



**VAREM AVASTATUD
VÄHK ON PAREMINI
RAVITAV.**

**VAJALIK INFO 10 KÕIGE
SAGEDASEMA VÄHIPAIKME KOHTA**

„Hea lugeja, käesoleva juhendmaterjali ülesandeks on inimestele tutvustada üha sagedamini esineva haiguse – vähktõve – varajasi sümptomeid. See on tänapäeval muutunud väga oluliseks, sest vähi varajasi sümptomeid ära tundes jõuab inimene varem õige diagnoosini, tulemusliku ravini, pikema elulemuseni ning tervistumiseni. Vähktõve varajaseks avastamiseks peab tundma vähi varajasi sümptomeid, sest varem avastatud vähk on paremini ravitav.“

Onkoloog Jana Jaal



Vaata ka www.cancer.ee

Trükise autor Jana Jaal (onkoloog)
Konsultandid Le Vallikivi (perearst), Lilli Gross (pereõde)

ISBN.....

Kirjastanud meditsiinikirjastus Celsius Healthcare

Vajaduse korral konsulteerige oma perearsti või -õega või helistage üleriigilisel perearsti nõuandetelefonil 1220



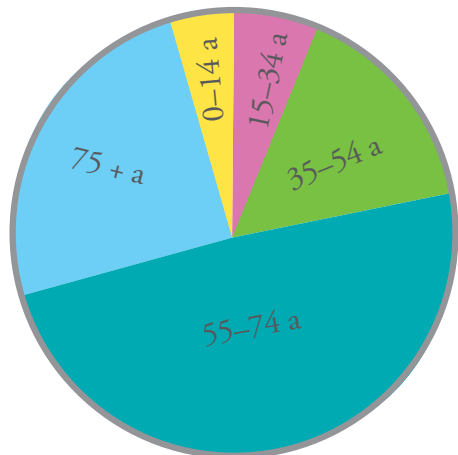
KEDA VÄHK PUUDUTAB?

Pahaloomulised kasvajakud on südame- ja veresoonehaiguste kõrval üheks peamiseks haigestumuse ja suremuse põhjuseks Euroopas, sh ka Eestis. Igal aastal diagnoositakse Euroopas vähkkasvaja ligikaudu 3 miljonil inimesel, nendest 7000 inimesel Eestis.

Vähktõve suhtes tuleb valvas olla kõigil, sest haigus võib tekkida igas vanuses.

Joonisel 1 on toodud vähi esmasjuhtude jaotus vanuserühmiti Eestis 2006. aastal. Sarnaselt

muu maailmaga on Eestis vähktõbi enamasti eakamate inimeste haigus: 2006. aastal olid 53% patsientidest vähktõve diagnoosimise hetkel 55–74-aastased ning 28% olid 75-aastased või vanemad. Samas ei tohi unustada, et vähkkasvaja võib areneda ka noortel inimestel: 2006. aastal olid 17% patsientidest pahaloomulise kasvaja diagnoosimise hetkel 35–54-aastased ning 2% haigetest 15–34-aastased.



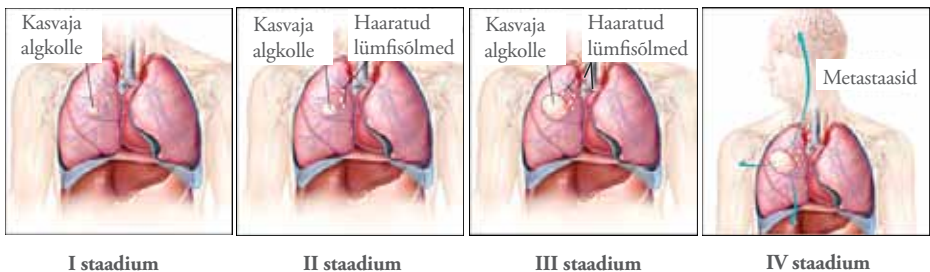
Joonis 1. Vähi esmasjuhtude jaotus vanuserühmiti Eestis 2006. aastal.

VÄHKTÕVE STAADIUMID

Diagnoosimise ajal võib pahaloomuline kasvaja olla erineva ulatusega. Selle põhjal eristatakse nelja staadiumit. Joonisel on näitlikult ära toodud haiguse staadiumitesse jaotus kopsuvähi patsientidel.

