

HIV JA KASVAJAD

**Mida peaksite teadma,
et hoida oma tervist**



MIKS TUNDUB, ET HI-VIIRUSEGA NAKATUNUD INIMESED HAIGESTUVAD VÄHKI SAGEDAMINI KUI TEISED?

HI-viirus ründab immuunsüsteemi, mis kaitseb organismi nakkuste ja haiguste eest. Seega mängib HI-viirus ise rolli selles, kuidas kasvajakasvaja nakatunud organismis arenevad. Nõrgem immuunsüsteem suudab erinevatele haigustele, näiteks kasvajatele, vähem vastu panna. Seetõttu ongi HIViga inimestel suurem risk haigestuda ka vähki.

Järgnevalt mõned põhjused, miks vähkkasvajakasvaja on HIViga inimeste seas tänapäeval rohkem levinud.

Hi-viirusega nakatunud ja AIDSi põdevate inimeste eluiga on pikenenud

Antiretroviirusravimid võimaldavad HIViga inimestel elada kauem ja paremini. Kuid nende immuunsüsteem ei taastu täielikult. HIViga inimeste pikema eluea tõttu on neil risk haigestuda teistesse haigustesse, näiteks vähki.

Hi-viirus ja teised viirused toimivad koos

HIV-nakkus, mis on nõrgestanud immuunsüsteemi, võimaldab teistel viirustel organismis kergemini ellu jääda. HI-viirus koos teiste viirustega soodustab vähirakkude kasvama hakkamist. Kui vähk hakkab arenema nõrgestatud immuunsüsteemiga inimese organismis, areneb see kiiremini kui tervetel inimestel. Mõned sellised viirused on:

- B- ja C-hepatiitiviirus
- herpesviirus (herpes simplex)
- inimese papilloomiviirus (HPV)
- Epstein-Barri viirus.

Paljud HIV- nakatunud inimesed suitsetavad

Paljud HIViga inimesed suitsetavad. Suitsetamine on eri tüüpi vähkkasvajate riskiteguriks. Kuna HIViga inimesed elavad kauem ja kui nad jätkavad suitsemist, suureneb ka oht haigestuda suitsetamisega seotud kasvajatesse.

MIS ON RISKITEGUR?

Riskitegur on mingi mõjur, mis suurendab ohtu haigestuda teatud haigusesse. Näiteks on suitsetamine kopsuvähi suureks riskiteguriks. Selle eest saab end kaitsta suitsetamisest loobudes. Kõik riskitegurid ei sõltu inimesest endast, näiteks vähi esinemine perekonnas. Näiteks kui teie vanemal või vanavanemal oli vähk, on teie risk sarnasesse vähki haigestuda suurem.

Võtke midagi ette nende riskifaktorite suhtes, mis sõltuvad teist endast. Kui teie perekonnas on esinenud vähki, küsige oma arstilt nõu vähi ennetamise kohta ja laske end vajadusel uurida.

MILLISTESSE KASVAJATESSE HIV-NAKATUNUD INIMESED KÕIGE SAGEDAMINI HAIGESTUVAD?

Varem haigestusid HIViga inimesed enamasti kolme tüüpi vähki: Kaposi sarkoom, mitte-Hodgkini lümfoom ja emakakaelavähk (naised). Neid peetakse AIDSiiga seonduvateks kasvajateks, kuna neid esineb sagedamini HI-viiruse tõttu nõrgestatud immuunsüsteemiga inimestel. Mõned faktid nende kasvajate kohta.

Kaposi sarkoom

See kasvaja areneb nahal punakaslillakate laikudena. Nahal olev kasvaja ei ole eluohtlik. See võib põhjustada surma siis, kui jõuab kurku või kopsudesse. Kaposi sarkoomi võib põhjustada herpesviirus.

Mitte-Hodgkini lümfoom

See vähk saab tavaliselt alguse lümfisõlmedest, mis on osa immuunsüsteemist ja aitavad võidelda haiguste vastu. Lümfisõlmed asuvad peamiselt kaelal, kaenla all, kubeme piirkonnas ja kõhus. Selle kasvaja teket võib soodustada Epstein-Barri viirus.

