

KAS SUKELIA VĖŽĮ: MITAI IR FAKTAI



POLA

Pagalbos onkologiniams
ligoniams asociacija



SAYVALDYBIŲ
VISUOMENĖS SVĖKATŲ BIURŲ
ASOCIACIJA



**CANCER
RESEARCH
UK**

ŠIAME LEIDINYJE GALITE SUŽINOTI

- Kodėl vis daugiau žmonių susergera vėžiu?
- Ar kosmetikos ir higienos reikmenys turi įtakos onkologinės ligos atsiradimui?
- Ar mobilieji telefonai, „wi-fi“ ir elektros tinklai sukelia vėžį?
- Apie streso poveikį onkologiniams susirgimams
- Ar medicininiai tyrimai, kelionės lėktuvu ir atominės jėgainės kelia pavojų sveikatai?
- Apie maisto ir vėžio sąsajų mitus bei faktus



SVARBU!

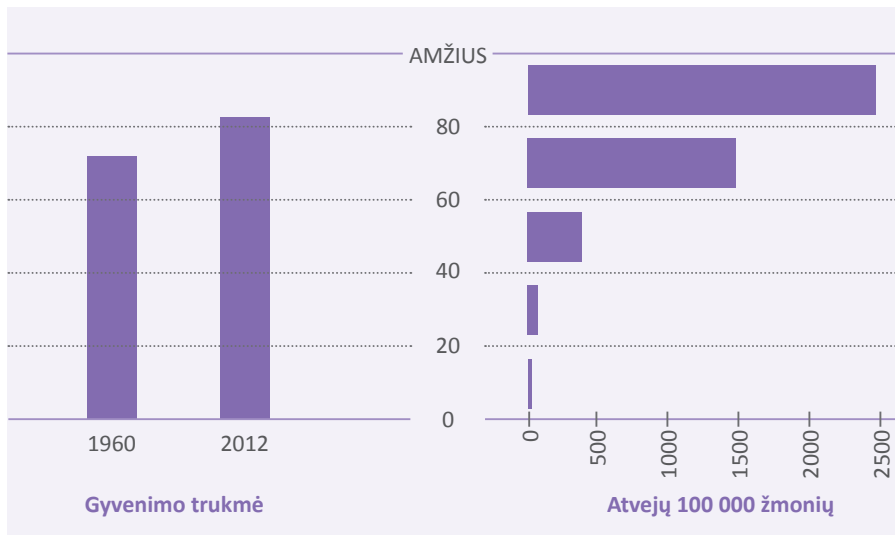
Jeigu turite klausimų,
pasikonsultuokite su
savo gydytoju.



KODĖL VIS DAUGIAU ŽMONIŲ SUSERGA VĖŽIU

Dažniausiai dėl to, kad dabar gyvename ilgiau...

... o vėžio rizika su amžiumi didėja



AR KOSMETIKOS IR HIGIENOS PRIEMONĖS SUKELIA VĖŽĮ?

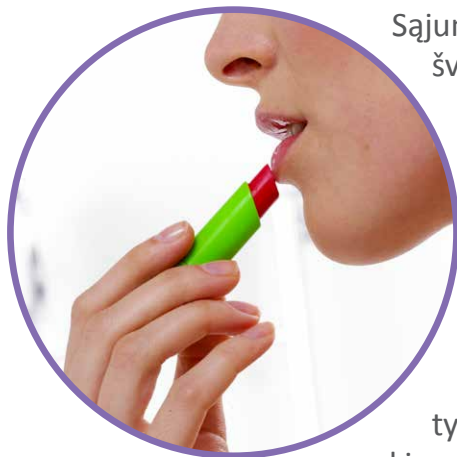
Iki šiol nėra mokslinių įrodymų, kurie patvirtintų šių priemonių kancerogeninį poveikį.

Jungtinėje Karalystėje ir Europos Sąjungoje yra nustatyti griežti saugos reikalavimai kosmetikai ir higieninėms priemonėms, o gamintojai, prieš parduodami, turi įsitikinti, kad jų produktų naudojimas yra saugus.

Lūpdažiai

Anksčiau buvo nerimaujama, kad švinas, kuris įeidavo į kai kurių lūpdažių sudėtį, gali sukelti sveikatos problemų, tačiau Europos





Sąjungoje buvo uždrausta naudoti šviną kosmetikos pramonėje, tuo pačiu ir lūpdažių gamyboje.