Vähktõve staadiumite iseloomustus:

- I staadiumis on organismis ainult 1 kasvajakolle ehk algkoll (nt kopsuvähi puhul asub algkoll kopsus).
- II staadiumis on organismis kasvajakoldeid rohkem. Lisaks algkoldele, on haaratud ka kasvajakollet vahetult ümbritsevad lümfisõlmed (nt kopsuvähi puhul on kasvajakolde kopsus ja algkollet vahetult ümbritsevates kopsu lümfisõlmedes).
- III staadiumis on kasvajakoldeid veelgi rohkem. Lisaks algkoldele ja seda vahetult ümbritsevatele lümfisõlmedele on haigus levinud ka kaugemal asetsevatesse lümfisõlmedesse (nt kopsuvähi puhul on kasvajakolde kopsus, algkollet vahetult ümbritsevates kopsu lümfisõlmedes ning keskseinandi lümfisõlmedes).
- IV staadiumis on lisaks algkoldele ja lümfisõlmede haaratusele siirded ehk metastaasid mujal organismis paiknevates elundites (nt kopsuvähi puhul peajus, luudes, maksas).



Vähi staadiumeid määratakse vähi leviku põhjal. Mida suurem on staadium, seda rohkem on organismis kasvajakolde.

VARASEM DIAGNOOS = PIKEM ELU

Vaatamata vähi haigestumise järjepidevale suurenemisele on aastakümnete jooksul ravitulemused siiski oluliselt paranenud. **Rohkem kui 50% vähahaigetest saab praegusajal kasvavajastase ravi järel terveks ehk tervistub.**

Vähktõve eri staadiumites on kasvaja maht ja seetõttu ka kasvajarakkude hulk erinev. Kõige vähem on inimese organismis kasvajarakke haiguse I staadiumis ning kõige rohkem IV staadiumis. Kasvajarakkude hulgast organismis sõltub, millist ravimeetodit (operatsioon, kiiritusravi, keemiaravi) või ravimeetodite kombinatsiooni vähihaigel kasutatakse. Organismis esinevast kasvajarakkude hulgast sõltub alati ka ravi tulemus: **mida vähem on organismis kasvajarakke ehk mida varasemas staadiumis haigus avastatakse, seda tõhusam on vähivastane ravi.**

Vähahaigete ravi tulemuslikkust hinnatakse selle põhjal, kui kaua vähihaiged elavad. Selleks kasutatakse mõistet „vähahaigete elule-

mus“. Nii näiteks näitab vähahaigete 5 aasta elulemus vähahaigete protsenti, kes on 5 aastat pärast haiguse diagnoosimist elus. **Elulemus sõltub selgelt haiguse staadiumist diagnoosimisel.**

Näiteks on rinnavähahaigete 5 aasta elulemus staadiumite kaupa järgmine:

- I staadiumis 88%;
- II staadiumis 74–81%;
- III staadiumis 41–67%;
- IV staadiumis 15%.

Seega, mida varasemas staadiumis rinnavähk avastada ja seda ravida, seda suurem on inimeste osakaal, kes on viis aastat pärast ravi elus. Sarnaselt rinnavähiga kehtib selline seaduspärasus kõikide vähipaikmete korral.

Mida varasemas staadiumis haigus avastatakse, seda tõhusam on vähivastane ravi.



SÕELUURINGUD

Sõeluuringute eesmärgiks on avastada vähk staadiumis, kus patsient ei tunne ennast haigena ning tal ei esine veel ühtegi haigustunnust. Enamasti avastatakse sõeluuringute käigus haigus väga varajases, s.o I staadiumis. Varajase avastamise ja adekvaatse raviga on võimalik suuremal hulgal patsientidest tervistuda, oluliselt parandada haiguse prognoosi ning pikendada eluiga. Seetõttu on väga soovitatav **osaleda vähi sõeluuringutes**.

Eestis toimub kaks sõeluuringut:

- **rinnavähi sõeluuring** 50–62-aastastele ravikindlustatud naistele,
- **emakakaelavähi sõeluuring** 30–55-aastastele ravikindlustatud naistele.

Sõeluuringute kohta saab lisateavet haigekassa kodulehelt www.haigekassa.ee/ennetus.

