

# **• KAIP IŠVENGTI PUSĖS MIRČIŲ NUO VĖŽIO, TAČIAU YRA VIENAS „BET“: LIETUVIAMS SEKTI REIKIAMA KRYPTIMI SEKASI SUNKIAI •**

Visame pasaulyje daugėjant įvairių vėžio tipų atvejų, mokslininkai ieško atsakymų, kas tam turi daugiausia įtakos. Naujausi tyrimai atskleidžia, kad net pusė mirčių nuo vėžio yra tokių rizikos veiksnių kaip rūkymas ir alkoholio vartojimas pasekmė. Tačiau didelę riziką kelia ir daugiau faktorių, apie kuriuos dažnas žino mažiau – pavyzdžiui, antsvoris, oro tarša ar net nesaugus seksas. Įvertinus rizikos faktorius Lietuvoje, akivaizdu, kad nekeičiant įpročių laukia liūdnos pasekmės, o mokslininkai ragina imtis gyvensenos pokyčių negalvojant, kad kažką pakeisti jau vėlu.

Daugumos piktybinių navikų atsiradimą lemia aplinkos veiksniai ir gyvensena – tai įrodo naujausi moksliniai tyrimai. Moksliniame žurnale „Lancet“ paskelbtas tyrimas, kuriame pirmą kartą išanalizuotas platus vėžio rizikos veiksnių sąrašas pagal mirštamumą ir numatomą gyvenimo trukmę nacionaliniu ir pasauliniu mastu.

Išanalizavę 2019 metų Pasaulinio ligų, traumų ir rizikos veiksnių tyrimo (GBD) rezultatus, mokslininkai ištyrė, kaip 34 išskirti rizikos veiksniai prisidėjo prie mirčių ir sveikatos sutrikdymo dėl 23 vėžio tipų visame pasaulyje. Tyrimas parodė, kad net pusė mirčių nuo vėžio gali būti siejamos su rizikos veiksniais, tokiais kaip rūkymas ir alkoholio vartojimas.

## **• Nuo rūkymo pradžios iki vėžio simptomų atsiradimo paprastai praeina iki 20–40 metų.**

Tyrimo metu nustatyta, kad pagrindinis rizikos veiksnys tiek vyrams, tiek moterims yra tabakas. Kiti dažniausi rizikos faktoriai vyrams – alkoholio vartojimas, mityba ir oro tarša. Moterų atveju, pagal dažnumą po rūkymo rikiuojasi tokie rizikos veiksniai, kaip nesaugus seksas, mityba, antsvoris.

Higienos instituto duomenimis, maždaug kas penktas Lietuvos gyventojas miršta nuo vėžio. Nors Lietuvoje mirtingumas nuo vėžio yra antroje vietoje po mirtingumo nuo širdies ir kraujagyslių ligų, Nacionalinio vėžio instituto mokslininkai jau kurį laiką prognozuoja, kad netolimoje ateityje šios mirties priežastys gali apsikeisti vietomis.

Apie rizikos veiksnius ir situaciją Lietuvoje kalbėta su Nacionalinio vėžio instituto Vėžio epidemiologijos laboratorijos vyresniąja mokslo darbuotoja dr. Rūta Petrauskaite Everatt. Anot jos, moksliniais tyrimais yra nustatyta, kad galėtume išvengti apie 40 proc. visų vėžio atvejų, jei pašalintume arba sumažintume tokių vėžio rizikos veiksnių poveikį kaip rūkymas, alkoholio vartojimas, antsvoris, per mažas fizinis aktyvumas, nepakankamas daržovių ir vaisių vartojimas.

Nors gali būti sudėtinga išvengti vėžio ligos, keičiant įpročius galima uždelsti jos pradžią arba, anksti nustatčius, išgydyti.

## **Lietuviai – vieni iš daugiausiai rūkančių: pasekmės bus liūdnos**

Kalbant apie aplinkos veiksnius, kurie turi daugiausiai įtakos vėžio atsiradimui, kaip vieną iš pavojingiausių rizikos faktorių mokslininkai išskiria rūkymą. Dr. R. Petrauskaitė Everatt pažymi, kad tabako rūkymas yra mokslo patvirtinta daugelio vėžio formų priežastis ir yra laikomas pagrindine vėžio priežastimi Europoje ir Lietuvoje.