Drėkinamosios priemonės

Retkarčiais vis atsiranda gandai, kad drėkinamieji kremai gali sukelti odos vėžį. Kai kurie iš šių gandų pagrįsti vienu atliktu tyrimu, kuriame buvo nustatyta, kad pelėms, kurios buvo veikiamos didelėmis ultravioletinių (UV)

spindulių dozėmis, drėkinamieji kremai galėjo padidinti ne melanomos tipo odos vėžį.

Dezodorantai ir antiperspirantai

Turbūt girdėjote, kad dezodorantai ir antiperspirantai gali sukelti krūties vėžį, tačiau visa tai buvo tik el. paštu paskleisti gandai. Pirminiame el. laiške buvo teigiama, kad antiperspirantai neleidžia kūnui išprakaituoti toksinų, todėl jie kaupiasi limfinėse liaukose po ranka ir sukelia krūties vėžį. Tačiau ši informacija yra neteisinga. Krūties vėžys prasideda ties krūtimi ir tik vėliau plinta į limfines liaukas. Taip pat, kūnas turi kelis būdus, kaip atsikratyti toksinų, o prakaitavimas yra tik vienas iš jų.

Parabenai ir krūties navikai

Parabenai yra chemikalai, kurie randami ir kai kuriuose dezodorantuose. Jie yra panašūs į estrogeną, žmogaus hormoną, kuris padidina krūties vėžio ir kai kurių kitų onkologinių susirgimų riziką. Tačiau parabenai yra daug silpnesni nei pats estrogenas, kuris užgožia parabenų poveikį.

Atlikus nedidelį tyrimą, buvo rasta parabenų pėdsakų kai kuriuose krūties navikuose. Tiesą sakant, krūties navikai turi daug kraujo atsargų ir juose yra pėdsakų visko, kas patenka į



mūsų kraują. Tyrimas neįrodė, kad šie parabenai atsirado būtent iš dezodorantų, o ne iš kitų šaltinių, kaip pvz.: maisto. Be to, dauguma šiuolaikinių dezodorantų neturi parabenų.

Dezodorantuose esantis aliuminis

Nėra tikslių įrodymų, kad aliuminis, esantis dezodorantuose, galėtų padidinti vėžio riziką gyvūnams ar žmonėms, tačiau kai kurios vėžio klinikos pataria moterims nenaudoti dezodorantų, turinčių aliuminio druskų, prieš atliekant krūties patikrinimą. Taip yra ne todėl, kad aliuminio druskos yra pavojingos, tiesiog jos gali pabloginti atliekamų tyrimų kokybę.

Plaukų dažai

Aštuntajame dešimtmetyje, laboratorijoje buvo nustatyta, kad kai kurie plaukų dažų komponentai pažeidžia DNR ir sukelia vėžį. Tačiau nuo to laiko šių cheminių medžiagų naudojimas buvo uždraustas. Buvo mėginta rasti sąsajų tarp šiuolaikinių plaukų dažų ir įvairių vėžio rūšių, tačiau tam nepavyko rasti aiškių įrodymų.

Jeigu vis dėlto naudojate plaukų dažus ir esate susirūpinę dėl savo sveikatos, galite paprastais būdais sumažinti šių cheminių medžiagų poveikį – dažyti plaukus rečiau, mūvėti pirštines ir įsitikinti, kad kambarys yra vėdinamas.

Talko milteliai

Kosmetikoje sutinkamas mineralinis junginys, vadinamas talku. Keliuose tyrimuose buvo nagrinėtas talko miltelių vartojimas ir kiaušidžių vėžys. Nors vienu tyrimu metu nustatyta, kad moterims, kurios talką naudoja intymioje srityje, kiaušidžių vėžio rizika šiek tiek padidėja, tačiau didesni tyrimai šios sąsajos nerado.

Amžius, vaisingumas ir kiaušidžių vėžys

Kaip ir daugumos vėžio atvejų, kiaušidžių vėžio rizika didėja su amžiumi. Moterims, kurių šeimos istorijoje buvo žmonių,



sirgusių krūties ir kiaušidžių vėžiu, rizika susirgti šiomis ligomis taip pat gali būti didesnė.