Lisaks sõeluuringutes osalemisele aitab vähktõve varajasele avastamisele kaasa **vähi varajaste sümptomite tundmine**. Vähi varajaste sümptomite äratundmine ning sellele järgnev arsti poole pöördumine tagavad haiguse avastamise ravile hästi alluvas staadiumis.

Käesoleva infibrošüüri eesmärgiks ongi tutvustada sagedamini esinevate vähipaikmete varajasi võimalikke haigustunnuseid.

Kui Teil tekib vähikahtlus, siis tuleb kohe pöörduda **perearsti** poole, kes vajaduse korral suunab Teid edasi onkoloogi vastuvõtule. Enamasti pääseb põhjendatud kahtlustuse korral onkoloogi vastuvõtule ühe nädala jooksul.

Vähikahtluse korral ära oota, vaid tegutse kohe, sest varem avastatud vähk on paremini ravitav!

MINU ELUSTIIL

Kõige parema tulemuse saab vähktõbe ennetades. **Vähktõve tekkeriski saab iga inimene vähendada.** Selleks ei pea tegema muud, kui jälgima ja vajaduse korral muutma oma elustiili.

Vähi tekkeriski vähendamiseks on soovitatav

- mitte suitsetada;
- mitte liialdada alkoholiga;
- hoiduda ülekaalust;
- liikuda ja olla sportlikult aktiivne;
- toituda tervislikult, sh süüa rohkelt puu- ja juurvilju;
- vältida liigset päevitamist ja päikesepõletusi;
- vältida inimese papilloomiviiruse (HPV) infektsiooni (vaktsineerimine, vastutustundlik seksuaalelu).

Kui inimesel on vähktõbi tekkinud, on äärmiselt oluline avastada see nii vara kui võimalik. **Vähi varajasi sümptomeid ära tundes jõuab inimene varem õige diagnoosini, tulemusliku ravini, pikema elulemuseni ning tervistumiseni.**

Enamik kasvajatest põhjustab algstaadiumis väga ebamääraseid ning ka tsestele haiguste (healoomuliste protsessidele) iseloomulikke sümptomeid. Seetõttu on algavat vähki raske diagnoosida. Inimene saab aga sellele tunduvalt kiiremini kaasa aidata, kui ta on oma organismi suhtes tähelepanelikum ning teab, milliseid sümptomeid ühe või teise elundi vähk võib tekitada.

Eelista tervislikku eluviisi ja jälgi muutusi oma tervises.

Järgnevalt on antud ülevaade kümne enam levinud vähipaimke sümptomitest.



1. KOPSUVÄHK

Kopsud täidavad suurema osa rindkereõõnest. Kopsude abil inimene hingab. Trahhea ehk hingetoru ning bronhide ehk kopsutorukeste kaudu jõuab sissehingatud hapnikurohke õhk alveoolidesse, kus toimub gaaside vahetus. Alveoolides imendub hapnik verre ning organismis moodustunud süsihappegaas verest alveoolidesse. Seejärel hingatakse süsihappegaas kopsudest välja.

Kopsuvähk võib tekkida nii tsentraalsetes kopsuosades (trahheas ja suurtes bronhides) kui ka perifeersetes kopsuosades (väikestes bronhides ning alveoolides). Enamasti kurdavad algstaadiumis kopsuvähiga haiged **köha** ning **veriköha**, millele hiljem lisandub **õhupuudustunne**.

Kõige sagedasemad kopsuvähi varajased sümptomid on

- köha ja veriköha;
- sagedased kopsupõletikud, mis ei allu hästi antibakteriaalsele ravile;
- õhupuudustunne;
- hingeldus füüsilisel koormusel;
- valu (tekib, kui kasvaja haarab kopsukelmet).

Eriti tähelepanelik tuleks kopsuvähi suhtes olla inimestel, kes

- on kunagi pikka aega suitsetanud;
- on aktiivsed suitsetajad;
- viibivad tihti suitsustes ruumides (passiivne suitsetamine);
- põevad kroonilist obstruktiivset kopsuhaigust (KOK); ning
- naistel, kes kasutavad menopausi sümptomite leevendamiseks hormoonasendusravi.

Kopsuvähi suurim riskitegur on suitsetamine.

2. RINNAVÄHK

Rinnanääre koosneb sagarikest ning nendega seostuvatest juhadest, mis avanevad rinnanibus. Rinnanäärme kujunemine algab hormoonide mõjul puberteedieas ning lõpeb raseduse vältel, mis päädib esimese sünnitusega.

Rinnavähk on kõige sagedamini esinev pahaloomuline kasvaja naistel. Harvem võib seda liiki kasvajat esineda ka meestel (naiste ja meeste rinnavähijuhtudel suhe on 100 : 1). Enamasti pöörduvad rinnavähiga naised arsti poole, kui on avastanud, et **rinnas on n-ö tükk**. Lisaks eelnimetatutele võib esineda ka teisi rinnavähi varajasi sümptomeid.

Kõige sagedasemad rinnavähi varajased sümptomid on

- tükk või tihend rinnas;
- muutunud rinnakuju (nt naha sissetõmme rinnal);
- rinnanibu sissetõmme;
- eritis rinnanibust;
- rinna nahavärvi muutus (nt punetav, põletikuline nahk);
- nn sidrunikoore fenomen, s.t rinna nahk on sidrunikoore moodi krobelse välimusega;
- kaenlaaluste lümfisõlmede suurenemine.

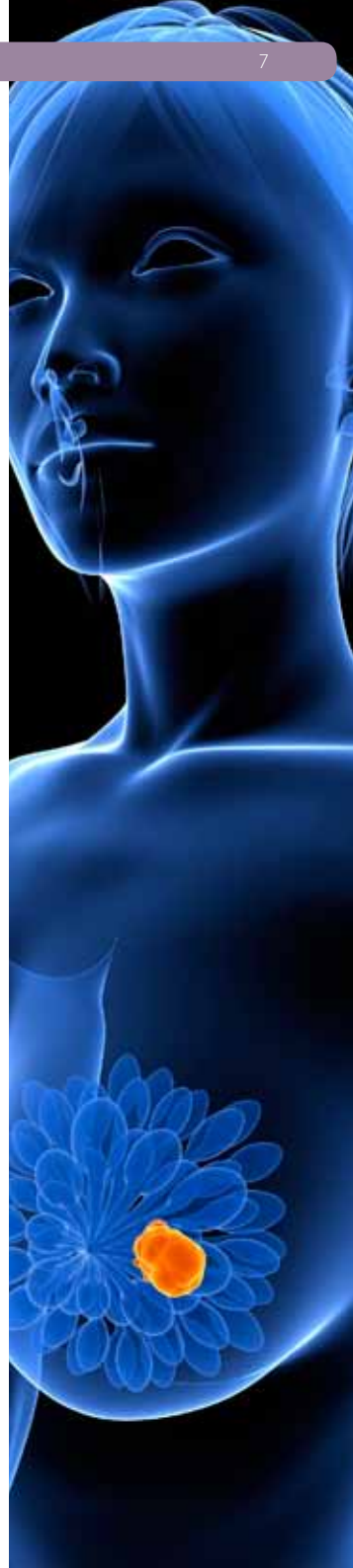
Eriti tähelepanelik tuleks rinnavähi suhtes olla naistel,

- kelle perekonnas ja lähisugulastel on esinenud rinnavähki;
- kellel on leitud geneetilisi mutatsioone (BRCA1 ja BRCA2 geenis);
- kellel on olnud pahaloomuline kasvaja teises rinnas;
- kellel on menstruatsioonid alanud vara (enne 12. eluaastat) ning lõppenud hilja (pärast 55. eluaastat);
- kellel on olnud hiline emmassünnitus (pärast 30. eluaastat) või kes ei ole üldse sünnitanud;
- kes kasutavad menopausi sümptomite leevendamiseks hormoonasendusravi.

Tähelepanu, naised!

Rinnavähk on kõige levinum vähhipaige Eesti naiste hulgas.

Kui saad kutse osaleda vähi söeluuringul, siis tee seda kindlasti.



3. MELANOOM

Melanoom on üks raskemaid vähkkasvajaid. Seda nahavähi vormi iseloomustab kiire kasv allasetsevatesse kudedesse ning vähirakkude kiire levik ehk metastaseerumine teistesse elunditesse. Seetõttu on äärmiselt oluline melanoomi varajane avastamine ja arsti poole pöördumine.

Kõige iseloomulikumaks melanoomi varajaseks sümptomiks on **sünnimärgi suurenemine**. Lisaks eelnimetatule võib esineda ka teisi melanoomi varajasi sümptomeid.

Kõige sagedasemad melanoomi varajased sümptomid on

- sünnimärgi kiire ja jätkuv suurenemine;
- sünnimärgi värvuse muutus (ilmnevad mitmed värvivarjundid);
- sünnimärgi pinna muutumine krobelisteks või sõlme teke;
- erosioonide, lõhede, koorikute, leemetuse teke sünnimärgi pinnale.

Eriti tähelepanelik tuleks melanoomi suhtes olla inimestel,

- kellel on hele nahk;
- kellel esineb rohkelt sünnimärke (üle 100);
- kellel on suured kaasasündinud sünnimärgid;
- kes on elus saanud palju päikesepõletusi;
- kes käivad sageli solaariumis;
- kes viibivad pidevalt päikese käes (k.a rohke päevitamine);
- kes käivad sagedastel päikesereisidel intensiivse päikesekiirgusega geograafilistes piirkondades.

Kõige iseloomulikumaks melanoomi varajaseks sümptomiks on sünnimärgi suurenemine.



4. BASAALRAKULINE NAHAVÄHK EHK BASALIOOM

Nahk katab kogu meie keha pinda. Nahavähk on naha kudetest lähtunud pahaloomuline kasvaja. Nahal võib esineda mitmeid nahavähi vorme (nt basalioom, melanoom).

Basalioom on kõige sagedamini esinev nahavähk nii meestel kui ka naistel. Basalioom on kõige parema prognoosiga vähkkasvaja üldse: ta areneb

väga aeglaselt ning annab väga harva metastaase ehk siirdeid (0,1%-l juhtudest).

Enamasti pöörduetakse arsti poole, kui nahale on tekkinud roosakas aeglaselt kasvav sõlm. Nahasõlm võib olla keskelt madalam ja äärtest kõrgem ning selle pinnal võib olla punetavaid pindmiste veresoonte laiendeid.

Basalioom on kõige sagedamini esinev nahavähk nii meestel kui ka naistel.

5. SÖÖGITORUVÄHK

Söögitoru on ligikaudu 25–30 cm pikkune n-ö toru, mis ühendab suuõõnt ja magu. Söögitoru kaudu liigub allaneelatud toit makku.

Söögitoruvähk on söögitoru kudetest lähtunud pahaloomuline kasvaja. Söögitoru pahaloomulised kasvajakud võivad tekkida kogu elundi ulatuses. Enamasti kurdavad algstaadiumis söögitoruvähiga haiged neelamishäiret (toidu liikumisel tekkiv takistustunne). Alguses on raskusi tahke toidu allaneelamisega, kasvaja edasi arenedes ka vedeliku allaneelamisega.

Kõige sagedasemad söögitoru pahaloomulise kasvaja varajased sümptomid on

- neelamishäire (takistustunne neelamisel),
- valu neelamisel,
- kaalulangus.

Eriti tähelepanelik tuleks söögitoruvähi suhtes olla inimestel,

- kes suitsetavad,
- kes tarvitavad kanget alkoholi,
- kellel on pikka aega esinenud kõrvetisi (refluksshaigus),
- kellel esinevad söögitoru söövitüsjärgsed ahenemised ehk striktuurid.

Söögitoru pahaloomulise kasvaja sagedasemateks sümptomiteks on neelamishäire, valu neelamisel ja kaalulangus.

6. MAOVÄHK

Magu on seedetrakti ülaosa n-ö reservuaar, kus toimub allaneelatud toidu esmane töötlemine.

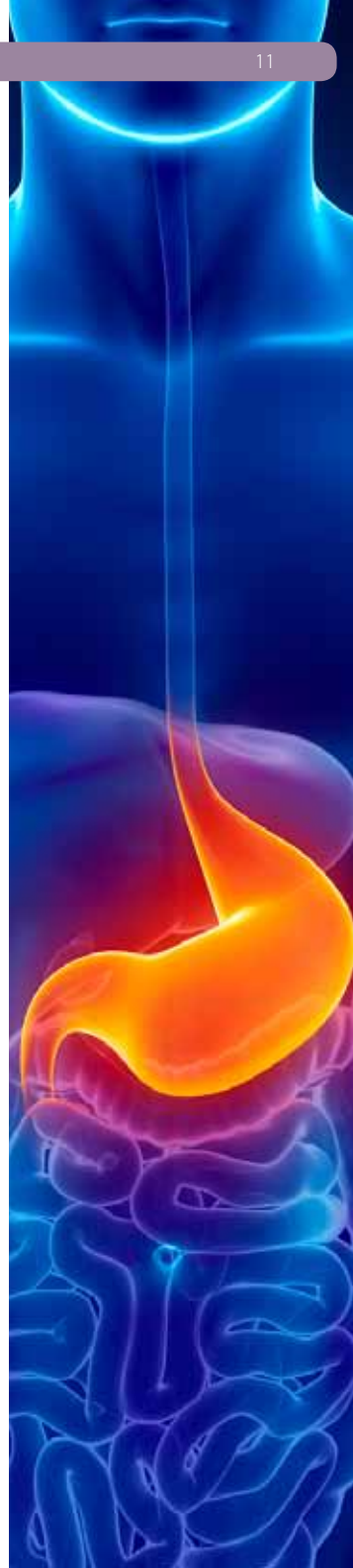
Maovähk on mao kudetest lähtunud pahaloomuline kasvaja. Kõige sagedasemaks maovähi varajaseks sümptomiks on **ebamugavustunne maos**, mis võib osaliselt taanduda haavandtõve raviks kasutatavate ravimite toimele. Haavandtõve ravimite võtmise lõpetamise järel ebamugavustunne maos tavaliselt taastub.

Kõige sagedasemad maovähi varajased sümptomid on

- ebamugavustunne (kiire täiskõhutunne, raskustunne) maos;
- neelamishäire (söögitoru ja mao ühenduskoha kasvajalise haaratuse korral);
- iiveldus ja oksendamine;
- verejooks maost;
- aneemiast tingitud sümptomid (väsimus, jõuetus, südamepekslemine);
- kaalulangus.

Eriti tähelepanelik tuleks maovähi suhtes olla inimestel, kellel on

- maos avastatud healoomulisi polüüpe;
- *Helicobacter pylori* tekitatud maolimaskestapõletik;
- pikka aega esinenud kõrvetisi (reflukshaigus);
- B₁₂-vitamiini defitsiidist tingitud aneemia;
- magu varem opereeritud.





7. PÄRASOOLEVÄHK

Pärasool on 15 cm pikkune jämesoole lõpposa, mis avaneb kehapinnale pärakuna.

Pärasoolde kogunevad ainevahetuse jääkproduktid ning tahked roojamassid. Pärasool lõpeb spetsiaalse sulgurlihasega, mis on ainsaks seedetrakti lihaseks, mis allub meie tahtele. Seetõttu saab inimene roojamasse pärasoolest vastavalt oma soovile väljutada. Pärasoolevähk on pärasoole kudedest lähtuv pahaloomuline kasvaja. Enamasti on pärasoole vähi varajasteks sümptomiteks **veri väljaheites** ning **roojamistungi muutused**.

Kõige sagedasemad soolevähi varajased sümptomid on

- veri väljaheites;
- lima väljaheites;
- roojamistungi muutused (sagenenud tung soolt tühjendada, soole mittetäieliku tühjendamise tunne pärast roojamist);

- kõhukinnisus;
- kõhulahtisus;
- kõhukinnisuse vaheldumine kõhulahtisusega;
- kramplikud kõhuvalud;
- kaalulangus.

Eriti tähelepanelik tuleks pärasoolevähi suhtes olla inimestel,

- kellel on soolestikus avastatud healoomulisi polüüpe;
- kellel on pärilik eelsoodumus soolevähi tekkeks (päriliku mittepõlüpoidse vähi sündroomiga haiged, perekondliku adenomatoosse polüpoosiga haiged);
- kes on pikka aega põdenud haavandilist koliiti;
- keda on juba varem jämesoolevähi tõttu ravitud.

8. EESNÄÄRMEVÄHK

Eesnääre ümbritseb meestel kusepõiest alguse saavat kusitit ehk ureetrat. Eesnäärmevähk on eesnäärme kudetest alguse saanud pahaloomuline kasvaja. Kuna eesnääre ümbritseb kusitit, siis on eesnäärme vähkkasvaja kõige iseloomulikumateks varajasteks sümptomiteks **urineerimishäired**.

Kõige sagedasemad eesnäärmevähi varajased sümptomid on

- urineerimishäired (sagenenud urineerimine, raskendatud

urineerimine, uriinijoa nõrgenemine, urineerimisjärgne tilkumine, valulik urineerimine, öine urineerimine);

- harvem verikusesus (vere esinemine uriinis).