Emakakaelavähk

Tekib emakakaelal, mis on tupest kulgev sissepääs emakasse. Paljud naised, kes haigestuvad emakakaela vähki, on nakatunud inimese papilloomiviirusega. Kui lisaks sellele on naine nakatunud ka HI-viirusega, siis võib emakakaelavähk kiiremini areneda.

HI-VIIRUSEGA MITTE SEOTUD VÄHID

HIViga inimesed haigestuvad rohkem ka otseselt HI-viirusega mitte seotud kasvajatesse. See juhtub isegi siis, kui nad võtavad retroviiruse vastaseid ravimeid ja nende immuunsüsteem on suhteliselt tugev. Suitsetamine on paljude nende kasvajate riskiteguriks. Järgnevalt mõned faktid.

Kopsuvähk

Suitsetamine on kopsuvähi peamine riskitegur. Kopsuvähk on HIViga inimeste seas sagenenud alates retroviiruse vastaste ravimite kasutusele võtmisest, mille tõttu haigete eluiga on pikenenud. Suitsetamisest loobumine, sportimine ja oma immuunsüsteemi hoidmine vähendab märgatavalt kopsuvähki haigestumise riski.

Hodgkini lümfoom

See on samuti vähk, mis esineb peamiselt lümfisõlmedes. See areneb kiiremini nende inimeste organismis, kellel on nõrk immuunsüsteem.

Pärakuvähk

Meestel, kellel on seksuaalsuhted meestega, on suurem risk haigestuda pärakuvähki. Anaalseks ei põhjusta otseselt pärakuvähki, kuid see suurendab riski nakatuda inimese papilloomiviirusesse, mis omakorda on pärakuvähi riskitegur.

Maksavähk

Nakatamine B- või C-hepatiidiviiruse ja HI-viirusega suurendab märgatavalt riski haigestuda maksavähki. Suitsetamine, alkoholi ja narkootikumide tarbimine, süstlanõelte ja muude süstimisvahendite jagamine teistega on samuti riskiteguriteks.

MIDA SAATE TEHA VÄHKI HAIGESTUMISE OHU VÄHENDAMISEKS?

Kaks viisi kasvajate võitmiseks on tervislik eluviis ja haiguse varajane avastamine

Tervislik eluviis aitab teil märgatavalt vähendada riski haigestuda vähki ja samal ajal ohjata HI-viirust. Vähi varane avastamine ja õige ravi võivad suurendada teie võimalusi elada kauem ja paremini. Vähiravi võib HIViga inimeste immuunsüsteemile osutada väga koormavaks. Seetõttu on HIViga inimestel väga oluline mitte lasta vähil arenema hakata (ennetamine) või avastada see varajastes staadiumites.

Tervislik eluviis ennetab vähki haigestumist

Suitsetamisest loobumine on suurim samm enda kaitsmiseks kasvajate eest. Suitsetamisest loobudes võite märgatavalt vähendada riski haigestuda suu-, kurgu-, kopsu-, mao-, neeru-, maksa-, kõhunäärme- ja põievähki. Niipea, kui lõpetate suitsetamise, hakkab teie organism tugevnema ja vähirisk vähenema. Küsige oma arstilt infot ja nõu suitsetamisest loobumise kohta.

Võtke retroviiruse vastaseid ravimeid õigeaegselt

Tugev immuunsüsteem on teie parim kaitse erinevat tüüpi kasvajate vastu. Võtke kõiki oma ravimeid õigel ajal ja järjepidevalt. Retroviiruse vastased ravimid on aidanud suuresti vähendada Kaposi sarkoomi haigestumise riski.

Kaitske ennast ja teisi HI-viiruse ja teiste viiruste eest

HI-viirus, inimese papilloomiviirus, hepatiidiviirused ja herpesviirus kanduvad edasi seksuaalsel teel või süstlanõelte (või muude süstimisvahendite) jagamisel teistega. Kasutage kondoomi õigesti iga kord, kui oled seksuaalvahekorras. Ärge kunagi jagage teistega süstlanõelu või muid süstimisvahendeid.

Toituge tervislikult

Nõnda saate vähendada rinna-, eesnäärme-, mao-, käärsoole- ja pärasoolevähi riski.