Vaisingumas ir hormonai taip pat gali paveikti kiaušidžių vėžio riziką. Kuo moteris susilaukia daugiau vaikų, tuo mažesnė kiaušidžių vėžio rizika, o hormoninių vaistų vartojimas, pavyzdžiui, kontraceptinių tablečių ar pakaitinės hormonų terapijos (PHT), padidina šio vėžio riziką.



AR MOBILIEJI TELEFONAI, „WI-FI“ IR ELEKTROS TINKLAI SUKELIA VĖŽĮ?

Mobilieji telefonai

Mobiliųjų telefonų naudojimas pastaraisiais dešimtmečiais smarkiai išaugo. Jei mobilieji telefonai padidintų smegenų navikų riziką, vis daugiau žmonių turėtų jais sirgti. Nuo 1990 m. Iki 2016 m. Jungtinėje Karalystėje mobiliųjų telefonų turėtojų padaugėjo maždaug 500%, tačiau smegenų vėžio atvejų išaugo tik apie 34%. Šį padidėjimą daugiausia lėmė pagerėjusi onkologinių susirgimų diagnostika.



Vis dar nėra aiškių paaiškinimų, kaip mobilieji telefonai galėtų sukelti vėžį. Jų perduodama ir gaunama radijo dažnio elektromagnetinė spinduliuotė yra labai silpna. Ši radiacija neturi pakankamai energijos, kad pažeistų ląstelių DNR, todėl negali tiesiogiai sukelti vėžio.

„WI-FI“

Nėra pakankamų įrodymų, kad bevielis internetas galėtų sukelti vėžį. Nors žiniasklaidoje ir buvo kalbama, kad bevielis internetas gali sukelti vėžį, tačiau tai nebuvo neparemta jokiais įrodymais. Kaip ir mobilieji telefonai, „Wi-Fi“ naudoja radijo bangas informacijai perduoti, tačiau šios skleidžiamos radijo bangos yra labai mažos galios, daug mažesnės už tas, kurias skleidžia mobilieji telefonai.

Elektros tinklai

Elektros tinklų linijos skleidžia spinduliuotę, kuri vadinama ypač žemo dažnio elektromagnetiniais laukais. Kai kurie tyrimai rodo ryšį tarp elektrinių tinklų skleidžiamų magnetinių laukų ir vaikų leukemijos, tačiau jis yra silpnas.

2018 m. atlikto didelio tarptautinio antžeminių elektros tinklų ir vaikų leukemijos tyrimo metu nebuvo rastos jokios sąsajos. Jokia rizika nebuvo nustatyta net ir vaikams, gyvenantiems 50 m atstumu nuo elektros tinklų linijų.

STRESO POVEIKIS ONKOLOGINIAMS SUSIRGIMAMS

Ar visos ligos „nuo nervų“?

Tam tikru gyvenimo metu visi jaučiame stresą ir tai yra visiškai normalu. Tačiau ilgalaikis intensyvus stresas gali sukelti įvairias fizines bei psichines sveikatos problemas.



Ar stresas daro įtaką vėžio rizikai?

Daugelyje mokslinių tyrimų buvo nustatyta, kad stresas nedidina vėžio rizikos. Kai kurie atskiri tyrimai parodė, kad stresas gali sukelti vėžį, ypač krūties, tačiau surinktų įrodymų visuma nerodo rimtų sąsajų.

Stresas nesukelia vėžio, tačiau stresinės situacijos gali privesti prie nesveikų įpročių, tokių kaip rūkymas, persivalgymas ar didelis alkoholio vartojimas. Mes žinome, kad žalingi įpročiai gali sukelti vėžį, taigi tokiu būdu stresas netiesiogiai padidina vėžio riziką.



AR MEDICININIAI TYRIMAI, KELIONĖS LĒKTUVU IR ATOMINĖS JĒGAINĖS KELIA PAVOJŲ SVEIKATAI?

Kas yra jonizuojančioji radiacija?

Jonizuojančioji spinduliuotė yra radiacijos rūšis turinti aukštą energijos lygį, kuris gali paveikti mūsų ląsteles, įskaitant mutageninį poveikį DNR, kuris gali sukelti vėžį. Ši radiacijos rūšis nuo nejonizuojančiosios spinduliuotės skiriasi tuo, kad pastaroji turi mažiau energijos.

