

## Ինչպես սեփական ապրելակերպով նվազեցնել քաղցկեղի ռիսկը

### Նախաբան .....

Մարդու առողջության, կյանքի տևողության, ակտիվ աշխատանքային գործունեության ժամանակահատվածի երկարությունը պայմանավորված է մի շարք գործոններով, որոնց ազդեցության գերակշիռ մասը բաժին է ընկնում մարդու ապրելակերպը բնորոշող գործոններին (49-53%): Այս խմբի վտանգ ներկայացնող գործոնների զուգակցումը դառնում է մի շարք հիվանդությունների զարգացման պատճառ, որոնց թվում նաև քաղցկեղն է:

Այս գրքույկը նպատակ ունի սևեռել հասարակության ուշադրությունը ճիշտ ապրելակերպի վրա: Համոզված ենք, որ բնակչության իրազեկումը և քաղցկեղածնության վտանգի մասին հանրամատչելի տեղեկատվության տրամադրումը կարևորագույն քայլ կլինի քաղցկեղների առաջնային կանխարգելման հարցում:

### Քաղցկեղածնության հիմնական գործոնները

Այսօր արդյունաբերական զարգացած երկրներում մահվան պատճառների ցանկում 2-րդ և 3-րդ տեղերը գրավում են չարորակ նորագոյացությունները, իսկ հիվանդների քանակն աճում է: Օրինակ՝ 1997-98 թթ. քաղցկեղով հիվանդների թիվը կազմեց 6 միլիոն մարդ, իսկ արդեն 2000 թ. այդ թիվը հասավ մինչև 10 միլիոն:

Քաղցկեղն անհավասարաչափ է տարածված ազգաբնակչության տարբեր խմբերում: Ռիսկի խումբում հայտնվելու ամենահամապարփակ չափանիշն է 45 բարձր տարիքը: Հիվանդության ռիսկը բարձրանում է տասնյակ անգամներ նրանց մոտ, ովքեր ենթարկվում է ուռուցքածին գործոնների ազդեցությանը: Ուռուցքների բոլոր ձևերի 80-90% արտաքին միջավայրի ազդեցության արդյունք է: Այդ ազդեցությունը կարող է կապված լինել.

1. սննդի հետ – 35%
2. ծխելու հետ – 30%
3. վերարտադրողական օրգանների մետաբոլիտների հետ – 10%
4. ճառագայթման հետ – 5%
5. ալկոհոլի հետ – 2%
6. արդյունաբերական ուռուցքածինների և այլ գործոնների հետ – 18%:

### Սնունդ

Ինչպես նշեցինք, քաղցկեղի տեսակների առնվազն 1/3 կապված են սննդի բաղադրամասերի և 2-4% սննդային ավելցուկների (հավելումների) հետ: Օրինակ՝ կենդանական ճարպերը բարձրացնում են հաստ աղիքի, ուղիղ աղիքի, կրծքագեղձի և արգանդի քաղցկեղի առաջացման ռիսկը, իսկ վիտամիններն, ընդհակառակը, նվազեցնում են այդ ռիսկը:

### Մասնագիտական (պրոֆեսիոնալ) ուռուցքածիններ

Ամենավտանգավոր արդյունաբերական ուռուցքածիններն են 29 նյութեր, որոնցից են ասբեստը, մկնդեղը և նրա արտադրյալները, քլորմեթիլի եթերը, նիկելը, մուրը, վինիլ քլորը: Քաղցկեղի մոտ 4% առաջանում է արտադրական ուռուցքածին նյութերի պատճառով: Ասբեստի փոշին առաջացնում է ոչ միայն թոքերի քաղցկեղ, այլև թոքամիզի քաղցկեղ: Նույնիսկ ասբեստի կարճատև ազդեցությունը կարող է առաջացնել քաղցկեղ 20-40 տարի անց: Այս ուռուցքածինը առաջացնում է թոքերի քաղցկեղի հազվագյուտ ձևը՝ մեզոտելիոման:

