Svetski dan borbe protiv raka, 4. februar

01.02.2010

Povodom Svetskog dana borbe protiv raka, 4. februara MeÄ‘unarodno udruÅ¾enje za borbu protiv raka (Union Against Cancer â€“ UICC) uz podrÅ¡ku Svetske zdravstvene organizacije (SZO)Â organizuje kampanju pod sloganom â€žRak se moÅ¾ spreÄ•itiâ€• sa ciljem podizanja nivoa svesti o moguÄ‡nosti prevencije ove bolesti. Â Â Â Â Â Â Â Â Â Â Â Â Svake godine u sve osam umrlih osoba je Å¾rtva raka i ova bolest godiÅ¡nje odnese viÅ¡e Å¾ivota nego AIDS, tuberkuloza i malarija zajedno. Â Â Â Â Â Â Â Â Â Â Â Â Procene su da svake godine viÅ¡e od 12 miliona ljudi oboli od raka, a 7,6 miliona ljudi Â umre. Ako se r preduzmu odgovarajuÄ‡e preventivne aktivnosti, 2030. godine broj novoobolelih osoba Ä‡e se udvostruÄ•iti, a 17 miliona ljudi Ä‡e biti Å¾rtva ovih bolesti. NajveÄ‡i porast, kako u obolevanju tako i u umiranju, registrovaÄ‡e se u nerazvijenim i slabo razvijenim zemljama sveta.

Dobra vest je da se otprilike 40% malignih tumora moÅ¾e spreÄ•iti. Â Â Â Â Â Â Â Â Â Â Â Â Â Â Ovogodi Å¡nja kampanja tre Â koliko se rizik obolevanja od raka moÅ¾e smanjiti primenom jednostavnih mera i aktivnosti:

- Prestanak puÅ¡enja duvana i izbegavanje izloÅ¾enosti duvanskom dimu
- OgraniÄ•ena potroÅ¡nja alkohola
- Izbegavanje preterane izloÅ¾enosti SunÄ•evoj svetlosti
- OdrÅ¾avanje zdrave telesne teÅ¾ine
- Izbalansirana ishrana
- Redovna fiziÄ•ka aktivnost
- ZaÅ¡tita od infekcija povezanih sa nastankom raka. Â PuÅ¡enje duvana faktora rizika, odgovornih za nastanak raka koji se moÅ¾e spreÄ•iti. PuÅ¡enje duvana je odgovorno za 80â€“90% svih smrtnih ishoda od raka pluÄ‡a i za 1/3 svih smrti od raka u zemljama u razvoju. Â Â Â Â Â Â Â Â Â Â Â Prestanak puÅ¡enja, Å¾vakan duvana i duvanskog dima i izbegavanje izloÅ¾enosti duvanskom dimu su preventivne mere koje daju znaÄ•ajan efekat u smanjenju obolevanja i umiranja od raka! Â Â Â Â Â Â Â Â Â Â Â Â Konzumiranje alkohola poveÄ‡ava rizik od nastanka raka u dojke, debelog creva i jetre. Rizik od nastanka malignih tumora gornjih delova digestivnog trakta raste sa porastom potroÅ¡nje alkohola iznad 25 grama dnevno, odnosno unoÅ¡enjem viÅ¡e od 1/4 l vina ili viÅ¡e od 1/2 l piva na dan. ÄŒetiri, odnosno Å¡est puta veÄ‡i 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 nikad ne konzumiraju alkohol. Â Â Â Â Â Â Â Â Â Â Â OgraniÄ•enje u potroÅ¡nji alkohola preventivna mera koja daje znaÄ•ajan efekat u smanjenju obolevanja i umiranja od raka Â Â Â Â Â Â Â Â Â Â Â IzloÅ¾enost S svetlosti je bitna za rast i razvoj, pre svega zbog proizvodnje vitamina D. Svaka preterana izloÅ¾enost SunÄ•evoj svetlosti ili veÅ¡taÄ•kim izvorima svetlosti, kao Å¡to su solarijumi, poveÄ‡ava rizik od dobijanja svih vrsta raka koÅ¾e. Â Â Â Â Â Â Â Â Â Izbegavanje preterane izloÅ¾enosti SunÄ•evoj svetlosti i veÅ¡taÄ•kim izvorima, koriÅ¡Ä‡enje zaÅ¡titnih krema i odeÄ‡e su preventivne mere koje daju znaÄ•ajan efekat u smanjenju obolevanja i umiranja od raka! Â Â Â Â Â Â Â Â Â Â Â Postoje sigurn da preterana telesna teÅ¾ina i gojaznost (Indeks telesne mase â€“ITM* veÄ‡i od 25 i 30; ITM = telesna masa u kg/telesna visina u m2), poveÄ‡avaju rizik od nastanka raka tela materice, bubrega, jednjaka, Å¾eluca, debelog creva, dojke (kod Å¾ena u menopauzi), prostate, Å¾uÄ•ne kese i pankreasa. Â Â Â Â Â Â Â Â Â Â Â OdrÅ¾avanjem normalne telesne teÅ¾ine, redovn aktivnoÅ¡Ä‡u i zdravom ishranom, moÅ¾e se smanjiti rizik od nastanka raka. Â Â Â Â Â Â Â Â Â Â Â IstraÅ¾ivaÄ•i su pokazal izmeÄ‘u ishrane i pojave odreÄ‘enih vrsta malignih tumora. Dokazano je da svakodnevno unoÅ¡enje sveÅ¾eg voÄ‡a i povrÄ‡a (viÅ¡e od 100 grama), smanjuje rizik razvoja raka usta za 20% i raka Å¾eluca do 30%. Svakodnevni unos vlaknastih materija (viÅ¡e od 27 grama) povezan je sa 20% manjim rizikom od nastanka raka debelog creva. TakoÄ‘e, crveno i dimljeno meso poveÄ‡avaju rizik za nastanak raka debelog creva, dok slana i usoljena mesa poveÄ‡avaju ovaj rizik za rak Å¾eluca. Â Â Â Â Â Â Â Â Â Â Â FiziÄ•ka neaktivnost je odgovorna za 25% svih novih sluÄ•ajeva raka dojke i debelog creva u odraslih osoba bez obzira na telesnu teÅ¾inu, redovna fiziÄ•ka aktivnost, 30 minuta, najmanje 5 puta nedeljno, moÅ¾e smanjiti rizik od nastanka navedenih malignih tumora. U promociji zdravih stilova Å¾ivota, deci Å¡kolskog uzrasta se preporuÄ•uje svakodnevna umerena ili intenzivna fiziÄ•ka aktivnost u trajanju od 60 minuta! Â Â Â Â Â Â Â Â Â Â Â Postoji niz koje direktno mogu prouzrokovati rak, ili poveÄ‡ati rizik od njegovog nastanka. Skoro 22% smrtnih ishoda od raka u zemljama u razvoju i 6% u razvijenim zemljama su posledica hroniÄ•ne infekcije, hepatitisom B ili C virusa (koji su odgovorni za nastanak raka jetre), Humanim papiloma virusom (raka grliÄ‡a materice) i Helicobacter pylori (bakterijom koja poveÄ‡ava rizik od pojave raka Å¾eluca). Â Â Â Â Â Â Â Â Â Â Â Aktivnosti Â kao Å¡to su vakcinacija, leÄ•enje infekcije riziÄ•nog ponaÅ¡anja Â mogu doprineti smanjenju rizika od nastanka ovih vrsta malignih tumora. Â PridruÅ¾ite se Kampanji! www.uicc.orgÂ Izvor: www.batut.org.rs