

gali skirtis. Visų slaugytojų darbas yra svarbus. Kiekvienoje įstaigoje ir kiekviename skyriuje yra savita darbo specifiška, reikalaujanti specifinių žinių, įgūdžių, su skirtingomis problemomis, iššūkiais ir atsakomybe. Pamatyti ir daugiau sužinoti apie kolegų darbą – neįkainojama patirtis.

Taip pat labai malonių įvykiu tapo Estijos kolegų dalyvavimas renginyje. Iš įvairių Estijos miestų, su kuriais AITSD bendradarbiauja nuo pat įsikūrimo, Estijos kolegų delegacija atvyko palaikyti savo lektorių ir pasveikinti AITSD 10-mečio progą. Kitą dieną po konferencijos Estijos kolegos apsilankė Vilniaus universiteto ligoninės Santaros klinikose.

Esame labai dėkingi už sėkmingą ir turiningą renginį visai komandai, mūsų rėmėjams, kurie kiekvienas prisidėjo, kad renginys įvyktų ir būtų įdomus. Esame dėkingi lektoriams, kurie atvyko pasidalyti savo patirtimi, neįkainojamu žinių ba-

gažu, skleidė teigiamą energiją, gerą nuotaiką ir labai pakilias emocijas.



Kongreso dalyviai

SAVIŠVIETA

Ar vitaminai yra svarbūs vėžio prevencijai?

Heather Greenlee

Kolumbijos universiteto medicinos centras, Njujorkas, JAV

Kaip rodo naujausia JAV nacionalinė apklausa, apie 40 proc. suaugusiųjų vartoja polivitaminus ir (arba) mineralines medžiagas. Dažniausiai vartojami papildai su kalciumu, foline rūgštimi, vitaminu D ir kiti vitaminai.

Maisto papildus žmonės vartoja dėl įvairių priežasčių: norėdami apsisaugoti nuo ligų ir jas valdyti, stiprinti sveikatą. Kai kurie asmenys papildus vartoja siekdami apsisaugoti nuo vėžio, jo pasikartojimo ar pailginti gyvenimą po vėžio gydymo.

Anksčiau buvo manoma, kad egzistuoja eliksyras ar burtų lazdelė, kuri gali apsaugoti nuo ligų ar pailginti gyvenimą. O tais laikais, kai nepakankama mityba buvo dažnas reiškinys, papildai ir vitaminai galėjo būti vertinga sveikatos išsaugojimo strategija. Tačiau dabar, kai JAV maisto produktai dažnai papildyti foline rūgštimi, jodu, niacinu ar vitaminu D, toks požiūris tampa mažiau populiarus.

Vis dėlto daugelis žmonių, norėdami pagerinti savo sveikatą ar net neturėdami aiškaus tikslo, kasdien vartoja vitaminus ir mineralines medžiagas. Kartais ir dideles jų dozes.

Daugelis sveikų asmenų tikisi, kad vitaminai ir mineralinės medžiagos gali apsaugoti nuo vėžio, o sergantieji piktybiniais navikais viliasi, jog šie papildai gali pailginti jų gyvenimo trukmę ar apsaugoti nuo naviko pasikartojimo.

Jeigu taip yra, turėtume žinoti, kokie vitaminai gali būti naudingi, kokia jų tinkama ir (arba) būtina dozė ir kiek ilgai reikia juos vartoti, kad jie būtų veiksmingi.

Vitaminų ir mineralinių medžiagų vartojimo šalininkų nelaimei, iš tyrimų duomenų matyti, kad nėra daug duomenų, patvirtinančių, jog vitaminų ir (arba) mineralinių medžiagų vartojimas iš tikrųjų apsaugo nuo vėžio.

Aiškios naudos nėra, yra tam tikros žalos įrodymų

Iš daugybės stebėjimų (tyrimų, kai dalyvių neprašoma

keisti elgsenos) ir klinikinių tyrimų matyti, kad vitaminų ir mineralinių medžiagų nauda yra menka arba jos iš viso nėra.

Anksčiau atliktų tyrimų rezultatai atskleidė, kad papildai nėra žalingi, nors jie ir neduoda jokios konkrečios naudos. Tačiau iš naujausių tyrimų matyti, kad kai kurios vitaminų ir mineralinių medžiagų formos gali būti žalingos.

