

Ką daryti, kad nesusirgtume storosios žarnos vėžiu?

Pagal Higienos instituto duomenis, Lietuvoje standartizuotas mirtingumo nuo piktybinių navikų rodiklis yra didesnis už ES valstybių narių vidurkį. Esame šeštoje vietoje po Vengrijos, Latvijos, Kroatijos, Estijos ir Slovakijos. Kiekvienais metais nustatoma apie 1600 naujų storosios žarnos vėžio atvejų ir apie 1000 žmonių nuo jo miršta. Šis skaičius kasmet vis didėja. Dažniausiai storosios žarnos vėžys auga riestinėje (40 proc.) ir aklojoje (25 proc.) žarnoje, rečiau – kylančioje gaubtinėje žarnoje.

Kokios yra pagrindinės storosios žarnos vėžio priežastys?

Apie 10 proc. visų vėžio atvejų yra aiškinami genetiniais pakitimais. Tačiau mokslininkai mano, kad daugiau įtakos vėžiui atsirasti turi mūsų gyvenimo būdas. **Tyrimais įrodyta, kad storosios žarnos vėžys labiausiai yra susijęs su mityba bei gyvenimo būdu.** Didesnę riziką (91 proc.) susirgti turi vyresni nei 50 metų žmonės, tie, kurių šeimos nariai jau turėjo storosios žarnos gleivinės gerybinių navikų (polipų), sirgo vėžiu bei sergantys opiniu kolitu (žarnos gleivinės pakitimais). Didžiausias sergamumas registruojamas 65–80 metų amžiaus grupėje. Taip pat moksliniais tyrimais yra nustatyta, kad **dažniau serga mažai judantys, vartojantys daug perdirbtos mėsos, valgantys mažai ląstelienos ir daržovių turintį maistą bei tie, kuriems ilgą laiką yra užkietėję viduriai.**

Kokios yra pagrindinės vidurių užkietėjimo priežastys?

Žinoma mikrobiologė iš Vokietijos G. Enders savo knygoje „Žarnos žavumynai“ teigia, kad būna:

- laikinas vidurių užkietėjimas (patiriant stresą, keliaujant, sergant);
- ilgalaikis vidurių užkietėjimas.

Vidurių užkietėjimas (lot. *obstipatio chronica*) rodo, kad yra sutrikusi žarnų motorinė funkcija. Veikiant įvairioms bakterijoms, maisto liekanos pradeda pūti, rūgsta bei susidaro dujos. Dujų išleidimas būna padidėjęs iki 6 kartų per valandą. Tuomet žmogus tuština ne kasdien, sunkiai ir kietomis išmatomis. Išmatos gali užsilaikyti organizme 2–3 paras ir ilgiau. Vidurių užkietėjimo priežastys gali būti labai įvairios:

1. **Atoninio vidurių užkietėjimo** pagrindinė priežastis – pilvo bei žarnų raumenų nusilpimas (mažai judantiems, daug sėdintiems, nesportuojantiems). Žarnų turinys užsilaiko aklojoje, storosios žarnos skersinėje dalyje.
2. **Spazminio vidurių užkietėjimo** priežastis – dėl padidėjusio parasimpatinės nervų sistemos aktyvumo bei lėtinio žarnų uždegimo atsirandantis žarnų sienelės jautrumas. Tuomet turinys užsilaiko skersinėje storosios žarnos dalyje.
3. **Susilpnėjus tuštinimosi refleksui:**
 - dažnai valingai slopinant tuštinimosi refleksą (darbo metu, esant nepatogioms situacijoms);
 - dažnai sukelti dirbtiniu būdu (valomosiomis klizmomis).
4. **Organinio vidurių užkietėjimo** (esant mechaninei kliūčiai) priežastis – įgimti pakitimai storosios žarnos spindyje, žarnų vėžys, pooperacinės sąaugos.
5. **Dėl mitybos rizikos faktorių** – nepakankamas augalinės ląstelienos – celiuliozės, pektino, lignino – vartojimas bei nereguliari mityba).

