

AKTULENO: Martâ€‘mesec borbe protiv raka: prevencija malignih tumora 2019.

28.02.2019

Prema

najnovijim procenama Svetske zdravstvene organizacije i Međunarodne agencije za istraživanje raka, obolevanje od malignih bolesti u svetu je poraslo sa 12,7 miliona u 2008. godini i 14,1 miliona ljudi u 2012. godini na 18,1 miliona ljudi u 2018. godini. Prema istom izvoru, registrovano je 9,6 miliona smrtnih slučajeva od svih lokalizacija malignih tumora u 2018. godini. Procena je da će tokom života jedan od pet muškaraca i jedna od šest žena oboleti od raka, a jedan od osam muškaraca i jedna od jedanaest žena umreti od nekog oblika maligne bolesti. Povećano opterećenje rakom je posledica nekoliko faktora, od kojih su najznačajniji ukupan porast stanovništva i produćeno oćekivano trajanje života, ali i promena ućestalosti odrećenih faktora rizika raka povezanih sa socijalnim i ekonomskim razvojem. Primer su zemlje ubrzanog ekonomskog razvoja gde su u prošlosti najućestaliji bili maligni tumori koji su posledica infekcije. Sada se u ovim zemljama eće javljaju oni tipovi malignih bolesti koji se dovode u vezu sa stilom života i koji su ućestaliji u industrijski razvijenim zemljama.

Uprkos

ćinjenici da su preventivni programi u nekim zemljama doveli do znaćajnog smanjenja stopa obolevanja od nekih lokalizacija raka, kao ćto su rak pluća (primer, kod muškaraca u Severnoj Evropi i Severnoj Americi) i rak grlićta materice (primer, u većini zemalja, osim u zemljama subsaharske Afrike), novi podaci pokazuju da se i dalje većina zemalja joći suoćava sa povećanjem apsolutnog broja slučajeva malignih bolesti koji se kasno dijagnostikuju i zahtevaju dugotrajno lećenje i negu.

ć

U

svetu su,ć i dalje, rak pluća, rak dojke i rak debelog creva vodećte lokalizacije raka u obolevanju i u umiranju. Ove tri vrste raka ćine zajedno jednu trećinu novoobolelih i umrlih osoba od raka u svetu. Rak pluća je najećte dijagnostikovani rak kod muškaraca i ćini 14,5% svih novih slučajeva raka i 22% svih smrtnih slučajeva od raka kod muškaraca. Potom slede karcinom prostate (13,5%) i kolorektalni karcinom (10,9%). Rak dojke je najećte dijagnostikovani maligni tumor kod žena (ćini 24,2% svih novootkrivenih slučajeva raka) i vodećti uzrok smrti od raka kod žena (15%), a slede ga rak pluća (13,8%) i rak debelog creva (9,5%).

ć

U

Srbiji se godićnje u proseku dijagnostikuje oko 36.000 novih slučajeva malignih bolesti, dok od raka umre vićje od 20.000 ljudi. Vodećti uzroci obolevanja i umiranja od raka u naćjoj zemlji gotovo su identićni vodećtim uzrocima obolevanja i smrtnosti od malignih tumora u većini zemalja u razvoju. Mućkarci u naćjoj sredini najvićje obolevaju i umiru od raka pluća, debelog creva i prostate. Kod žena maligni proces je najećte lokalizovan na dojci, debelom crevu, plućima i grlićtu materice, koji su i najećte uzrok smrtnog ishoda od raka kod naćjih žena.