Mokslininkė atkreipia dėmesį į tai, kad Lietuvoje yra vienas iš didžiausių rūkančių vyrų procentas Europoje – 2019 metais rūkė net 45 proc. vyrų ir 14 proc. moterų. Taigi, vidutiniškai šalyje rūko keturi iš dešimties vyrų ir viena iš dešimties moterų.

Skaudžiausia rūkymo pasekmė – kiekvienais metais Lietuvoje apie 6000 asmenų miršta nuo su rūkymu susijusių ligų. Rūkymas sukelia 82 proc. plaučių vėžio atvejų, nuo kurio Lietuvoje kasmet miršta daugiau kaip 1000 žmonių (2017 metais tokių mirčių buvo 1231).

Rūkymas turi didelės reikšmės ne tik plaučių vėžio, bet ir kitų vėžinių susirgimų atsiradimui. Kaip įvardija dr. R. Petrauskaitė Everatt, rūkantys žmonės žymiai dažniau negu nerūkantieji suserga plaučių, gerklų, burnos ertmės, stemplės, šlapimo pūslės, inkstų, ryklės, skrandžio, kasos, gimdos kaklelio vėžiu ar ūmine mieloidine leukoze.

„Mokslinių tyrimų duomenimis, rūkantys arba būnantys tabako dūmų aplinkoje asmenys turi didesnę tikimybę susirgti daugelio organų vėžiu. Rūkančių rizika susirgti plaučių vėžiu yra apie 20 kartų didesnė negu niekada nerūkiusių. Rizika priklauso nuo poveikio stiprumo, trukmės – kuo jaunesnis amžius, kai asmuo pradeda rūkyti, kuo ilgesnis rūkymo „stažas“ ir kuo didesnis per dieną surūkomų cigarečių skaičius, tuo didesnė rizika susirgti vėžiu. Nuo rūkymo pradžios iki vėžio simptomų atsiradimo paprastai praeina iki 20–40 metų“, – sako dr. R. Petrauskaitė Everatt.

## **Mesti niekada nevēlu: rizika reikšmingai mažėja bet kuriame amžiuje**

Mokslininkė pabrėžia, kad metusių rūkyti asmenų rizika susirgti vėžiu yra reikšmingai mažesnė nei rūkančių. Anot jos, ne per vėlu mesti rūkyti bet kokio amžiaus, tačiau metus rūkyti jaunesniame amžiuje vėžio rizika sumažėja labiau.

## **Rūkantys žmonės praranda mažiausiai 10 savo gyvenimo metų, lyginant su žmonėmis, kurie niekada nerūkė. Jei žmogus meta rūkyti būdamas jaunesnis nei 40 metų amžiaus, jo rizika mirti nuo rūkymo sukeltos ligos sumažėja 90 proc.**

Mokslinių tyrimų duomenys rodo, kad rizika susirgti vėžiu sumažėja metus rūkyti. Tai patvirtino Nacionalinio vėžio instituto ir Lietuvos sveikatos mokslų universiteto mokslininkų atliktas 7 tūkstančių Kauno vyrų tyrimas, kuriame buvo iširta jų gyvensena, biologiniai rodikliai ir sergamumas vėžiu per 30 metų trukmės laikotarpį. Tyrimo rezultatai buvo paskelbti „European Journal of Cancer Prevention“ ir kituose tarptautiniuose žurnaluose.

„Tarp tyrimo dalyvių per 30 metų užregistruoti 375 plaučių vėžio atvejai. Nustatyta, kad ištyrimo metu rūkė vyrai plaučių vėžiu sirgo 10 kartų dažniau, o intensyviai rūkė – 17 kartų dažniau nei niekada nerūkė. Beveik 80 proc. plaučių vėžio atvejų sukėlė rūkymas. Tai rodo, kad didelės dalies mirčių nuo plaučių vėžio būtų galima išvengti, jei nebūtų rūkoma“, – tyrimo rezultatus komentuoja dr. R. Petrauskaitė Everatt.