- Puu- ja köögiviljades on palju mineraalaineid, vitamiine ja kiudaineid. Püüdke süüa neid viis korda päevas – igal söögikorral ja suupistetena.
- Sööge täisteraleiba, pastatooteid, riisi ja ube.
- Sööge lahjemat liha (väiksema rasvasisaldusega) nagu kana ja kala ning väikse rasvasisaldusega piimatooteid nagu väherasvane piim ja kodujuust.
- Kasutage toidu valmistamisel või ja rasva asemel rapsi- või oliiviõli.
- Püüdke vitamiine ja mineraalaineid saada tervislikust toidust, mitte tablettidest, jookidest või pulbritest.
- Rääkige oma arsti või toitumisspetsialistiga sellest, millised toidud sobivad teile kõige paremini.

Tehke sporti, jälgige kehakaalu

Püüdke jalutada, teha tervisejooksu või sõita jalgrattaga neljal või viiel päeval nädalas. Mitmed tegevused käivad sportimise alla – peaasi, et te oleksite järjepidevalt füüsiliselt aktiivne. Tegelte millegagi, mida te naudite. Siis olete ka järjepidev.

HIViga inimestel võib kaal langeda. Rääkige oma arstiga, kui palju peaksite sportima ja sööma, et säilitada tervislik kehakaal.

Vältige narkootikume ja alkoholi

Narkootikumid ei ole otsene kasvajate riskitegur, kuid nad võivad kahjustada immuunsüsteemi ja HIViga inimesel on raskem tervist hoida. Alkoholist hoidumine aitab vähendada suu-, kurgu-, maksa-, ja rinnavähi (naistel) riski. Kui teil on krooniline C-hepatiit või mõni muu maksahaigus, ärge tarvitage üldse alkoholi.

Kaitske end liigse otsese päikesevalguse eest

Kandke mütsi, kasutage päikesekaitsekreemi, päikeseprille ja päikese eest kaitsvaid rõivaid.

Võimaldage vähki vara avastada (algstaadiumites)

Laske oma tervist regulaarselt kontrollida. Rääkige oma arstiga vähki haigestumise võimalikkusest ja asjaoludest, mida peab jälgima. Küsige, milliseid uuringuid saaksite lasta teha, isegi kui teil pole ühtegi kasvajale viitavat märki:

- **Pap-analüüs** emakakaelavähi või päarakuvähi avastamiseks;
- mammogramm naistele rinnavähi avastamiseks;
- käärsoole/päraku kontroll;
- eesnäärme kontroll üle 50-aastastel meestel;
- hammaste kontroll iga kuue kuu tagant.

Tundke kasvajale viitavaid ohumärke ja kontrollige end ise

Kui märkate enda juures üht järgnevatest sümptomitest, rääkige sellest kohe oma arsti või hambaarstiga.

- Haavand, mis ei parane. Jälgige, kas nahale on tekkinud kasvajalisi moodustisi või on muutunud sünnimärkide või soolatüügaste suurus, värvus või kuju.
- Kas naha all on tunda muhke või kõvu kohti, naistel eriti rindades ja meestel munandites ning kubemepiirkonnas.
- Vaadake, kas suuõõnes, huultel, igemetel või keelel on haavandeid, paistetust või veritsusi, valgeid laike, korpasid või lõhesid.
- Ebanormaalsed veritsused või muud kehavedelike kaotused.
- Muutused soolestiku või põie talitluses.
- Pikka aega kestev kõha või kurguvalu.
- Lakkamatud kõrvetised või neelamisraskused.

Tervislik eluviis ja vähi ennetamine

HI-viirus nõrgestab immuunsüsteemi ja võimaldab kasvada nendel viirustel, mis soodustavad vähi teket. Teadlased teevad tõsist tööd, et mõista HI-viiruse, teiste viiruste ja kasvajate vahelisi seoseid ning luua ravimeid, millega ennetada ja ravida neid haigusi. Tehke omalt poolt kõik endast sõltuv, et jääda terveks ja vältida kasvajaid.

TÄIENDAV INFORMATSIOON:

www.hiv.ee

www.ehpv.ee

www.terviseinfo.ee

Rahastatud eesti riikliku HIV ja AIDSi strateegia aastateks 2006-2015 vahenditest.



Tervise Arengu Instituut
National Institute for Health Development