ć

Srbija

se prema najnovijim procenama, a međ u 40 zemalja Evrope, svrstava u grupu zemalja sa srednjim rizikom obolevanja (nalazi se na 12. mestu) i visokim rizikom umiranja od malignih bolesti u Evropi (na drugom mestu odmah posle Mađarske). Procenjene stope obolevanja od svih malignih tumora su niže kod muškaraca nego kod žena. Muškarci u Srbiji su u srednjem riziku obolevanja od svih malignih tumora, u odnosu na muškarce u zemljama Istočne i Zapadne Evrope, kao i u odnosu na muškarce u Sloveniji i Hrvatskoj. Za razliku od muškaraca, žene u Srbiji su u višem riziku obolevanja od svih malignih tumora, odmah posle žena u Zapadnoj i Severnoj Evropi. Takođe, procenjena stopa obolevanja kod žena u Srbiji je viša u odnosu na druge zemlje Zapadnog Balkana. Razlog ovome mogu biti više stope obolevanja od raka grlišta materice i malignih tumora bronha i pluća u odnosu na prosečne procenjene stope obolevanja od ovih oblika raka u Evropi.

Â

Za razliku procenjenih stopa obolevanja, Srbija je odmah posle Mađarske zemlja u kojoj su registrovane stope umiranja od svih malignih tumora kod oba pola međ u najvišim u Evropi. Procenjene stope umiranja od svih malignih tumora su niže kod muškaraca nego kod žena. Žene u Srbiji su odmah posle žena u Mađarskoj u visokom riziku umiranja od svih malignih tumora, osim koje. Razlog ovome je činjenica da su stope umiranja od raka grlišta materice i raka dojke kod žena u Srbiji međ u najvišima u odnosu na prosečne procenjene stope umiranja od ovih oblika raka u drugim zemljama Evrope.

Â

Prevenција i rano otkrivanje

Â

Prevenција

malignih bolesti ima ogroman javnozdravstveni potencijal i predstavlja najefikasniji pristup u kontroli malignih bolesti. Ukoliko do bolesti ipak dođe, njen je ishod moguće poboljšati ranim otkrivanjem, adekvatnim lečenjem i rehabilitacijom, uz dogovarajuće paliativno zbrinjavanje. Podaci iz literature su pokazali da:

Â Â Â Â Â Â Oko

30% svih smrtnih ishoda od malignih bolesti nastaju kao posledica pušenja duvana, prekomerne telesne težine, nepravilne ishrane, nedovoljne fizičke aktivnosti i konzumacije alkohola, a da se na više od 80% svih malignih bolesti može uticati modifikovanjem i eliminacijom ovih faktora rizika.

Â Â Â Â Â Â Svakodnevno

i povremeno puši više od 1/3 odraslog stanovništva, a da prosečan očekivani staza svakodневnih pušača iznosi približno 19 godina. Više od 3/5 stanovništva izloženo je duvanskom dimu u sopstvenoj kući, a 2/5 i na radnom mestu.

Â Â Â Â Â Â Više

od 1/3 svih slučajeva raka je posledica gojaznosti, nepravilne ishrane i fizičke neaktivnosti. Skoro 1/5 odraslog stanovništva Srbije je gojazna (indeks telesne mase ≥ 30). Prekomerna telesna težina i gojaznost povećavaju rizik od nastanka raka tela materice, debelog creva, dojke (kod žena u menopauzi) i prostate kod muškaraca.

Teško

se procenjuje izolovani doprinos fizičke neaktivnosti kao faktora rizika u nastanku malignih tumora. Izbalansirana fizička aktivnost je direktno povezana sa istovremenim smanjenjem telesne težine. Fizička aktivnost i izbalansirana ishrana su mere prevencije raka debelog creva, dojke i prostate.

Svaki

30. odrasli stanovnik Srbije svakodnevno konzumira alkoholna pića. Konzumiranje alkohola povećava rizik od nastanka raka usta, ždrela, dojke, debelog creva i jetre. Četiri, odnosno šest puta veći rizik od nastanka raka organa za varenje imaju osobe koje dnevno popiju oko 1 l vina ili 2 l piva u odnosu na osobe koje povremeno ili nikada ne konzumiraju alkohol.

