

Mis vähk on? Tervisekassa taskuhäälingu tutvustus

Evelin Kruusalu – Tervisekassa

Vähki käsitletakse kompleksse haigusseisundina, mis ei piirdu bioloogilise protsessiga, vaid mõjutab inimest tervikuna – füüsiliselt, vaimset ja sotsiaalselt – ning puudutab nii haiget, ravimeeskonda kui ka lähedasi ja kogukonda laiemalt. Vähk ei ole üks haigus, vaid erinevate haiguste kogum, mille tekkepõhjused, kulg ja prognoos varieerub. Lisaks meditsiinilisele käsitlusele asetub vähk elukriisi konteksti, kus diagnoos sunnib inimest oma elu, väärtusi ja prioriteete ümber hindama.

Millised tegurid mõjutavad vähi teket?

Vähk kujuneb mitmete tegurite koosmõjul, sh vananemine, juhuslikud raku tasemel tekkivad vead, keskkonategurid, eluviis ning teatud viirusnakkused. Geneetiline eelsoodumus moodustab suhteliselt väikese osa kõikidest vähijuhtudest, mistõttu võib öelda, et enamik vähke ei ole pärilikud. Olulised riskitegurid on suitsetamine, alkoholi tarvitamine, ülekaal ning kokkupuude kiirgusega. Niisamuti on oluline rõhutada, et vähki haigestumine ei tähenda tingimata inimese valesid valikuid ning tervislik eluviis ei välista täielikult haigestumisrisiki.

Miks on HPV roll vähi kontekstis oluline?

Inimese papilloomiviirus ehk HPV on väga levinud nakkustekitaja, millega puutub elu jooksul kokku enamik rahvastikust. Kuigi enamasti taandub viirus organismist iseeneest, võib see osal inimestest püsima jääda ning viia pika aja jooksul vähi-eelsete muutuste ja vähi tekkeni. HPVga seotud vähkide kujunemine kestab sageli 10–20 aastat, mis loob võimaluse varajaseks avastamiseks ja ennetuseks sõeluuringute ning vaksineerimise kaudu. HPVga seotud vähid ei ole vanemas eas avalduvad



haigused, vaid need ilmnevad üha sagedamini noorematel, tööealistel inimestel.

Milline on ennetuse ja sõeluuringute tähendus?

Ligikaudu kolmandik vähkidest on seotud muudetavate riskiteguritega ning ennetus mängib olulist rolli haigestumisrisiki vähendamisel. Ennetusmeetmetena nimetatakse tervislikku eluviisi, suitsetamisest ja alkoholist loobumist, kehalist aktiivsust, päikesekaitse kasutamist, sõeluuringutes osalemist ning HPV-vastast vaksineerimist. Samas tuleb pidada meeles, et ennetusteavitust ei tohiks kujuneda hirmutavaks ega süüdistavaks, kuna liigne riskidele keskendumine võib suurendada terviseärevust ja tervishoiusüsteemist eemaletõmbumist.

Kuidas käsitletakse vähiravi ja sellega seotud müüte?

Lükkame ümber levinud arusaamad, mille kohaselt vähk on alati surmaotsus või keemiaravi vältimatult hullem kui haigus ise. Nüüdisaegne vähiravi on oluliselt arenenud ning hõlmab multidistsiplinaarseid ja personaalseid ravilahendusi, sealhulgas kirurgiat, kiiritusravi, keemiaravi ja immuunravi. Ravi eesmärk ei ole üksnes elu pikendamine, vaid ka

elukvaliteedi säilitamine. Seetõttu käsitletakse vähki üha enam kroonilise haigusena, millega on võimalik pikemaajaliselt toime tulla.

Milline on vähi psühhosotsiaalne mõju?

Vähidiagnoos mõjutab lisaks patsiendile ka tema lähedasi ning kogu sotsiaalset võrgustikku. Vähi käsitlemisel jääb haiguse psühhosotsiaalne mõõde sageli varju: patsiendid ja nende lähedased kogevad isolatsiooni, ebakindlust ning raskusi oma kogemustest rääkimisel. Praktiline tugi (raviajad, logistika) ei kata tihti emotsionaalset ja vaimset vajadust, mis kaasneb haigusega.

Millist rolli mängib kogukondlik ja kogemuskaaslaste tugi?

Sama kogemusega inimeste toel on oluline tähtsus, eriti vähidiagnoosiga tööeliste patsientide ja nende lähedaste seas. Virtuaalselt vahendatud kogukonnad võimaldavad pakkuda tuge sõltumata elukohast ning vähendada sotsiaalset isolatsiooni. Kogemuskaaslaste tugi on oluline täiendus traditsioonilisele meditsiinilisele ravile, sest see aitab parandada emotsionaalset toimetulekut ja elukvaliteeti.

Kuidas peaks ühiskond vähist rääkima?

Vajadus on tasakaalukama vähidiskursuse järele, kus ennetuse kõrval pööratakse suuremat tähelepanu ka vähihaigete ja nende lähedaste elukvaliteedile, toetusele ning avatud suhtlusele. Vähi käsitletakse kui laiapõhjalist ühiskondlikku nähtust, mille mõju ulatub patsiendist kaugeemale ning mis nõuab lisaks meditsiinilistele lahendustele ka teadlikku ja hoolivat kommunikatsiooni.

Tervisekassa taskuhäälingu saateosas "Mis vähk on?" kõnelesid dr Sandra Kase ja vähipatsientide esindaja Kristel Leif ning seda saab kuulata ja vaadata lingilt <https://youtu.be/m4s3ZDm4qbE?si=BmDCJL7mk8q-vwBE>.