

EESTI VÄHILIIDU PRESSITEADE

4. veebruar on ülemaailmne vähi vastu võitlemise päev



Ülemaailmne vähi vastu võitlemise päev toimub igal aastal 4.vebruaril ja on pühendatud vähivastasele võitlusele. Rahvusvaheline vähivastane liit UICC (Union for International Cancer Control) kutsub inimesi mõtlema, mida meie

ühiskonnas saame või mida mina isiklikult saan ära teha vähiga võitlemisega seoses. Igal aastal diagnoositakse maailmas 14 miljonit uut vähijuhtumit ja registreeritakse 8,8 miljonit vähisurma. Kõigil inimestel, vaatamata nende elukohale, on õigus saada võrdsetel tingimustel kvaliteetset vähiravi. Kahjuks on veel riike, kus tervishoiusüsteem on alarahastatud ja on palju inimesi, kellel puudub ravikindlustus ning seetõttu puudub pääs vähi varasele avastamisele ja elupäästvatele ravile. Vähi vastu võitlemise päev on hea võimalus tõsta vähihaigus esile inimeste mõtetes läbi meediakajastuste, et mõjutada nende hoiakuid ja oma tervisesse suhtumist. Haarata kaasa riigi tervishoiupoliitika eest vastutavaid isikuid ning esmatasandi meditsiinitöötajaid, kes looksid Eesti inimestele parimad võimalused vähi varaseks avastamiseks ning kaasaegseks raviks.

Eesti Vähiliit juhib sel päeval ühiskonna tähelepanu sellele, et Eesti riik vajab terviklikku ja süsteemset haiguste ennetamise programmi, mille keskmeks on inimene.

Oluline on tõsta inimeste teadlikkust võimendades sõnumit, et vähki saab ennetada või varakult avastada, mis aitaks oluliselt vähendada vähisurmade arvu.

Mida mina isiklikult saan teha:

- ✓ **Vähiriski vähendamiseks tuleb teha tervislikud valikud elulaadis**
- ✓ Loobuda suitsetamisest
- ✓ Vähendada alkoholi tarbimist
- ✓ Teha regulaarselt sporti
- ✓ Toituda tervislikult

- ✓ Olla päikese võtmisega ettevaatlik
- ✓ Olla teadlik meid mõjutavatest keskkonnateguritest
- ✓ Teada vähi sümptomeid ja võimalikke ohusignaale
- ✓ Vaktsineerida ennast
- ✓ Vähipatsientide pered, sõbrad, kolleegid ja lähivõrgustik abistavad emotsionaalselt ja psühhosotsiaalselt diagnoosi saanud inimest
- ✓ Patsiendina osaleda aktiivselt raviprotsessis, kus spetsialistid selgitavad erinevaid ravivõimalusi ja riske

Mida meie ühiskonnas saame teha:

- ✓ Luua tervislikke keskkondi meie linnades, koolides ja töökohtades, spordi- ja meelelahutuskohtades
- ✓ Edendada tegevusi, mis toetavad tervislikke eluviise
- ✓ Kolmandikku vähkidest saab ennetada tervisliku toitumise ja füüsilise aktiivsusega
- ✓ Parandada inimeste juurdepääsu vähi varajasele avastamisele, sõeluuringutele ja õigeaegse diagnoosi saamisele, aidata kaasa patsientide elukvaliteedi hoidmisele
- ✓ Luua riiklikud vaktsineerimisprogrammid
- ✓ Tööandjad saaksid luua töökultuuri, kus vähidiagnoosiga inimesed teavad, et neid oodataks tagasi tööle ja toetatakse igakülgset kohanemist
- ✓ Suurendada teadmisi vähihaiguse olemusest, et vähendada diagnoosi tõttu stigmatiseerimist ja müüte

Lisainfo: www.worldcancerday.org ; www.uicc.org

Eestis on vähk surmapõhjusena vereringeelundite haiguste järel teisel kohal. 2015.a haigestus vähktõppe 8662 inimest Eestis ja registreeriti ca 3800 vähisurma juhtu, mis moodustab veidi alla veerandi kõigist surmadest.

Vähki haigestumise riski saab oluliselt vähendada, loobudes tubakatarvitamisest ja vältides passiivset suitsetamist, piirates alkoholarvitamist, vältides ülemäärast päevitamist, säilitades tervislik kehakaal ning vaktsineerides end viirusinfektsioonide vastu, mis suurendavad vähiriski. (www.tai.ee)

Aastatel 2016–2018 on vähi vastu võitlemise päeva motoks valitud **"Meie saame. Mina saan."** ("We can. I can.")

<https://www.facebook.com/worldcancerday>