Svaka

preterana izloženost sunčevoj svetlosti ili veštačkim izvorima svetlosti, kao što su solarijumi, povećava rizik od dobijanja svih vrsta raka kože. Kancerogeni životne i radne sredine izazivaju genetske promene ćelija uz povećano stvaranje slobodnih radikala koji dodatno izazivaju promene na hromozomima i genima. Njihovo dejstvo nastaje posle dužeg latentnog perioda, koji traje od pet do 40 godina, koliko je u proseku potrebno vremena da se normalna ćelija transformiše u malignu ćeliju.

Svaki

deseti slučaj raka je posledica infekcije. Skoro 22% smrtnih ishoda od raka u zemljama u razvoju i 6% u razvijenim zemljama su posledica hronične infekcije, hepatitisom B ili C virusa (koji su odgovorni za nastanak raka jetre), Humanim papiloma virusom (raka grlišta materice) i Helicobacter pylori (raka želuca).

Â

Nove

smernice Svetske zdravstvene organizacije (SZO) imaju za cilj da poboljšaju šanse za preživljavanje ljudi koji žive sa rakom, tako što će usmeriti zdravstvene službe da se fokusiraju na rano dijagnostifikovanje i lečenje ove bolesti. Jedan od problema je što se mnogi slučajevi raka otkriju prekasno. Čak i u zemljama sa razvijenom zdravstvenom službom, mnogi slučajevi raka se otkrivaju u uznapredovaloj fazi, kada je teško uspešno lečenje.

Â

U

Srbiji su 2013. godine doneti nacionalni programi za skrining raka grlišta materice, raka dojke i kolorektalnog raka, koji bi trebalo da u narednom periodu značajno smanje obolevanje i umiranje od navedenih lokalizacija malignih tumora. Na skrining raka dojke pozivaju se žene starosti od 50 do 69 godina. Mamografski preventivni pregledi predviđeni su da se rade svim ženama navedenog uzrasta na dve godine. Skriningom na karcinom grlišta materice obuhvaćene su žene između 25 i 64 godina, koje su pozivane na preventivni ginekološki pregled i Pap test jednom u tri godine. Ciljna grupa za testiranje na rak debelog creva odnosi se na građane oba pola starosti od 50 do 74 godina, koji se jednom u dve godine pozivaju na testiranje na skriveno krvarenje u stolici.

Â

I

dalje jedan od značajnih problema u Srbiji predstavlja i neprepoznavanje rizičnog

ponađanja i nedovoljno korišćenje pozitivnih iskustava iz razvijenih zemalja sveta u sprovođenju programa prevencije i ranog otkrivanja raka.

Â

Ključne poruke za rano postavljanje dijagnoze su:

ÂÂÂÂÂÂ Povećati svest javnosti o simptomima različitih vrsta raka i ohrabriti ljude da se obrate svom izabranom lekaru po pojavi simptoma;

ÂÂÂÂÂÂ Investirati u jačanje i opremanje zdravstvenih službi i u edukaciju zdravstvenih radnika kako bi mogli da postave tačnu i blagovremenu dijagnozu;

ÂÂÂÂÂÂ Omogućiti pristup bezbednom i delotvornom lečenju, suportivnom lečenju i palijativnoj nezi ljudima koji žive sa rakom;

ÂÂÂÂÂÂ Rano otkrivanje raka u velikoj meri umanjuje finansijski efekat ove bolesti i čini lečenje delotvornijim i uspešnijim. Studije sprovedene u visokorazvijenim zemljama pokazale su da je lečenje pacijenata obolelih od raka kod kojih je bolest ranije otkrivena dva do četiri puta jeftinije u poređenju sa lečenjem ljudi kod kojih je rak otkriven u uznapredovaloj fazi bolesti. Kako navodi SZO, troškovi lečenja raka su manji ukoliko se bolest otkrije ranije što su pokazali i podaci za 2010. godinu, u kojoj je, kroz izdatke za zdravstvenu zaštitu i ekonomske gubitke zbog odsustvovanja sa posla, potrošeno 1,16 milijardi američkih dolara.

Â