

A-21364

MAOVÄHK
JA
SELLEST HOIDUMINE

VABARIIKLIK SANITAARHARIDUSE MAJA

TARTU, 1956

Nõukogude Liidus, kus hoolitsus inimese tervise eest on riigi üheks tähtsamaks ülesandeks, on sotsialistlik tervishoid saavutanud sellise edu, mida pole nähtud ühelgi kapitalistlikul maal. NSV Liidus on likvideeritud paljud haigused, mis praegugi veel on mõnede maade elanikkonnale nuhtluseks.

Sõjajärgsetel aastatel seadsid partei ja valitsus nõukogude tervishoiu ette tõsise ülesande — tugevdada vähktõvevastast võitlust. NSV Liidus loodud riiklik vähktõvevastase võitluse süsteem on andnud juba positiivseid tulemusi: vähktõve tekkepõhjuste uurimise kõrval on saavutatud suuri edusamme ka vähktõve diagnoosimise ja ravimise alal; elanikkonna profülaktilised läbi-vaatused on aidanud ja aitavad avastada vähktõbe varases staadiumis ja õigeaegselt seda ravida.

Vähktõvevastases võitluses osutavad tervishoiuorganitele suurt abi nõukogude ühiskond ja eriti Punase Risti ja Punase Poolkuu seltside aktivistid ettevõtetes, asutustes, elumajades ja sovhoosides.

Nõukogudemaa töötajate heaolu kasv, nende üld- ja sanitaarkultuuri taseme tõus, samuti laial-

dane elanikkonna tutvustamine vähktõve varajaste tunnustega võimaldavad õigeaegselt seda haigust avastada ja edukalt ravida.

Vähktõppe haigestuvad peamiselt keskealised ja elatanud inimesed. Kõige sagedasemaks vähktõve vormiks on maovähk. Ilma arsti kaasabit pole võimalik algavat vähktõbe diagnoosida. Selleks, et õigeaegselt pöörduda arsti poole, peab igaüks olema teadlik vähktõve varajastest tunnustest, seda enam, et oma arengu algul vähktõbi tavaliselt ei põhjusta valu.

Üheks varajasemaks maovähi tunnuseks on isu muutus. Vähktõve puhul isu harilikult langeb ja väga sageli ei tunne haige söömisest mõnu; varem meeldinud toidud ei maitse enam haigestunule ja tihti tekib isegi vastikus mõnede toitude vastu, kõige sagedamini liha vastu. Rinde all tekib peale sööki ebameeldiv „täis” tunne, raskustunne, kõhu puhitus ja mõnikord tumedad valud. Sellega kaasneb väsimus, üldine nõrkus ja töövõime langus. Edaspidi tekivad rõhitused, algul lõhnata, aga hiljem ebameeldiva lõhnaga; iiveldustunne. Hiljem ilma nähtava põhjuseta tekib oksendamine.

Neidsamu vaevusi täheldatakse ka teiste maohaiguste puhul. Kui aga sellised nähud ilmnevad vanematel inimestel, eriti neil, kes põevad kroonilist gastriiti või kel esinevad maohaavandid või

-polüübid, tuleb koheselt pöörduda arsti poole ja kontrollida, kas ei ole tekkinud maovähk

Maovähi kindlaks ravimeetodiks on kirurgiline operatsioon. Viimaste aastakümnete vältel on nõukogude kirurgia saavutanud suuri edusamme selle haiguse ravimisel.

Teostatavate operatsioonide edu kindlustatakse kirurgiliste operatsioonide tehnika parandamise, valutustamise meetodite täiustamise, vereülekande laialdase kasutamise ja uute ravivahendite tarvituselevõtmise abil, mis väldivad mäda-põletike tekkimist. **Vähktõve ravimine on seda kindlam, mida varem on haigus avastatud ja tehtud operatsioon.** Sellepärast omab vähktõve edukas ravis suurt tähtsust haigete õigeaegne pöördumine arsti poole.

Kaasaja arstiteaduse tase võimaldab vähktõbe mitte ainult ravida varases staadiumis, vaid ka ära hoida tema tekkimist ja arenemist. Maovähile eelnevad harilikult kroonilised haigused. Iga krooniline maohaigus ei kutsu kaugeltki veel alati esile vähktõbe. Raske on aga ette näha, millistel juhtudel krooniline haigus läheb üle vähiks. **Võimalike vähktõve arenemisjuhtude vältimiseks tuleb sellepärast õigeaegselt ravida kroonilisi maohaigusi, nagu gastriiti, maohaavandit, maopolüpoosi.** Nende haiguste arenemise vältimine on võimalik eelkõige hügieenireeglitest ja õigest toidurežiimist kinnipidamisega.

Igäüks peab aru saama toitumise tähtsusest tervise säilitamisel, pidevalt ja teadlikult täitma režiimi.

Ratsionaalne toitumine seisneb toiduainete tarvitamises, mis on vajalikud organismile vastavalt inimese vanusele, tehtavale tööle, kliimaatilistele tingimusele jne.

Seedimisprotsessi normaalseks kulgemiseks on vaja pidevalt ja täpselt täita toidurežiimi. Korrapärasel söömisel rangelt kindlaksmääratud kellaaegadel seedib söödud toit paremini ja organism omastab seda paremini. Suure vene teadlase I. P. Pavlovi töödega on tõestatud, et täpsel kellaaegadel süües algab maomahla eritumine juba enne söömist ja tekib isu, seepärast söödud toit seeditakse ja omastatakse paremini.

Regulaarsel söömisel ei täitu magu üleliigselt. Sel puhul ei toimu maomahla mittevajalikku eritumist tühja makku ega limaskestast kahjulikku ärritumist maomahlaga. Mao üleliigne täitumine ja selle maomahlaga ärritamine soodustavad maohaiguste arenemist, mis tihti võtavad kroonilise iseloomu ja on mõnikord vähktõve võimaliku arenemise põhjuseks.

Toidurežiimi seisukohast tuleb lugeda õigeks süüa 3—4 korda päevas, mis on otstarbekas ja tervislik.

Igapäevane hommikueine enne tööd kindlustab organismile teatud toitainete varu tekkivate kadude katteks. Sellepärast ei tule tööle minna ilma hommikueineta.

Õhtusööki on soovitatav süüa 2 tundi enne magamaheitmist. Õhtusöök ei tohi olla rikkalik, et mitte magu ööseks üle koormata.

Selline toidurežiim soodustab toidu normaalset omastamist ja organismi õiget ning pidevat varustamist vajalike toitainetega.

Väljakujunenud toidurežiimi ei tohi rikkuda.

Õigeks toitumiseks on vaja kinni pidada ka joomise režiimist. Inimorganism vajab ööpäevas keskmiselt 2 liitrit vett, kaasa arvatud ka toidus sisalduv vedelik, mida sisaldab toit. Üleliigne vee joomine pole soovitatav, sest see suurendab südame ja neerude koormust.

Ei tohi tarvitada liiga kuumi toite ja jooke, liialdada suitsutatud, väga soolaste või hapude toitudega, samuti mitte vürtsirikaste, nagu pipra-, sinepi- ja mädarõikarohkete toitudega; mao limaskestast sagedane ärritamine nendega võib soodustada maokatarri arenemist.

Maole on koormav halvasti mälutud toit; peale selle seeditakse ja omastatakse mälumata toidutükke halvasti. Maohaiguste vältimise eesmärgil on vaja kinni pidada hammaste tervishoiust.

Suure tähtsusega õigele seedimisprotsessile ja toidu heale omastamisele on ümbrus, kus süü-

akse, samuti ka toidu välimus, selle lõhn, värvus ja maitse.

Tuleb meeles pidada, et suurt tähtsust maohaiguste profülaktikas omab võitlus alkoholi, eriti suitsetamise kuritarvitamisega. Suitsus on peale närvisüsteemile ja veresoonkonnale mõjuva nikotiinmürgi veel tõrvataolisi aineid. Viimaste pikaajaline mõju mao limaskestale soodustab haiguste arenemist, mis pikema aja vältel võivad muutuda vähiks.

Eriti suure tähtsusega on toidurežiimist kinni pidamine nendel inimestel, kes põevad kroonilisi maohaigusi (gastriit, maohaavand, polüpoos). Neil on eriti tähtis kinni pidada arsti poolt määratud dieedist. Kõigi Nõukogude vabariikides olemasolevate dieetsööklate laialdane võrk võimaldab täita arsti ettekirjutusi.

Üldine haiguste profülaktika, millede pinnal võib areneda vähk, seisneb võitluses organismi vananemise vastu, s. t. organismi noorena säilitamises.

Lisaks õigest toidurežiimist ja hügieenist kinnipidamisele tuleb täita ka töö ja puhkuse hügieeni nõudeid. Selleks otstarbeks on vaja teadlikult ja süstemaatiliselt tegelda kehakultuuri ja spordiga igas vanuses. Nende kõigile kättesaadavate hügieeninõuete täitmine soodustab närvisüsteemi tugevnemist, kindlustab organismi nor-

maalsete talitluste säilitamist ja aitab säilitada jõudu ja reipust.

Üheks nõukogude tervishoiu abinõuks vähktõve varajaste vormide aktiivsel avastamisel on elanikkonna profülaktiliste onkoloogiliste läbivaatuste teostamine. Need läbivaatused, mida NSV Liidus laialdaselt teostatakse, aitavad avastada vähktõve varaseid vorme, õigeaegselt avastada ja ravida kroonilisi haigusi.

Sel viisil on meie maal loodud kõik tingimused vähktõve avastamiseks ja ravimiseks ning võetakse tarvitusele kõik vajalikud abinõud selle pahaloomulise haiguse vältimiseks.

Vähktõbi on ravitav seda kergemini, mida varem on alustatud raviga.

Vähktõvele viitavate tunnuste ilmnemisel pöörduge koheselt arsti poole!

Л. В. Орловский
Рак желудка и его предупреждение
На эстонском языке
Республиканский дом санитарного просвещения
Эстонской ССР

Vastutav toimetaja med. kandidaat M. Kull

Н. Heidemanni nim. trk., Tartu, 1956. 3005 20 000 MB 08167

Tasuta

A-21364

A
1

Faint, illegible text, possibly bleed-through from the reverse side of the page.

Faint, illegible text at the bottom of the page.