Anot mokslininkės, kuo jaunesnis amžius, kai metama rūkyti, tuo nauda didesnė, tačiau bet kuriame amžiuje metus rūkyti ligos rizika sumažėja. „Rūkantys žmonės praranda mažiausiai 10 savo gyvenimo metų, lyginant su žmonėmis, kurie niekada nerūkė. Jei žmogus meta rūkyti būdamas jaunesnis nei 40 metų amžiaus, jo rizika mirti nuo rūkymo sukeltos ligos sumažėja 90 proc. Tačiau mesti rūkyti niekada nevēlu – bet kuriame amžiuje metus rūkyti tikimybė mirti nuo rūkymo sukeltos ligos sumažėja palyginus su tais, kurie toliau rūko“, – teigia dr. R. Petrauskaitė Everatt.

## **• Svarbiausia laikytis sveikos gyvensenos įpročių**

Net jei ir nerūkote, didelę dalį vėžinių susirgimų nulemia ir kiti žalingi įpročiai. Kitas paplitęs vėžinių susirgimų rizikos veiksnys – alkoholio vartojimas. Vartojant alkoholį daugelį metų, padidėja tikimybė susirgti burnos ertmės, ryklės, stemplės, gerklų, kepenų ir krūties vėžiu.

Nesveika mityba, per didelis kūno svoris, mažas fizinis aktyvumas padidina storosios žarnos, krūties, gimdos vėžio atsiradimo tikimybę. Dr. R. Petrauskaitė Everatt atkreipia dėmesį į tai, kad Lietuvoje 57 proc. vyresnių kaip 18 metų amžiaus gyventojų yra per didelio svorio arba nutukę (KMI>25), gyventojai per mažai valgo vaisius ir daržoves (bent 1 kartą per dieną daržoves valgo tik 54 proc., vaisius – 47 proc. gyventojų).

„Vėžys – lėtinė liga, kuri išsivysto per daugelį metų nuo poveikio pradžios, o tai trunka apie 15–20 metų ir daugiau. Sergamumas daugeliu piktybinių navikų didėja su amžiumi eksponentine kreive. Dauguma piktybinių navikų diagnozuojami vidutiniame ir vyresniame amžiuje, tačiau pokyčiai ląstelėse, kurių pasekoje išsivysto vėžys, prasideda anksčiau. Todėl prevencija yra svarbi bet kuriame amžiuje“, – pabrėžia mokslininkė.

Jos teigimu, panašiai kaip ir atsisakius įpročio rūkyti, savo tikimybę susirgti vėžiu galima sumažinti keičiant ir kitus gyvensenos įpročius, tokius kaip mityba, fizinis aktyvumas, alkoholio vartojimas ir kita. Siekiant kuo labiau sumažinti riziką, mokslininkė pataria laikytis Europos kovos su vėžiu kodekso taisyklių.

„Apytiksliai pusės visų vėžio atvejų galima būtų išvengti, jei kiekvienas laikytųsi Europos kovos su vėžiu kodekso, kuriame pateikiamos mokslu pagrįstos rekomendacijos, ką žmonės turėtų daryti, siekdami išvengti savo ar savo šeimos narių vėžio. Pavyzdžiui, pirmoji rekomendacija nurodo nerūkyti ir nevartoti jokių tabako gaminių, siekti, kad namuose nebūtų rūkoma ir palaikyti nuostatą nerūkyti darbo vietoje. Mesti rūkyti yra svarbu visiems rūkantiems, taip pat ir daugelį metų rūkusiems“, – teigia dr. R. Petrauskaitė Everatt.

Mokslininkė pažymi, kad siekiant išvengti vėžio niekada ne per anksti ir ne per vėlu pradėti laikytis rekomendacijų. Kai kurios rekomendacijos skirtos ir vaikams – tam, kad būtų sumažinta jų rizika susirgti vėžiu vyresniame amžiuje.

„Sveika gyvensena ir žalingų veiksnių vengimas yra naudingi sveikatai bet kuriame amžiuje“, – pabrėžia ji.



*Rinkis  
Gyvenimą*



*Publikacija parengta pagal Specialusis projektas „Rinkis gyvenimą“, Projektas finansuojamas Visuomenės sveikatos stiprinimo fondo lėšomis, kurį administruoja Sveikatos apsaugos ministerija.*

*parengė visuomenės sveikatos specialistė Jordana Kurtinaitienė mob. tel. 86470840 [jordana.kurtinaitiene@sveikatos-biuras.lt](mailto:jordana.kurtinaitiene@sveikatos-biuras.lt)*

*2023-10-24*