Mokslininkai, Ajovoje atlikę moterų sveikatos tyrimą (*Iowa Women's Health Study*), kuriame dalyvavo daugiau nei 38 000 vyresnio amžiaus moterų, nustatė, kad keletą dažnai vartojamų vitaminų ir mineralinių medžiagų papildų (polivitaminų, vitamino B6, folio rūgšties, geležies, magnio, cinko ir vario) vartojimas yra susijęs su padidėjusiu mirštamumu. Tai buvo netikėta, nes anksčiau nebuvo pakankamai duomenų apie galimą jų žalą.

Neseniai mūsų grupė pateikė stebėjimo „Gyvenimo išgydžius vėžį epidemiologija“ (*Life After Cancer Epidemiology, LACE*) duomenis, kurie leido teigti, kad moterims, anksčiau gydytoms dėl krūties vėžio Šiaurės Kalifornijos medicinos centre „Kaiser-Permanente“ (*Kaiser-Permanente in Northern California*), maisto papildų su karotenoidais vartojimas gali būti siejamas su padidėjusiu mirštamumu, o kitos antioksidantų formos (vitaminas C, vitaminas E) gali būti siejamos su apsauginiu poveikiu. Šis tyrimas akivaizdžiai parodė, kad įvairių antioksidantų poveikis gali būti skirtingas.

Visus šiuos duomenis būtina patvirtinti atlikus papildomų tyrimų, ir šių tyrimų rezultatų negalima laikyti neginčijama tiesa. Tyrimų rezultatus turime įvertinti ir interpretuoti atsizvelgdami į kitus duomenis. Pavyzdžiui, analizuodami publikacijas apie papildų su karotenoidais vartojimą vėžio prevencijai, pamatysime, kad yra ne tik tyrimų, įrodančių, kad karotenoidai yra žalingi, bet ir tyrimų, kurių duomenys rodo, jog šie papildai gali būti naudingi vėžio prevencijai.

Burtų lazdelės nėra

Atsitiktinių imčių kontroliuojami klinikiniai tyrimai yra aukso standartas, tiriant mus dominančias medžiagas. Toks buvo tyrimas SELECT, kuris leido įvertinti vitamino E ir seleno papildų svarbą priešinės liaukos vėžio profilaktikai. Tyrimo rezultatai parodė, kad nė vienas iš papildų neapsaugojo nuo priešinės liaukos vėžio, o papildai su vitaminu E didino vėžio priešinės liaukos riziką.

Naujausias tyrimas apie vitaminus, patraukęs dėmesį, buvo „Gydytojų sveikatos tyrimas II“ (*Physicians' Health Study II*) – atsitiktinių imčių kontroliuojamas tyrimas, kuriame dalyvavo daugiau nei 14 000 JAV vyrų gydytojų nuo 50 metų amžiaus ir vyresnių. Tyrimo metu vyrai buvo atsitiktiniu būdu suskirstyti į dvi grupes, vieni jų vartojo polivitaminus, kiti – placebo. Šis tyrimas parodė, kad vyrų, vartojusių vitaminus, grupėje stebėtas bendras sergamumas vėžiu, išskyrus odos vėžį (ne melanomą), sumažėjo 8 proc.

Tačiau mirštamumo skirtumų tarp grupių nebuvo. Atlikus šį tyrimą, iškilo klausimas: jei dėl polivitaminų vartojimo sumažėjo sergamumas vėžiu, tačiau nesumažėjo mirštamumas, ar būtų tikslinga skatinti vyrus vartoti polivitaminus, jei jie neturi įtakos mirštamumui?

Tai tik keli tyrimai iš daugybės stebėjimo ir klinikinių tyrimų, kurių metu nepavyko aptikti burtų lazdelės, galinčios apsaugoti nuo vėžio ar pailginti gyvenimo trukmę. Tyrimai taip pat rodo, kad šios medžiagos gali padaryti ir žalos. Šiuo metu tebevyksta vitamino D, žuvų taukų ir kitų medžiagų tyrimai, kurie padės išsiaiškinti, ar šie papildai yra naudingi populiacijai.

Dėmesys turi būti skiriamas mitybai ir fiziniam aktyvumui, o ne papildams

Šiuo metu vėžio prevencijos tyrimai dažniausiai tiria, ar papildų vartojimas teikia naudos tam tikrai specifinei populiacijai.

jai. Pavyzdžiui, ar vitaminas D gali būti naudingas žmonėms, kurių organizme nepakanka vitamino D dėl odos pigmentacijos ar menko saulės spindulių poveikio. Žiūrint plačiau, žmonėms, kuriuos veikia aplinkos veiksniai, pavyzdžiui, padidėjęs arseno kiekis geriamajame vandenyje Bangladeše, gali būti naudingas papildų su folio rūgštimi vartojimas, kadangi šis junginys sumažina arseno kancerogeninį poveikį. Tačiau naudos, kurią gauna šios ribotos gyventojų grupės, negalima tiesiogiai taikyti visai populiacijai.