Svarbu atsiminti, kad kiekvieną dieną esame veikiami natūralių radiacijos šaltinių, pavyzdžiui, radono dujų, esančių žemės grunte. Kosminė saulės, žvaigždžių ir kosmoso spinduliuotė,



maistas, kurį valgome, vanduo, kurį geriame, galų gale žemė, kuria vaikščiojame, taip pat prisideda prie kiekvieną dieną gaunamos, natūralioje gamtoje sutinkamos, radiacijos.

Siekiant apsaugoti nuo galimo neigiamo papildomo jonizuojančiosios spinduliuotės poveikio sveikatai, bet kokia su tuo susijusi žmogaus veikla yra griežtai reguliuojama.

Ar rentgeno spinduliai ir medicininiai radiologiniai tyrimai gali padidinti vėžio riziką?

Medicininės rentgeno nuotraukos ir kiti vaizdavimo būdai yra labai svarbūs diagnozuojant įvairias ligas, įskaitant onkologines. Kai kurie vaizdavimo būdai, įskaitant rentgeno ir kompiuterinės tomografijos tyrimus, naudoja jonizuojančiąją spinduliuotę. Tyrimų metu gautos radiacijos neigiamas poveikis sveikatai, palyginus, yra labai nedidelis ir, paprastai, jį atsveria teisingos diagnozės bei tinkamo gydymo nauda. Nepaisant to, yra įrodymų, kad diagnostinių rentgeno spindulių poveikis šiek tiek padidina tikimybę susirgti vėžiu po daugelio metų. Jungtinėje Karalystėje maždaug 6 iš 1000 vėžio atvejų sukelia diagnostinė radiacija.

Kiek radiacijos skleidžia rentgeno spinduliai?

Įvairūs medicininiai tyrimai skleidžia skirtingą radiacijos kiekį. Gaunamos radiacijos rizikos lygis priklauso nuo:

- Diagnostinio tyrimo tipo – pavyzdžiui, krūtinės ląstos rentgenograma kelia mažesnę riziką nei atliekant kompiuterinę tomografiją.
- Kūno ploto – pavyzdžiui, dantų rentgeno tyrimas kelia mažesnę riziką nei krūtinės ląstos.
- Amžiaus – jaunesnių pacientų rizika yra didesnė, taip pat ir negimusių kūdikių, todėl svarbu pranešti gydytojui, jei moteris laukiasi.
- Lyties – radiacijos sukelta vėžio rizika moterims yra šiek tiek didesnė nei vyrams.



Ar yra būdų, kaip galėčiau apriboti radiacijos kiekį, jei man reikia atlikti radiologinį tyrimą?

Esant galimybei, gydytojai rekomenduoja kitus radiologinius tyrimus, kuriuose nenaudojama radiacija, pavyzdžiui, ultragarsą ar magnetinio rezonanso tomografijos tyrimą. Tačiau, kai kuriais atvejais rentgenas yra geriausias pasirinkimas. Jei nerimaujate dėl daugybės atliekamų radiologinių tyrimų, reikėtų apie tai pasitarti su gydytoju.

Ar keliaujančius lėktuvu veikia radiacija?

Žemę iš kosmoso pasiekia daug „kosminės spinduliuotės“, tačiau atmosfera apsaugo mus nuo didžiosios jos dalies. Kuo aukščiau pakylama, tuo atmosferos sluoksnis yra plonesnis, todėl lėktuve skrendantis asmuo gauna daugiau kosminės spinduliuotės nei esantis ant žemės. Tačiau, keleivis gauna labai nedidelį papildomą radiacijos kiekį, todėl mažai tikėtina, kad šis radiacijos lygis padidins vėžio riziką, net ir dažnai skraidant.

Ar gyvenant šalia atominės elektrinės gali padidėti vėžio rizika?

Remdamasis šiuo metu turimais įrodymais, vyriausybės aplinkos radiacijos medicininių aspektų komitetas Jungtinėje Karalystėje padarė išvadą, kad nėra įrodymų, patvirtinančių padidėjusią riziką vaikystėje susirgti leukemija ar kitos rūšies vėžiu, vaikams, kurie gyvena prie atominių elektrinių.

Branduolinės katastrofos ir vėžys

Branduolinės katastrofos yra įvykiai, dėl kurių gyventojai gali patirti aukštesnį jonizuojančiosios spinduliuotės kiekį.

Tyrimai nustatė, kad žmonių, išgyvenusių šiuos įvykius, skydliaukės vėžio rizika yra didesnė, ypač jeigu nelaimės metu jie buvo jaunesni nei 18 metų.

