,
- rāceņi,
- kāļi,
- brokoļi,
- Briseles kāposti u.c.



Šie dārzeņi satur C, B, K vitamīnu, folātus, mangānu, magniju, kāliju, kā arī glikozīdus, antocianīnus un polifenolus. Antikancerogēnā (pretvēža) darbība izpaužas, veicinot detoksicējošo enzīmu (atindējošo vielu) darbību. Pētīta kāpostu dzimtas dārzeņu aizsargājošā iedarbība – tie kavē gan vēža veidošanos, gan arī jau esoša vēža progresēšanu. Turklāt šo dārzeņu lietošana neitralizē heterociklisko amīnu (kancerogēnas vielas, kas veidojas gaļas cepšanas procesā) iedarbību uz organismu. Kāpostu dzimtas dārzeņi visvairāk pētīti saistībā ar plaušu, priekšdziedzera un zarnu vēža riska mazināšanu.

Ogas

Ogās ir daudz C vitamīna un šķiedrvielu. Visās ogas, bet īpaši zemenēs un avenēs, ir daudz elagskābes. Ir pētīta šīs vielas iedarbība, kas palīdz pasargāt no ādas, urīnpūšļa, plaušu, barības vada un krūts vēža. Elagskābei piemīt antioksidatīva iedarbība, spēja palīdzēt organismam deaktivēt kancerogēnas vielas un kavēt vēža šūnu augšanu.

Mellenes satur īpaši daudz aktīvu vielu – C un K vitamīnu, mangānu, šķiedrvielas, flavonoīdus (antocianīnus, katehīnus, kvercetinū, kemferolu), elagitanīnus, stilbēnus un

resveratrolu. Šīs vielas mazina iekaisuma procesus, kavē vēža augšanu, kavē oksidācijas procesus.

Dzērvenes arī satur ļoti daudz antioksidantu – flavonoīdus (antocianīnus, flavonolus), benzoscābi, hidroksikanēļskābi.

Kopumā nevar izdalīt vienu ogu veidu, kas būtu pārāks par citām ogām. Ogās ir ļoti daudz bioloģiski aktīvu vielu, kas palīdz pasargāt organismu no vēža un citām hroniskām slimībām. Katrā ogu veidā kādas veselīgas vielas ir vairāk, bet ieteicams baudīt visu ogu dažādību.



Āboli

Āboli ir svarīga vēža risku mazinošā uztura daļa. Āboli ir vērtīgs šķiedrvielu, C vitamīna un citu bioloģiski aktīvu vielu avots. Āboli satur flavonoīdus – epikatehīnu, antocianīnus un kvercetinū, kuriem ir pretiekaisuma un antioksidatīva iedarbība.

Starp visiem augļiem ābolos ir viens no visaugstākajiem antioksidatīvajiem potenciāliem. Ābolos esošās bioloģiski aktīvās vielas pasargā šūnas no oksidatīviem bojājumiem, neļauj veidoties vēzim, kavē vēža augšanu un veicina vēža šūnu bojāeju. Ir pētījumi, ka regulāra ābolu lietošana uzturā mazina plaušu un zarnu vēža risku.



Ķirši

Ķirši arī ir vērtīgs C vitamīna, beta karotīna, šķiedrvielu, kālija un daudzu antioksidantu (antocianīnu, hidroksikanēļskābes) avots. Šīs aktīvās vielas kavē vēža augšanu, veicina vēža šūnu noārdīšanos un kavē kancerogēno vielu iedarbību.

Pilngraudu produkti

Pie pilngraudu produktiem pieskaita:

- izstrādājumus no pilngraudu kviešu miltiem;
- izstrādājumus no pilngraudu rudzu miltiem;

- pilngraudu auzu pārslas;
- miežus;
- pilngraudu kukurūzas produktus;
- pilngraudu prosas produktus;
- griķus;
- brūnos un savvaļas rīsus.

Pilngraudu produkti gatavoti no miltiem, kas satur visas trīs grauda daļas: apvalku (klīju), cietes daļu (endosperma) un dīgli. Savukārt rafinētie milti un to izstrādājumi satur tikai cietes daļu. Latvijā pilngraudu produktiem pieskaita arī graudu produktus bez dīgļa daļas.