6. **Dėl įvairių organinių centrinės nervų bei virškinimo sistemos ligų:** psichogeninių, refleksinių, neurogeninių, alimentinių, toksinių, endokrininių ligų.
7. **Dėl nepakankamo žarnyno mikrofloros kiekio** (*bacterium Bifidum*, žarninė lazdelė, pieno rūgšties bakterijos ir kt.).
8. **Per didelį preparatų** (antidepresantų, antacidinių preparatų, geležies papildų, vaistų, reguliuojančių kraujospūdį), **skatinančių skysčių išsiskyrimą iš organizmo, vartojimas** taip pat veda prie dehidratacijos bei vidurių užkietėjimo.

Kokie yra pagrindiniai storosios žarnos vėžio simptomai?

Normalus ląstelių dalijimasis vyksta tvarkingai ir yra kontroliuojamas. Veikiant įvairiems kenksmingiems veiksniams, pakinta ląstelių genetinė informacija, sutrinka jų savireguliacijos mechanizmai ir ląstelės ima nekontroliuojamai daugintis. Vėžys atsiranda tuomet, kai storojoje žarnoje prasideda nekontroliuojamas ląstelių augimas. Storosios žarnos sienelėje pirmiausia atsiranda išaugos (polipai), kurios gali būti gerybinės ir piktybinės. Vėžinės ląstelės turi savybę skverbtis į kitus audinius bei išsistėti (metastazuoti) per kraują ir limfinę sistemą po visą organizmą.

Pagrindiniai nerimą keliantys simptomai:

- vidurių užkietėjimas (ilgiau nei 6 savaites);
- vidurių pūtimas (padidėjęs dujų išleidimas iki 6 kartų per valandą);
- bendras nuovargis, silpnumas;
- kraujavimas iš tiesiosios žarnos;
- pilvo skausmai;
- staigus svorio kritimas;
- anemija (mažakraujystė);
- pilnumo jausmas žarnyne po išsituštinimo.

Kokia yra storosios žarnos vėžio prevencija?

Standartinės bei paprastos priemonės, kurios padės sumažinti storosios žarnos vėžio riziką:

1. Sveikas gyvenimo būdas.
2. Pakankamas judėjimas. Mokslininkai nustatė, kad 10–15 min. pasivaikščiojimas kelis kartus per dieną yra naudingas žarnyno peristaltikai bei sumažina storosios žarnos vėžio tikimybę net 31 proc.
3. Sveikatai palanki mityba, turinti pakankamą kiekį ląstelių ir vandens.

Būtina valgant gerai sukramtyti maistą, neskubėti bei mėgautis valgymu. Rekomenduojama laikytis sveikos mitybos piramidės bei „Rakto skylutės“ principų. Sveikatos apsaugos ministerijos parengtos maisto pasirinkimo piramidės bei „Rakto skylutės“ principų laikymasis padės pasirinkti sveikatai palankesnius maisto produktus, kuriuose yra mažiau sočiųjų riebalų, cukraus, druskos ir daugiau maistingų skaidulų. Storojo žarnyno profilaktikai reikėtų išgerti 8 stiklines vandens per dieną. Taip pat žarnynui naudingos slyvų sultys, įvairios uogos, brokoliai, briuselio kopūstai, raugintos daržovės, daržovių troškiniai, pupelės, špinatai, granatai, avokadas, kokosas, ciberžolė, jogurtas, kefyras, žalioji, mėtų, ramunėlių, medetkų arbata su citrina ir imbieru, kartumynai, linų sėmenys, juoda ruginė duona, avižiniai dribsniai, salierai (juose yra flavonoido liuteolino, kuris sulauko vėžinių ląstelių formavimąsi gaubtinėje ir tiesiojoje žarnoje).

4. Tuštinimasis turi vykti patogiausioje fiziologinėje pozoje (šlaunys su stuburu turi sudaryti 45 laipsnių kampą). Tam tikslui po kojomis rekomenduojama pasistatyti kėdutę.
5. 50–74 metų žmonės gali nemokamai išsitiirti dėl storosios žarnos vėžio bei 1 kartą per 2 metus nemokamai atlikti slaptąjo kraujo aptikimo išmatose testą. Visais atvejais pirmiausia būtina kreiptis į savo šeimos gydytoją, kuris, įvertinęs sveikatos būklę, atliks reikiamus tyrimus bei skirs tinkamą gydymą.

Parengė Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centro Sveikatos mokyklos visuomenės sveikatos specialistė Liucija Urbonienė