MAISTO IR VĖŽIO SĄSAJŲ MITAI BEI FAKTAI

Žiniasklaidoje dažnai atsiranda pasakojimų apie tam tikrus maisto produktus ar maistines medžiagas, kurie, kaip manoma, padidina ar sumažina vėžio riziką.

Ar plastikiniai buteliai ir maisto indeliai sukelia vėžį?

Sensacinga informacija apie dioksinų išsiskyrimą pakartotinai užšaldant ar pašildant maistą plastikiniuose indeliuose pasklido internetinėje erdvėje. Buvo teigiama, kad plastikuose esančios cheminės medžiagos gali patekti į maistą ar gėrimus ir sukelti vėžį. Šis gandas buvo ypač gajus kalbant apie cheminę medžiagą vadinamą bisfenoliu A (BPA) ir dioksiną.



O kaip yra iš tiesų?

Tyrimai parodė, kad nedideli chemikalų kiekiai iš plastikinių indų gali patekti į jų viduje laikomą maistą ar gėrimus. Tačiau jų lygis yra labai žemas.

Kai kuriuose eksperimentuose plastikiniai buteliai buvo daugelį valandų kaitinami aukštoje temperatūroje. Net ir esant 60 ° C temperatūrai, į maistą patenkančių cheminių medžiagų kiekis



vis dar buvo labai žemas ir daug kartų mažesnis už nesaugia laikomą ribą.

2015 m. Europos maisto saugos tarnyba atliko išsamią bisfenolio A (BPA) apžvalgą ir nusprendė, kad dabartinis BPA poveikis nekelia jokio pavojaus, bet kurio amžiaus žmonėms, tarp jų – net ir negimusiems vaikams. Taigi, nėra patikimų įrodymų, kad plastikinių butelių ar plastikinių indų naudojimas padidintų vėžio riziką.

Akrilamidas

Akrilamidas yra cheminė medžiaga, kuri susidaro natūraliai, kai daugelis maisto produktų, ypač krakmolingų, ilgą laiką yra veikiami aukštos temperatūros, juos kepant ar skrudinant. Akrilamidas randamas tokiuose maisto produktuose kaip sausainiai, kava, duona, bulvių traškučiai.

Tyrimų su gyvūnais duomenys parodė, kad akrilamidas gali sąveikauti su ląstelių DNR, todėl gali būti susijęs su vėžiu. Tačiau tyrimų su žmonėmis rezultatai atskleidė, kad tarp daugumos vėžio rūšių nėra sąsajos su šia chemine medžiaga. Kai kurie tyrimai rodo didesnę gimdos vėžio riziką, tačiau įrodymai yra silpni ir nenuoseklūs. Net maisto pramonės darbuotojai, kurie yra veikiami dvigubai didesniu akrilamido kiekiu nei kiti žmonės, nėra linkę dažniau sirgti onkologiniais susirgimais.

Dirbtiniai saldikliai

Dirbtiniai saldikliai plačiai naudojami daugelyje maisto produktų ir gėrimų. Nors anksčiau, atlikus tyrimus su gyvūnais, buvo kilę abejonių dėl jų saugumo, tačiau tyrimų su žmonėmis metu buvo įrodyta, kad dirbtiniai saldikliai nedidina vėžio rizikos.

Labiausiai ištirti dirbtiniai saldikliai yra sacharinas ir aspartamas.

Apie sacharino kancerogeninį poveikį buvo pradėta kalbėti po to, kai praėjusio amžiaus devintajame dešimtmetyje buvo nustatyta, kad jis gali sukelti šlapimo pūslės vėžį žiurkėms. Dabar



jau žinoma, kad šis poveikis buvo būdingas tik žiurkėms, o su žmonėmis atlikti tyrimai nenustatė jokio ryšio tarp sacharino ir šlapimo pūslės vėžio.

Žmonės taip pat nerimavo dėl aspartamo, kadangi dešimtojo dešimtmečio viduryje išėjo straipsnis, kuriame šis dirbtinis saldiklis buvo susietas su kylančiu smegenų vėžio dažniu. Daugelis vėlesnių tyrimų parodė, kad aspartamas vis dėlto yra saugus.

