

vähe taimseid kiudaineid sisaldav toit –, ülekaalus, suitsetamine, vähe füüsiline aktiivsus, soolepolüüpiide ja soolevähi esinemine lähisugulastel. Riskitegurid on ka närvisüsteemi seisund, alkohol, kroonilised ravimata haigused ning keskkon- natingimused.

Soolevähi tunnusteks võivad olla seletamatu kaalulan- gus, väsimus ja nõrkus, püsiv valu kõhus või pärasooles, tunne, et roojamisega ei saa soolt tühjaks, kõhulahtisuse vaheldumine kõhukinnisuse- ga, veri väljaheites.

Dr Vahur Valvere sõnul oleks söeluuringute abil võimalik seda vähki varakult avastada. Põhja-Eesti Regio- naalhaigla onkoloogi Vivian Esko sõnul ei taha inimesed pöörduda arsti poole esmas- te nähtude puhul. “Tundmata ja salapärase haiguse ees on hirm,” rääkis Esko, “kuid pöörduma peaks niipea, kui tekib valu.”

Inimesed on kuulnud vae- vustest ja ravi kõrvalmõju- dest, nad tunnevad hirmu uuringute ees. “Unustatakse tulemus ning meeles peetakse ainult negatiivset,” on Esko täheldanud. Ent vara- kult avastatud soolevähk on tohtri sõnul enamikul juhtu- del ravitav.

Esmasel pöördumisel on statistika järgi 40% haigestest soolevähk I ja II staadiumis ning 60% juba III ja IV staa-



diumis. Eestis diagnoositak- se 20% haigestumist juhtu- del, kus juba on tekkinud me- tastaasid.

SOOLEVÄHK ON RAVITAV

Soolevähi ravivõimalused sõl- tuvad kasvaja staadiumist, suurusest, asukohast ja le- vikust.

“Vähk taandub õigeaegsel ravimisel,” rõhutas dr Esko.

Ravivõimalusi on mitu. Kir- rurgiline ravi tähendab vähi- kolde väljalõikamist. See on peamine moodus neile, kellel vähk ei ole levinud teistesse kehapiirkondadesse. Hiljem võib lisanduda ka kiiritus- ja keemiaravi.

Kiiritusravi tehakse lisaks kir- rurgilisele ja keemiaravile, et vähendada vähi taasteket.

Keemiaravi rakendatakse samuti selleks, et vältida vähi taasteket, kuid seda rakenda- takse ka siis, kui vähk on kau- gele arenenud.

“Keemiaravi on kallis, aga efektiivne ning kiiresti eda-

si arenenud,” ütles Põh- ja-Eesti Regionaal- haigla onkoloog Tiit Suuroja.

Bioloogiline ravi on selline, kus ravim ründab konkreetseid rakke kasvaja koes või kasvaja arengut soodustavaid tegu- reid. Näiteks soolevä- hi puhul pidurdab bio- loogiline ravim kasvaja sees ja ümber asuvate veresoonte kasvu, mille tulemusena jääb kasvaja ilma verevarustusest, mis on tema kasvamiseks le- vimiseks vajalik. Uuringud on tõestanud, et bioloogilise ravi lisamine keemiaravile paran- dab oluliselt tulemust.

Tänu uutele ja tõhusatele ravimeetoditele on meil hai- gestunute keskmine eluiga tõusnud viie aasta võrra ning oluliselt on paranenud ravi- järgne elukvaliteet.

“Kellel on polüübid eemal- datud, sellel on vähi tekke põhjus minimaalne,” ütles Tiit Suuroja.

Ameerikas saab igast 100 vähki haigestunud inimesest terveks 60, Eestis 40 inimest. Meil on praegu käimas 2 suurt vähiskriiningut ehk -uuringut. Need on rinnavähi ja emaka- kaelavähi uuring ning eesnäär- me pilootprojekt.

Dr Vahur Valvere sõnul oleks väga vaja ka soolevähi skrii- ningut. Tallinna Keskhaigla gastroenteroloog Benno Mar- gus arvab, et esmase söeluuri- ringu peaksid tegema pere- arstid.

ANNIKA POLDRE

Vähki haigestumine maailmas

Igal aastal diagnoositakse maailmas 11 miljonit vähki haigestumise juhtu, sellest jämesoolevähki haigestumist 1 miljon juhtu.

Euroopas diagnoosi- takse igal aastal 2,8 mil- jonit vähki haigestumist.

Igal aastal sureb maa- ilmas vähki 6,7 miljonit inimest, neist üle 0,5 miljoni sureb käär- ja pärasoolevähki.

Euroopas sureb aastas vähki 1,7 miljonit inimest, neist üle 200 000 käär- ja pärasoolevähki.

Mida tuleb tähele panna

- Seedimisest kõrvale- kaldeid.
- Sagedat tungi soolt tühjendada.
- Verd ja lima väljaheites.
- Näilise põhjuse- ta kõhuvalu.
- Seletamatut kaalulan- gust.
- N-ö tükki kõhus.
- Aneemiat ehk vereväh- hesust.
- Hemorroide.



Rääkigem südamest

Andke nõu!

Kallis Ellen! Abikaasa harjumusi muuta on väga raske. Kuid mul on Teile üks soovitus. Proovige anda oma mehele igal hommikul **Nordic Male Heart** kapsleid. See ei ole ravim, kuid kapslid aitavad teda. Nad sisaldavad südame-veresoonkonnale kasulikku kalaõli, mis alandab kolesteroolitaset ja aitab reguleerida vererõhku. **Nordic Male Heart** kapslites on samuti E-vitamiini, lükopeeni (saadud tomatikontsentraadist) ja küüslauguekstrakti. Need looduslikud ained mõjuvad soodsalt südame-veresoonkonna süsteemile, sest neil on tugev antioksüdatiivne toime ja nad kaitsevad südame-veresoonkonna süsteemi kahjulike vabardikaalide eest. Nende radikaalide kahjulik mõju on eriti suur neile, kes suitsetavad. Ainult 2 kapslit hommikul ja te ei pea muretsema oma armsa abikaasa südame pärast. Otsige pakendilt **Hõbedase puu** logot – see on ohutuse, efektiivsuse ja originaalsuse garantii. Kapsleid saate osta apteekidest. Soovin edu!

Apteeker, biomeditsiini teaduse kandidaat
Tauras Mašanauskas, New Nordic



Olen väga mures oma mehe tervise ja südame pärast.

Ta sööb ebaregulaarselt, tihti ka hilja õhtul, töö juures on palju stressi ja ei leidu aega sportimiseks. Lisaks ei suuda loobuda suitsetamisest. Kuidas saaksin oma meest aidata? Ellen, 46-aastane