Eriti tähelepanelik tuleks eesnäärmevähi suhtes olla meestel, kellel esineb eesnäärme healoomuline suurenemine (healoomulisest haigusest tingitud sümptomid võivad varjutada vähi varajased nähud).

Tähelepanu, mehed!

Eesnäärmevähk on kõige levinum vähipaige Eesti meeste hulgas.



9. MUNASARJAVÄHK

Munasari on paariselund, mis paikneb väikeses vaagnas mõlemal pool emakat. Munasarjad toodavad naissuguhormoone ja munarakke.

Munasarjavähk on munasarja kudedest alguse saanud pahaloomuline kasvaja. Varajases staadiumis ei põhjusta munasarjavähk sümptomeid, kuid üha suurenedes ning ümbritsevatele elunditele survet avaldades võivad tekkida kaebused, näiteks **urineerimise ja sooletühjendamise häired**.

Kõige sagedasemad munasarjavähi varajased sümptomid on

- urineerimishäired

(sagenenud urineerimine, spasmid);

- sooletühjendamise häired (tavaliselt kõhukinnisus);
- ebamäärane närv valu alakõhus;
- iiveldus.

Eriti tähelepanelik tuleks munasarjavähi suhtes olla naistel,

- kes ei ole sünnitanud;
- kellel on raseduste ja sünnituste arv väike;
- kes on kasutanud ovulatsiooni soodustavaid ravimeid;
- kellel on leitud geneetilisi mutatsioone (BRCA1 ja BRCA2 geenis).



10. EMAKAKEHA- JA EMAKAKAELAVÄHK

Emakas on pirnikujuline ja -suurune elund, mis asub väikeses vaagnas ning mis on munajuhade kaudu ühendatud munasarjadega. Emakas jaguneb emakakehaks ja emakakaelaks.

Emakakehavähk

Emakakeha sein on lihaseline. Emakakeha õõnsus on seest vooderdatud limaskestast ehk endomeetriumi. Emakakeha pahaloomuline kasvaja areneb kõige sagedamini seda seest vooderdavast limaskestast. Enamasti satuvad naised arsti juurde, kui tupest tekib **verejooks**.

Kõige sagedasemad emakakehavähi varajased sümptomid on

- verejooks tupest,
- ebaregulaarne menstruatsioon üleminekuas,
- eritus tupest.

Eriti tähelepanelik tuleks emakakehavähi suhtes olla naistel,

- kes on ülekaalus;
- kes ei ole sünnitanud;
- kellel on hiline menopaus;
- kellel on varem esinenud rinna-, jämesoole-, munasarjavähki;
- kes põevad suhkurtõbe.



Emakakaelavähk

Lisaks emakakehale võib pahaloomuline kasvaja tekkida ka emakakaelal. Emakakaelavähk areneb enamasti elundit katvast pindmisest kihist ehk lameepiteelist. Üha enam peetakse emakakaelavähki sugulisel teel levivaks haiguseks, sest üle 90% emakakaelavähkidest on seotud inimese papilloomiviiruse infektsiooniga, mille nakkus saadakse sugulisel teel. Ka emakakaelavähi kõige sagedamini esinev varajane sümptom on **verejooks**.

Kõige sagedasemad emakakaelavähi varajased sümptomid on

- verejooks tupest (enamasti verejooks, mis tekib menstruatsioonidevahelisel perioodil);

- suguühtejärgne verejooks (kontaktverejooks);
- ebaregulaarne menstruatsioon üleminekueas;
- halvalõhnaline eritus tupest.

Eriti tähelepanelik tuleks emakakaelavähi suhtes olla naistel,

- kellel on diagnoositud inimese papilloomiviiruse (HPV) infektsioon;
- kellel on emakakaelal diagnoositud düsplaasia (vähieelne seisund);
- kes on HIV (inimese immuunpuudulikkuse viiruse) positiivsed;
- kes suitsetavad;
- kes on kasutanud pikka aega rasestumisvastaseid tablette (üle 5 aasta);
- kellel on olnud 3 või rohkem sünnitust.

Kui saad kutse osaleda vähi sõeluuringul, siis tee seda kindlasti.

Eesti Haigekassa trükis. Tasuta jagamiseks