Žalioji arbata

Žalioji arbata dažnai geriama dėl priešvėžinio jos poveikio, kadangi joje yra didelis kiekis katechinų. Nors laboratoriniai tyrimai nustatė, kad katechinai gali blokuoti vėžio ląstelių augimą ir sustabdyti vėžį sukeliančių cheminių medžiagų aktyvavimą, tačiau didelių tyrimų, atliktų su žmonėmis, rezultatai neįrodė, kad žalioji arbata galėtų sumažinti vėžio riziką.

Pesticidai

Pesticidai plačiai naudojami žemės ūkyje. Didelės kai kurių pesticidų dozės gali sukelti vėžį gyvūnams, tačiau maisto produktuose jų kiekis yra griežtai reguliuojamas.

Vaisių ir daržovių paviršiuje kartais yra labai nedaug pesticidų, tačiau nėra įrodymų, kad šie maži kiekiai padidintų vėžio riziką žmonėms, kurie juos valgo.

Glifosatas

Glifosatas yra plataus veikimo piktžolių naikintojas. Tai yra pagrindinė „Raundapo“ veiklioji medžiaga, plačiai naudojama žemės ūkyje, taip pat daržuose ar soduose.

Žmonėms, kurie yra veikiami didžiausio glifosato kiekio, gali būti šiek tiek padidėjusi tam tikrų rūšių vėžio rizika, tačiau nėra įrodymų, kad nedidelis glifosato naudojimas turės kancerogeninį poveikį.

„Super maistas“

Terminas „super maistas“ vartojamas apibūdinti maisto produktus, turinčius teigiamą poveikį sveikatai. Paprastai tokie maisto produktai, skelbiami, kaip turintys galią užkirsti kelią ar net išgydyti daugelį ligų, įskaitant vėžį.

Tačiau terminas „super maistas“ iš tikrųjų yra tik rinkodaros priemonė, turinti mažai mokslinio pagrindo. Daugelyje vadinamųjų „super maisto“ produktų yra natūralių cheminių medžiagų, kurios laboratorinių tyrimų metu parodė teigiamą poveikį sveikatai, tačiau neturėjo tiesioginio priešvėžinio poveikio.

Vitaminų papildai

Vitaminų papildai neturi tokios naudos, kaip natūraliai gaunami vitaminai maiste. Keli klinikiniai tyrimai apžvelgė vitaminų papildų poveikį vėžio rizikai. Kai kurie iš jų nustatė, kad labai didelės dozės iš tikrųjų gali netgi padidinti vėžio riziką.

Geriausias būdas gauti visą vitaminų ir mineralų asortimentą yra sveika, subalansuota mitybą, į ją įtraukiant įvairius vaisius ir daržoves.



INFORMACIJA LIETUVIŲ KALBA

Daugiau informacijos apie vėžį lietuvių kalba galite rasti Pagalbos onkologiniams ligoniams asociacijos (POLA) interneto svetainėje www.pola.lt ir Nacionalinio vėžio instituto internetinės svetainės skiltyje <https://www.nvi.lt/pacientui/>

INFORMACIJA ANGLŲ KALBA

Daugiau informacijos apie vėžį anglų kalba rasite adresu www.cruk.org/about-cancer

Daugiau informacijos apie sveikatą anglų kalba rasite adresu www.cruk.org/health

APIE „CANCER RESEARCH UK“

Tai žmonių gyvybes siekiančių išsaugoti mokslininkų organizacija, besistengianti priartinti tą dieną, kai visų rūšių vėžys bus įveiktas.

Visuose organizacijos leidiniuose pateikiama informacija yra atidžiai ištirta ir pagrįsta naujausiais moksliniais įrodymais. Nepriklausomi ekspertai peržiūri lankstinukus ir jie reguliariai atnaujinami. Visus lankstinukus anglų kalba galite nemokamai užsisakyti internete adresu www.cruk.org/leaflets



Leidinyje pateikiama informacija yra parengta remiantis © Cancer Research UK
https://www.cancerresearchuk.org/about-cancer/causes-of-cancer/diet-and-cancer/food-controversies#food_controversies8
<https://www.cancerresearchuk.org/about-cancer/causes-of-cancer/cancer-controversies/cancer-clusters>
Cancer Research UK neprisiima atsakomybės dėl vertimo netikslumų ir dėl konteksto, kuriame vertimas publikuojamas. Už šį vertimą atsakinga yra tik POLA.