Taigi, ką mums suteikia šios žinios? Tiek Amerikos vėžio draugija (*American Cancer Society, ACS*), tiek Amerikos vėžio tyrimo institutas (*American Institute for Cancer Research, AICR*) savo klinikinėse rekomendacijose aiškiai nurodo, kad esami duomenys nepatvirtina, jog maisto papildų vartojimas yra veiksminga vėžio ar vėžio pasikartojimo prevencijos priemonė.

Ką turėtume daryti? Kol nėra įrodyta, turėtume laikytis tiek ACS, tiek AICR vėžio prevencijos rekomendacijų: 1) valgyti daug daržovių ir vaisių, viso grūdo produktų, mažiau vartoti apdorotų ir kaloringų maisto produktų, o jei jūsų mityba bus nepakankama, gali būti, kad jums prireiks polivitaminų papildų; 2) būti fiziškai aktyviems; 3) stengtis būti liekniems (neturėti antsvorio).

Vis dėlto, jeigu norite vartoti maisto papildus, išsiaiškinkite, ką jūs vartojate, kodėl manote, kad tai suteiks jums naudos ir kokia yra šių medžiagų vartojimo rizika. Pagaliau būtina suprasti, kad papildai niekada negali būti vienintelė vėžio prevencijos priemonė.

Šaltinis: <https://www.nyp.org/cancer/cancerprevention/cancer-prevention-articles/021-is-there-a-role-for-vitamins-in-cancer-prevention>

*Išvertė ir parengė Michailas Aizenas,
Sveikatos priežiūros ir farmacijos specialistų
kompetencijų centras*

Mokslinis straipsnis žurnale „Slauga. Mokslas ir praktika“ – slaugytojų profesinės kvalifikacijos tobulinimas

Žurnale „Slauga. Mokslas ir praktika“ paskelbtas mokslinis straipsnis, vadovaujantis Sveikatos priežiūros ir farmacijos specialistų profesinės kvalifikacijos tobulinimo ir finansavimo tvarkos, patvirtintos Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2002 m. kovo 18 d. įsakymu Nr. 132 „Dėl sveikatos priežiūros ir farmacijos specialistų profesinės kvalifikacijos tobulinimo ir jo finansavimo tvarkos“, 4.8.3 papunkčiu, vertinamas kaip slaugytojų kvalifikacijos tobulinimas.

Šiuo metu teisės aktas nustato, kad **įskaitoma 30 val.**, kurios dalijamos iš autorių skaičiaus.

Gerbiami kolegos, įstaigų vadovai!

Kalėdos, Naujieji metai – norų, svajonių išsipildymo metas, taip pat ir proga artimiesiems, kolegoms įteikti dovaną. Tačiau ką padovanoti – knygą, laimingą loterijos bilietą, suvenyrą? Šis klausimas kasmet kamuoja vos ne kiekvieną. Turime puikų pasiūlymą! Žurnalo „Slauga. Mokslas ir praktika“ metinė prenumerata – geras sprendimas. Neabejojame, kad Jūsų vadovaujamo kolektyvo slaugos darbuotojus pradžiugins padovanota galimybė visus metus skaityti būtent jiems skirtą žurnalą. Tad nedelskite! Tai geras pasirinkimas, nes ši dovana kas mėnesį atkeliauja į darbovietę, o slaugytojai, imdami į rankas žurnalą, geru žodžiu paminės savo vadovą, pasirūpinusį jų profesiniu tobulinimusi.

Kviečiame užsiprenumeruoti recenzuojamą mokslo žurnalą „Slauga. Mokslas ir praktika“. Prenumeruoti galite Lietuvos pašto skyriuose bei www.prenumeruok.lt. Žurnalo prenumeratos indeksas – 5105

Prenumeratos kaina:

1 mėn. – 1,45 Eur 6 mėn. – 8,70 Eur
3 mėn. – 4,35 Eur 12 mėn. – 17,40 Eur

Svarbu žinoti! Prenumeratą būtina atlikti iki kiekvieno mėnesio 26 d.

Sveikatos priežiūros ir farmacijos specialistų kompetencijų centras