### **Օդի աղտոտում** .....

Հիմնական նյութերը, որոնք ախտոտում են օդը և միաժամանակ ուռուցքածին հատկություններ ունեն ասբեստը, բենզոպիրենը, դիօքսիները են, ինչպես նաև մի շարք մետաղներ: Հիմնական արտադրությունները, որոնց արդյունքում դուրս են մղվում ուռուցքածին նյութեր՝ մետաղագործական, կոքսաքիմիական, նաֆթավերամշակման և ալյումինի արդյունաբերությունների գործարանները, դրանց գումարվում են ավտոտրանսպորտը և ՋԷԿ-ը:

Աղտոտված օդը նպաստում է թոքերի քաղցկեղի զարգացմանը 4,3% տղամարդկանց և 10,5% կանանց մոտ:

### **Ուռուցքածին ճառագայթում** .....

Մուտագեն են համարվում ուլտրամանուշակագույն, ռենտգեն, ինչպես նաև γ-ճառագայթումը: Բոլոր դեպքերում տեղի է ունենում ԴՆԹ-ի ախտահարում: Տվյալների մեծամասնությունը ստացվել է Հերոսիմա և Նագասակի ճապոնական քաղաքների բնակիչների հետազոտման ընթացքում: Պարզվել է, որ α-մասնիկների ուռուցքածին հատկություններն ավելի բարձր են, քան γ-ճառագայթներիինը: Այս երկու քաղաքներում լեյկոզով հիվանդացությունը իր գագաթնակետին հասավ ատոմային ռմբակոծությունից ութ տարի անց, բայց հիվանդության զարգացման ռիսկը պահպանվեց ևս 40 տարի:

### **Ծխելը** .....

Ծխախոտի ծխի թունավոր բաղադրիչները, որոնք ախտահարում են սիրտը և արյունատար անոթները, նպաստում են քաղցկեղի և ռեսպիրատոր հիվանդությունների զարգացմանը: Ծխախոտի ծուխը մի քանի հազար (4000 ավելի) քիմիական նյութերի խառնուրդ է, որոնցից 40-ից ավելին հայտնի են որպես քաղցկեղ առաջացնող: Ծխախոտի ծուխը պարունակում է նաև մեծ քանակով շմուլ գազ, որը կապվելով արյան հեմոգլոբինի հետ, իջեցնում է արյան հիմնական գործառույթը՝ թթվածնի տեղափոխումը դեպի բոլոր օրգանները, այդ թվում նաև՝ դեպի սիրտ և ուղեղ: Բացի այդ, ծխախոտի ծուխը պարունակում է մի շարք այլ նյութեր, որոնք նպաստում են սիրտ-անոթային հիվանդությունների և ինսուլտների զարգացմանը:

ԱՄՆ-ում քաղցկեղից մահացության 30% պայմանավորված է ծխելով: Թոքերի քաղցկեղով հիվանդների 90%-96% ծխող են: Եթե ծխելը զուգակցվում է ալկոհոլիզմով, ապա կոկորդի քաղցկեղի զարգացման ռիսկը բարձրանում է 85%, շրթունքի՝ 85%, կերակրափողի քաղցկեղի՝ 75%, միզապարկի՝ 40%, ենթաստամոքսային գեղձի՝ 30%:

## Ակոհողը և քաղցկեղը...

Միաժամանակ ակոհողի օգտագործումը և վիտամին A-ի դեֆիցիտը նպաստում են տրախեայում մետապլազոտիկ պրոցեսների զարգացմանը: Ի լրումն, հետազոտություններն ապացուցել են, որ ամենօր ակոհողի օգտագործումը նույնիսկ քիչ քանակով (15-30 մլ) զարգացնում է վիտամին A-ի դեֆիցիտ, որը բարձրացնում է թոքերի քաղցկեղի, իսկ կանանց մոտ նաև կրծքի քաղցկեղի, զարգացման ռիսկը (Mak KM et al., American Journal of Clinical Nutrition, 1999, Int. J. Cancer., 1983, Pollack ES et al., N. Engl. J. Med., 1984):

Չարորակ նորագոյացությունների զարգացման մեխանիզմների վերաբերյալ ժամանակակից գիտելիքները թույլ են տալիս մշակել որոշակի մոտեցումներ՝ քաղցկեղի հաճախականությունը նվազեցնելու նպատակով: Ազդելով որոշ գործոնների վրա, փոփոխելով ձեր ապրելակերպը, դուք ինքներդ կարող եք նվազեցնել քաղցկեղի զարգացման ռիսկը: