

SYÖPÄÄKIN VOI EHKÄISTÄ

Syövän syntyyn vaikuttavat monet asiat, kuten perimä, elintavat ja sattuma. Perimään tai sattumaan emme voi vaikuttaa, mutta elintapoihin voimme.

Itä-Savossa yli 350 ihmistä sairastuu vuosittain syöpään. Yleisimmin sairastutaan eturauhas-, rintaja suolistosyöpiin. Terveellisillä elintavoilla omaa syöpäriskiään voi vähentää 40 % ja ihosyövän osalta jopa 95 %. Nykyään suuri osa syöpäpotilaista paranee kokonaan kehittyneiden hoitojen ansiosta.

Terveelliset elintavat pienentävät syöpäriskiä

Eläminen ilman tupakkaa on tehokas tapa ehkäistä syöpää, sillä joka kolmas syöpä johtuu tupakoinnista. Tupakansavu sisältää yli 60 syöpää aiheuttavaa yhdistettä. Tupakointia ei pidä korvata myöskään nuuskalla, koska siinäkin on useita syöpää aiheuttavia aineita. Ne lisäävät esimerkiksi suuontelon, nielun ja nenän alueen syövän riskiä.

Myös alkoholin käyttöä kannattaa tarkkailla. Alkoholin sisältämä etanoli muuttuu elimistössä haitallisiksi yhdisteiksi, jotka vaurioittavat solujen rakenteita ja estävät soluja korjaamasta syntyneitä vaurioita etenkin suussa ja kurkussa. Syöpäriski on sitä suurempi mitä enemmän alkoholia juo, eikä alkoholin laadulla ole merkitystä.

Terveellinen ruokavalio pienentää osaltaan syöpäriskiä. Ruokavaliossa kannattaakin suosia kasviksia ja välttää punaista lihaa. Kasviksissa on syövältä suojaavia yhdisteitä ja kuitua. Siksi niitä tulisi syödä vähintään puoli kiloa päivässä. Sen sijaan punaista lihaa ja lihavalmisteita kuten nauta, porsas tai lammas kannattaa nauttia alle puoli kiloa viikossa. Lihavalmisteissa käytetyt yhdisteet ja säilöntäaineet kasvattavat syöpäriskiä, kun taas kasvisten sisältämä kuitu vähentää sitä.

Lisäksi liikkuminen on tärkeä osa syövän ehkäisyä. Liikunta lisää suoliston liikettä, jolloin suolistossa kulkevat syöpää aiheuttavat aineet poistuvat nopeammin. Liikunta myös edistää painonhallintaa ja vaikuttaa edullisesti immuunipuolustukseen sekä hormonitoimintaan. Niinpä kaikki fyysinen aktiivisuus arjessa on tärkeää. Valitse itsellesi mielekäs tapa olla liikkeessä, vaikka pienissäkin erissä.

Suojaudu auringolta

Ihon suojaaminen auringon UV-säteilyltä vähentää syöpäriskiä jopa 95 %. Auringon UV-säteilyltä kannattaa suojautua vetäytymällä varjoon, suojaamalla iho vaatteella tai aurinkovoiteella sekä silmät aurinkolaseilla. Suojavoiteen suojakerroin on hyvä olla tarpeeksi korkea. Tämä tarkoittaa aikuisilla vähintään 30 ja lapsilla 50 suojakerrointa. Auringossa oloa kannattaa myös välttää klo 11–15 välillä, koska silloin UV-indeksi on korkeimmillaan.

Ihon punoitus on jo paha merkki. Iho ei karaistu eikä rusketus suojaa UV-säteilyltä kuten usein luullaan. Tämän takia myös ruskettunut iho pitää suojata. Erityisesti lapsena poltettu iho altistaa myöhemmin pahanlaatuisille muutoksille, sillä iho muistaa kaikki palamiskerrat. Niinpä ihoa on hyvä tarkkailla säännöllisesti. Jos iholla oleva luomi muuttaa ulkonäköään, oireilee tai löydät uuden epäilystä herättävän luomen, käy näyttämässä sitä aina lääkärille.

Osallistu syöpäseulontoihin

Seulonnalla pyritään löytämään syöpä mahdollisimman varhaisessa vaiheessa, jolloin se on helpompi hoitaa ja ennuste on parempi. Suomessa seulotaan kohdunkaulan- ja rintasyöpää sekä tästä vuodesta alkaen myös suolistosyöpää.

Kohdunkaulansyövän seulonta toteutetaan papa-kokein. Niihin kutsutaan 30–60-vuotiaat naiset viiden vuoden välein. Rintasyöpää seulotaan puolestaan mammografialla. Siihen kutsutaan 50–68-vuotiaat naiset kahden vuoden välein.

Suolistosyövän seulonta alkaa kaikkialla Suomessa tänä vuonna. Seulontaan tullaan kutsumaan vuonna -62, -60, -58, -56 ja -54 syntyneet miehet ja naiset. Seulonta laajenee lopulliseen kohderyhmäänsä, 56–74-vuotiaisiin, tulevina vuosina.

Seulontaan osallistuville tullaan postittamaan ulostenäytetikku ohjeineen. Näyte palautetaan laboratorioon valmiiksi maksetussa kirjekuudessa. Jos näyte antaa aihetta jatkotutkimuksiin, seulontahoitaja on yhteydessä potilaaseen puhelimitse esitietojen selvitystä varten. Tarvittaessa potilaalle voidaan tehdä paksusuolen tähystys, jolla varmistetaan onko suoli terve vai ei.

Sosteri ja Saimaan Syöpäyhdistys ovat tehneet yhteistyötä potilaan hoitopolkujen kehittämisessä. Nyt yhteistyö tiivistyy Syöpäyhdistyksen palveluiden laajentuessa sairaalan tiloihin kansalaistorille. Saimaan Syöpäyhdistyksen neuvontahoitajan/terveydenhoitajan Janna Puurusen löydät Sosterin Kansalaistorilta OLKA-pisteeltä tiistaisin. Tule juttusille, jos syöpään liittyvät asiat askarruttavat.

Artikkelin ovat kirjoittaneet

terveydenhoitaja Janna Puurunen, joka työskentelee neuvontahoitajana Saimaan Syöpäyhdistyksellä sekä apulaisosastonhoitaja Kaisa Nuopponen, joka työskentelee Sosterin kirurgian poliklinikalla.

www.ilmansyopaa.fi

www.saimaansyopayhdistys.fi