Pilngraudu produkti satur daudz bioloģiski aktīvu vielu, kuras, darbojoties kopā, palīdz organismu pasargāt no vēža. Šīs vielas ir šķiedrvielas, rezistentā ciete (organismā negremojas, veidojas īso ķēžu taukskābes, kas aizsargā zarnas sienīgas), polifenoli, saponīni, alkilrezorcīni, fitīnskābe, proteāzes inhibitori. Visas šīs aktīvās vielas graudā atrodas galvenokārt apvalka daļā, kā arī dīglī.

Rudzu maize, salīdzinot ar citiem graudaugiem, satur vairāk šķiedrvielu un citu bioloģiski aktīvu vielu: lignānus (galvenais fitoestrogēnu avots rietumu puslodes valstīs), alkilrezorcīnus (AR), fitīnskābi, E vitamīnu, tiamīnu (B₁ vitamīnu), riboflavīnu (B₂ vitamīnu), niacīnu (PP vai B₃ vitamīnu), folātus, cinku, dzelzi, mangānu, magniju un selēnu. Dienā apēdot 150–200 g rudzu maizes, mēs saņemam 10–20 g šķiedrvielu (kas ir puse no dienā nepieciešamā daudzuma) un ievērojamu daļu no minētajiem vitamīniem un minerālvielām, kā arī lignānus.

Linsēklas

Linsēklas ir labs šķiedrvielu avots, tās satur tādas vērtīgas vielas kā lignānus, alfa linolēnskābi (ALA), gamma linolēnskābi, olbaltumvielas, E vitamīnu (tokoferolu), kā arī magniju, mangānu, selēnu un tiamīnu (B₁ vitamīnu). Jāatceras, ka linsēklu eļļa nesatur šķiedrvielas. Linsēklu pretvēža iedarbība vairāk tieši saistībā ar krūts, olnīcu un priekšdziedzera vēzi.

Sīpolu ģints augi

Sīpolu ģints augi ir:

- ķiploki;
- sīpoli;
- puravi;
- lakši.



Sīpolu ģints augi satur daudz flavonoīdu un organiskā sēra savienojumu. Visvairāk pētīta ir ķiploku iedarbība uz cilvēka organismu. Iespējamos aizsargmehānismus pret vēzi veicina ķiplokos esošo vielu spēja palīdzēt organismam pašam iznīcināt vēža šūnas, kā arī kancerogēno vielu detoksicēšana (atindējoša iedarbība). Šo vielu ietekme ir atkarīga no devas. Tas nozīmē – jo lielāka deva, jo vairāk mazinās vēža risks. Tomēr jāņem vērā, ka ķiplokam piemīt arī blakus efekti un mijiedarbība ar medikamentiem.

Kafija

Agrāk uzskatīja, ka kafija var palielināt dažu lokalizāciju vēža veidošanās risku, bet pēdējo gadu pētījumi apstiprina kafijas aizsargājošo iedarbību. Vērtīgās vielas kafijā ir hlorogēnskābe, lignāni, riboflavīns (B₂ vitamīns). Kafija darbojas gan kā antioksidants, gan arī pret iekaisumiem, tā uzlabo arī jutību pret insulīnu.

Tēja

Tējā ir daudz aktīvu vielu, bet to daudzums atkarīgs no tējas veida un pagatavošanas. Tējā ir kofeīns un citas vielas (teofilīns un teobromīns), kas stimulējoši iedarbojas uz centrālo nervu sistēmu, kā arī polifenoli – katehīni, kuru veselībai labvēlīgā iedarbība ir pētīta visvairāk, un daudzas citas aktīvas vielas. Pretvēža iedarbība visvairāk pētīta tieši zaļajai tējai, pētījumi par tās efektivitāti vēl jāturpina, bet tēja noteikti ir veselīgs dzēriens.

Pākšaugi

Pākšaugi ir:

- dažādas pupas;
- dažādi zirņi;
- lēcas.

Pākšaugos ir daudz šķiedrvielu, olbaltumvielu, folātu un B vitamīna, arī vielas, kas palīdz pasargāt no vēža: lignāni un saponīni, rezistentā ciete un dažādi antioksidanti (flavonoīdi, inozitols un steroli). Turklāt pākšaugi ir nozīmīgs veselīgs olbaltumvielu avots, kas palīdz mazināt sarkanās gaļas un tās izstrādājumu lietošanu uzturā.



Ķirbis

Ķirbis satur daudz šķiedrvielu, C vitamīnu, kāliju, kā arī antioksidantus – bēta karotīnus un alfa karotīnus, no kuriem organismā veidojas A vitamīns, kas ir svarīgs imunitātei un šūnu funkciju saglabāšanai.



Uzņemot karotīnus ar uzturu, tie ir veselīgi, jo organisms pats veido tik daudz A vitamīna, cik tam nepieciešams. Savukārt papildu preparātu veidā uzņemtie karotīni var būt pat kaitīgi, īpaši smēķētājiem. Citi nozīmīgi antioksidanti ir luteīns un zeaksantīns, kas piešķir ķirbim spilgti dzelteno krāsu.

Zaļie lapu dārzeņi

Par zaļajiem lapu dārzeņiem uzskatāmi visdažādākie salātu veidi: romiešu salāti, ledus salāti, spināti, cigoriņu lapas, mangoldu lapas, virziņkāposti u.c.

Lapu salāti ir lielisks šķiedrvielu, folātu, karotinoīdu un flavonoīdu avots uzturā. Tie darbojas kā antioksidanti un var kavēt krūts, ādas, plaušu un kuņģa vēža augšanu.

Pētīta arī citu produktu pretvēža iedarbība. Šādi produkti ir valrieksti, čili pipari, tomāti, burkāni, citrusaugļi, rieksti, granātāboli, zemenes, melones, arbūzi, sēnes, soja un citi.



Vēža veidošanos veicinošas vielas uzturā

Mikotoksīni ir kancerogēnas, toksiskas vielas, ko izdala dažādas mikroskopiskās sēnes. Visvairāk mikotoksīnu ir graudaugos. Aflatoksīni ir mikotoksīnu veids, ko izdala *Aspergillus* pelējuma sēnītes, tie ir īpaši kaitīgi, to koncentrācijai ēdienā vajadzētu būt pēc iespējas minimālai. Aflatoksīni sastopami ar *Aspergillus* inficētos riekstos, sēklās, žāvētos augļos, garšvielās un graudaugos. Mikotoksīnu veidošanos veicina silta un mitra vide. Nedrīkst lietot nevienu ēdienu ar pelējumu. Nepietiek noņemt pelējuma kārtu, jo pelējums ātri izplatās produkta dziļākajos slāņos.

Dioksīni un polihlorētie bifenili ir toksiskas vielas, kas var veicināt vēža veidošanos. Šīs vielas, kas rodas rūpnieciskos degšanas procesos, nonāk pārtikas ķēdē, pārsvarā dzīvnieku valsts produktos, visvairāk zivīs un jūras produktos no piesārņotiem ūdeņiem.

Pesticīdiem un herbicīdiem var būt toksiska ietekme uz organismu, ja tie lauksaimniecībā lietoti pārmērīgā daudzumā. Pašlaik nav pietiekami daudz pierādījumu, ka šīs vielas veicina vēža attīstību. Katrā ziņā noteikti nevajag ierobežot dārzeņu un augļu lietošanu uzturā, tikai tie rūpīgi jānomazgā pirms lietošanas.

Ēdiena gatavošana, ražošanas procesi

Gatavojot ēdienu, ārkārtīgi svarīga ir ne tikai produktu izvēle, bet arī gatavošanas veids.

Nav ieteicams ēdienu:

- cept;
- žāvēt;
- kūpināt;
- grilēt.

Gaļu (un zivis) grilējot, cepot vai žāvējot, veidojas kancerogēnas vielas – policikliskie aromātiskie ogļūdeņraži (benzopirēns u.c.) un heterocikliskie amīni. Tāpēc nav ieteicami tādi produkti kā žāvētas vistas, kūpināta gaļa, šprotes, citi kūpināti produkti.

Ražojot gaļas izstrādājumus (šķiņķus, desas), kā konservējošo vielu un arī sārtās krāsas nodrošināšanai pievieno nātrija nitrītu, no kā organismā veidojas kancerogēnie nitrozamīni.

Ikviena produkta, kas ir «sadedzis», ir neveselīgs. Piemēram, maizes biežākās, melnajās garozās ir daudz kancerogēnu vielu – akrilamīda un hidroksimetilfurfurola. Ja šādu maizi izvēlaties ēst, garoza ir jānogriež. Daudz šo kaitīgo vielu ir arī maizē ar žāvētām ogām, augļiem, cepumos, piparkūkās, čipsos, ceptos kartupeļos, frī kartupeļos, medū, kafijā, kur tās rodas karsēšanas procesā. Nav iespējams pilnīgi izslēgt akrilamīdu un hidroksimetilfurfurolu no ikdienas uztura, tomēr to var mazināt, ja produktu cepšanas laikā temperatūra nepārsniedz 150 °C un ikdienā nelieto saldus ceptus produktus (piemēram, konditorejas izstrādājumus, kas satur žāvētus augļus).

Gatavot veselīgi ir viegli! Lai mazinātu vēža risku, izvēlieties «saudzīgāku» gatavošanas veidu – vairāk sautējiet, tvaicējiet, vāriet, ja cepat, tad apbrūniniet, bet nesadedziniet.

Daži padomi veselīgai ēdiena gatavošanai – kā viegli, «nekaitējot» garšai, var pagatavot arī svētku ēdienu veselīgāku un ar mazāk kilokalorijām.

- Pievienojiet mazāk cukura, nekā norādīts receptē, beigās nedaudz pārkaisiet ar pūdercukuru.
- Lietojiet mazāk tauku, nekā norādīts receptē.
- Aizvietojiet daļu no paredzētajām olām ar olas baltumu.
- Konditorejas izstrādājumiem lietojiet pilngraudu un auzu miltus.
- Lietojiet pannas ar pretpiedeguma īpašībām un cepamo papīru.

	Vēža risku mazina	Vēža risku palielina
Pārliecinoši pierādījumi	<ul style="list-style-type: none"> Produkti, kas satur daudz šķiedrvielu Krūts barošana 	<ul style="list-style-type: none"> Alkohols Bēta karotīni preparātu veidā Aptaukošanās Pārstrādāta gaļa Sarkanā gaļa
Pierādījumu bāze zemāka	<ul style="list-style-type: none"> Fiziskā aktivitāte Dārzeni Augļi Sīpoli un ķiploki Kafija Produkti, kas satur bēta karotīnu un karotinoīdus Produkti, kas satur C vitamīnu D vitamīns (visbiežāk nepieciešams uzņemt papildus preparātu formā) 	<ul style="list-style-type: none"> Sāls un sāļi saturoši produkti

Svarīgākie ieteikumi vēža riska mazināšanai

▪ Nesmēķējiet un nekošļājiet tabaku!

Smēķēšana ir nozīmīgākais modificējamais vēža riska faktors. Ir pierādīts, ka smēķēšana izraisa plaušu, barības vada, balsenes, mutes, rīkles, nieru, urīnpūšļa, aizkuņģa dziedzera, kuņģa un dzemdes kakla vēzi. Pasīvā smēķēšana veicina plaušu vēža veidošanos nesmēķētājiem, un tabakas košļāšana izraisa mutes, barības vada un aizkuņģa dziedzera vēzi.

- **Saglabājiet normālu ķermeņa svaru** (KMI 18,5–24,9 kg/m²). Ja Jums ir liekais svars vai aptaukošanās, tad samaziniet savu svaru, tikai **sekojiet, lai svars nebūtu pazemināts**. Aptaukošanās palielina ne tikai vēža, bet arī sirds un asinsvadu slimību un 2. tipa cukura diabēta risku. Tauki nav tikai estētiska problēma, tie ietekmē organismu, jo sintezē vairākus hormonus, kas var ietekmēt vēža augšanu. Īpaši nelabvēlīga ir tā sauktā centrālā aptaukošanās, kad tauki pārsvarā izgulsnējas jostas daļā. Minētais aptaukošanās veids palielina aizkuņģa dziedzera, endometrija (dzemdes iekšējā slāņa) un krūts vēža risku (sievietēm menopauzē).

Turpmāko ieteikumu ievērošana palīdzēs arī kontrolēt ķermeņa svaru.

▪ Esiet fiziski aktīvs vismaz 30 minūtes dienā.

Fiziskās aktivitātes mazina vēža risku. Tās palīdz gan saglabāt normālu svaru, gan arī labvēlīgi regulēt dažādu hormonu līmeni.

Savukārt ilgš mazkustīgi pavadīts laiks (sēžot pie televizora, datora, automašīnas stūres) palielina vēža risku. Izkustieties katru stundu, vismaz nedaudz pastaigājoties!

Visvairāk ieguvumu veselībai sniedz mērenas fiziskas aktivitātes vismaz 60 minūtes vai vismaz 30 minūšu ilga intensīva fiziska slodze dienā. Mērenas fiziskas aktivitātes laikā sirds sāk darboties nedaudz straujāk, un Jūs elpojat dziļāk (pastaiga ātrā solī). Intensīvas fiziskas slodzes laikā sirds sitas vēl straujāk, Jūs svīstat un elpošana kļūst ātra.

Katru dienu jāatvēr laiks vismaz pastaigai ātrākā solī!

▪ Nelietojiet saldinātus dzērienus.

Ierobežojiet uzturā ēdienus, kas satur ļoti daudz kilokaloriju.

Saldinātie dzērieni (piemēram, limonādes, kola, sulu dzērieni, nektāri) veicina svara pieaugumu. Tos viegli izdzert lielā daudzumā, bet tie nesniedz sāta sajūtu, kaut arī satur daudz kcal. Piemēram, 1 pudele (500 ml) *Coca-Cola* satur 210 kcal, bet vidēji liels ābols, kas sver 150 g, – 70 kcal. Vislabākā izvēle ir ūdens, arī nesaldināta tēja un kafija ir veselīgi dzērieni. Dabiska sula satur vitamīnus, minerālvielas, bet arī daudz cukuru, tāpēc nevajadzētu lietot vairāk kā vienu glāzi dienā.

Veselībai nelabvēlīgi un aptaukošanos veicinoši ir arī produkti, kam pievienots daudz cukura un/vai tauku. Tādi produkti, piemēram, ir kūkas, šokolādes batoniņi ar pildījumu (piemēram, krēmiem), hamburgeri, desas, čipsi, kas satur daudz kcal, bet maz vērtīgu uzturvielu (olbaltumvielu, vitamīnu, minerālvielu), tāpēc tādas kcal sauc par «tukšajām kalorijām».

▪ Ēdiet daudz un dažādus dārzeņus, augļus, pilngraudu produktus un pākšaugus. Tiem jāaizņem 3/4 no šķīvja.

Dārzeni, augļi, pilngraudu produkti satur mazāk kcal, labāk nodrošina sāta sajūtu, tāpēc palīdz saglabāt veselīgu svaru. Turklāt šie produkti satur gan daudz vērtīgu uzturvielu (vitamīnu, minerālvielu), gan arī bioloģiski aktīvu vielu «kokteili», kas palīdz organisma šūnām cīnīties ar vēzi.

Dārzeni un augļi:

- dienā jāuzņem vismaz 400–500 g, vienmēr iekļaujiet dārzeņus pamatēdienreizēs, lietojiet augļus un dārzeņus uzkodās;

- izvēlieties dārzeņus un augļus spilgtās krāsās – sarkanus, oranžus, tumši dzeltenus, zaļus un zilus. Jo spilgtāka krāsa, jo augstāks antioksidantu potenciāls;
- daļai dārzeņu un augļu noteikti jābūt svaigā, termiski neapstrādātā veidā (lai vairāk saglabātos ūdenī šķīstošie vitamīni), daļu bioloģiski aktīvu vielu organisms labāk izmanto no termiski apstrādātiem produktiem (piemēram, likopēni tomātos);
- priekšroka dodama sezonas dārzeņiem un augļiem;
- svarīga arī dažādība visa gada garumā. Arī saldēti dārzeņi un augļi ir veselīgi.

▪ **Ierobežojiet uzturā sarkanās gaļas (cūkgaļa, liellopu un jēra gaļa) daudzumu līdz 500 g nedēļā.**

Nelietojiet gaļas izstrādājumus: desas, sardeles, cīsiņus, šķiņķus, kūpinātas gaļas izstrādājumus.

Ir pierādījumi, ka sarkanā gaļa uzturā veicina zarnu vēža (kolorektālā vēža) attīstību. Ja sarkano gaļu lieto mērenā daudzumā – līdz 500 g nedēļā (pagatavotas gaļas svars) –, tad zarnu vēža risks nepalielinās.

Savukārt gaļas izstrādājumi palielina vēža risku pat tad, ja tie uzturā tiek lietoti ļoti nelielos daudzumos, tāpēc tie nevar būt ikdienas uztura sastāvdaļa. Ražojot gaļas izstrādājumus, veic dažādus procesus un pievieno dažādas vielas, kas veicina vēža veidošanos. Gaļas pārstrādē izmantotā žāvēšana, kūpināšana, cepšana augstā temperatūrā, grilēšana rada nelabvēlīgu ietekmi uz organismu. Gaļas izstrādājumiem tiek pievienotas veselībai nelabvēlīgas vielas, piemēram, sāls, konservants nātrija nitrīts (kas piešķir sārtu krāsu gaļas izstrādājumiem), kas organismā pārveidojas kancerogēnajos nitrozamīnos.

▪ **Nelietojiet vai ierobežojiet alkoholisko dzērienu lietošanu līdz 2 alkohola vienībām dienā – vīriešiem, 1 alkohola vienībai dienā – sievietēm.**

- Viena vidēja vīna glāze (175 ml) 12,5% satur divas vienības alkohola; ;
- 500 ml alus (4–5%) satur 2–2,5 vienības alkohola;
- 25 ml degvīna (40%) – viena vienība.

Zināms, ka alkohols nelielos daudzumos mazina sirds un asinsvadu slimību risku, tomēr vēža risku tas palielina. Alkohols palielina mutes, balsenes, barības vada, aknu un krūts vēža risku. Ja tomēr izvēlaties lietot alkoholu, tad ievērojiet norādītos limitus.

▪ **Ierobežojiet uzturā sāls daudzumu un rūpnieciski ražotus produktus ar sāli.**

Uzturā ir jāierobežo sāls daudzums (pārtikas sāls jeb nātrija hlorīds). Zināms, ka sāls un sāļi konservēti produkti bojā kuņģa gļotādu un palielina kuņģa vēža risku.

Gatavojot ēdienu, sāli nevajadzētu pievienot nemaz vai pievienot pavisam niecīgos daudzumos, jo jāatceras, ka daudz sāls mēs uzņemam ar rūpnieciski gatavotiem

produktiem. Sāli ievērojamos daudzumos satur ne tikai gandrīz visi konservi, marinējumi, sāļījumi, rūpnieciski ražotās salātu mērces, čipsi, gaļas izstrādājumi (desas, šķiņķi), buljona kubiņi, picas, bet arī sieri, maize un pat brokastu pārslas. Minētie produkti pieejami arī ar samazinātu sāls daudzumu. Rūpīgi sekojiet informācijai uz iepakojuma. Ja norādīts nātrija daudzums, tas jāreizina ar 2,5, lai uzzinātu produktā esošā vārāmā sāls daudzumu.

Maziniet sāls daudzumu uzturā:

- neturiet sāli uz galda;
- nepievienojiet sāli, ja ēdiena gatavošanai izmantojat kādu mērci (piemēram, tomātu vai sojas mērci) vai sieru;
- izvēlieties produktus ar samazinātu sāls daudzumu;
- nelietojiet vai lietojiet ļoti nelielos daudzumos sāļītas uzkodas.

▪ **Nelietojiet preparātus vēža riska mazināšanai.**

Ir pierādījumi, ka uztura bagātinātāju, vitamīnu un minerālvielu preparātu lietošana var pat veicināt dažu lokalizāciju vēža veidošanos. Nepieciešamās uzturvielas visveselīgāk ir uzņemt ar pilnvērtīgu uzturu un dzērieniem.

Šie ieteikumi ir vispārīgi, tie neattiecas uz katru cilvēku individuāli. Ir situācijas, kad nepieciešams papildus lietot vitamīnu, minerālvielu u.c. preparātus, bet tas jā dara, saskaņojot ar ārstu.

▪ **Māmiņas – pirmos sešus mēnešus barojiet bērnu tikai ar mātes pienu, tikai pēc tam zīdaiņa uzturā pievienojiet dzērienus un citus ēdienus!**

Krūts barošana ir svarīga gan mātes, gan bērna veselībai.

Mātei, barojot bērnu ar krūti, organismā mazinās to hormonu daudzums, kas vēlāk var veicināt vēža attīstību, kā arī krūts barošanas beigās organisms atbrīvojas no nelabvēlīgi izmainītām šūnām krūts dziedzerī.

Bērni, kas saņēmuši mātes pienu, vēlāk dzīves laikā mazāk cieš no liekā svara un aptaukošanās.

Informācijas sagatavošanai izmantoti šādu profesionālo organizāciju sagatavotie materiāli un ekspertu grupu atzinumi:

Amerikas Vēža izpētes institūta (American Institute for Cancer Research), Pasaules Vēža izpētes fonda (World Cancer Research Fund), Amerikas Vēža biedrības (American Cancer Society), Pasaules Veselības organizācijas, Eiropas Pārtikas nekaitīguma iestādes (European Food Safety Authority) materiāli, kā arī autores disertācija «Alkilrezorcīnu, lignānu metabolīti un D vitamīns priekšdziedzera vēža pacientiem».

Izdevējs:
Roche Latvija SIA,
Gunāra Astras iela 8b
Rīga, LV - 1082
Latvija

Bezmaksas izdevums

© Roche Latvija SIA

Izdevuma elektroniskā versija pieejama www.onko.lv

WWW.ONKO.LV