

AKTUELNO: Mart – mesec borbe protiv raka: prevencija malignih tumora

01.03.2022

Prema poslednjim procenama

Svetske zdravstvene organizacije i Meunarodne agencije za istraživanje raka, obolevanje od malignih bolesti u svetu je poraslo na 19,3 miliona ljudi i registrovano je 9,9 miliona smrtnih slučajeva od svih lokalizacija malignih tumora u 2020. godini. Tokom života, jedan od pet muškaraca i jedna od šest žena će oboleti od raka, a jedan od osam muškaraca i jedna od jedanaest žena će umreti od nekog oblika maligne bolesti. Povećano opterećenje rakom je posledica nekoliko faktora, od kojih su najznačajniji ukupan porast stanovništva i produčeno otkrivano trajanje života, ali i promena učestalosti određenih faktora rizika raka povezanih sa socijalnim i ekonomskim razvojem.

Primer su zemlje ubrzanog

ekonomskog razvoja gde su u prošlosti najučestaliji bili maligni tumori koji su posledica infekcije. Sada se u ovim zemljama povećavaju oni tipovi malignih bolesti koji se dovode u vezu sa stilom života i koji su učestaliji u industrijski razvijenim zemljama. Sa druge strane, preventivni programi u razvijenim zemljama doveli su do značajnog smanjenja stopa obolevanja od nekih lokalizacija raka, kao što su rak pluća (primer, kod muškaraca u Severnoj Evropi i Severnoj Americi) i rak grlišta materice. Novi podaci pokazuju da se i dalje većina zemalja još suočava sa povećanjem apsolutnog broja slučajeva malignih bolesti koji se kasno dijagnostikuju i zahtevaju dugotrajno lečenje i negu.

Â

Globalno opterećenje rakom
u svetu

Prema procenama u

2020. godini gotovo polovina novih slučajeva malignih bolesti i blizu dve trećine smrtnih slučajeva od raka u svetu se registrovalo u Aziji. To je delom posledica činjenice da na ovom kontinentu živi više od 60% svetske populacije. U Evropi, koja čini samo 9,0% svetske populacije, registrovano je 22,8% novih slučajeva raka i 19,6% smrtnih slučajeva od malignih bolesti. Za razliku od Evrope u Americi, koja čini 13,3% svetske populacije, registrovano je 20,9% novoobolelih i 14,2% umrlih od raka. Za razliku od drugih kontinenta veći procenat smrtnih slučajeva od raka u odnosu na procenat novootkrivenih slučajeva je registrovan u Aziji (58,3%; 49,3%) i Africi (7,1%; 5,7%) što se može dovesti u vezu sa većim učestvovanjem određenih lokalizacija raka koje imaju lošiju prognozu i slabo preživljavanje i sa time da u mnogim zemljama u Aziji i Africi postoji ograničeni pristup zdravstvenoj zaštiti i pravovremenoj dijagnostici i lečenju.

Â

Vodeće lokalizacije raka
u svetu

Rak pluća, rak dojke i

rak debelog creva su vodeće lokalizacije raka u obolevanju i u umiranju. Ove tri vrste raka čine zajedno jednu trećinu novoobolelih i umrlih osoba od raka u svetu.

Rak pluća je najčešće dijagnostikovani rak kod muškaraca i čini 14,3% svih novih slučajeva raka i 21,5% svih smrtnih slučajeva od raka kod muškaraca. Potom slede karcinom prostate (14,1%) i kolorektalni karcinom (10,6%). Rak dojke je najčešće dijagnostikovani maligni tumor kod žena (čini 24,5% svih novootkrivenih slučajeva raka) i vodeći uzrok smrti od raka kod žena (15,5%), a slede ga rak pluća (13,7%) i rak debelog creva (9,5%).

Â

Prevenција i rano otkrivanje

Prevenција malignih bolesti

ima ogroman javnozdravstveni potencijal i predstavlja najefikasniji pristup u kontroli malignih bolesti, jer je na približno dve trećine faktora rizika koji su odgovorni za nastanak raka moguće uticati, menjati ih ili ih potpuno eliminisati. Sveak 40% malignih bolesti može biti izbegnuto jednostavnim merama: prestankom pušenja, ograničenim konzumiranjem alkohola, izbegavanjem suvog izlaganja suncu, zadržavanjem prosečne telesne težine konzumiranjem zdrave hrane, vežbanjem, kao i zaštitom od infekcija koje se mogu razviti u rak.

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 na više od 80% svih malignih bolesti može se uticati modifikovanjem i eliminacijom ovih faktora rizika.

Pušenje duvana je kao

pojedinačni faktor rizika odgovoran za svaki treći slučaj raka i dokazano je da 80 do 85% karcinoma pluća nastaje kao posledica pušenja. Pored karcinoma pluća pušenje je odgovorno za razvoj karcinoma usne duplje, oro i hipofaringsa, laringsa i jednjaka, a dodatni je faktor rizika za razvoj karcinoma mokraćne bežike, bubrega, pankreasa i grlišta materice.

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. Konzumiranje alkohola povećava rizik od nastanka raka usta, ždrela, dojke, debelog creva i jetre. Četiri, odnosno pet puta veći rizik od nastanka raka organa za varenje imaju osobe koje dnevno popiju oko 1 litar vina ili 2 litra 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. Dejstvo kancerogena životne i radne sredine nastaje posle dugog 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. Međunarodna agencija za istraživanje raka je navela do sada dokazanih deset bioloških uzročnika koji su

klasifikovani kao kancerogeni prvog stepena.

Â

Rano otkrivanje

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 teže uspešno lečenje.

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

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.

Prema navodima SZO, troškovi

lečenja raka su manji ukoliko se bolest otkrije na vreme. Ukupni ekonomski troškovi lečenja godišnje u proseku iznose 1,16 milijardi američkih dolara.

Institut za javno zdravlje

Srbije – Dr Milan Jovanović Batutić sa mrežom instituta i zavoda za javno zdravlje planira promotivno-edukativne aktivnosti usmerene ka informisanju stanovništva o prepoznavanju ranih simptoma i znakova malignih bolesti i njihovom osnaživanju da preuzmu odgovornost za sopstveno zdravlje i da se na vreme jave lekaru radi kontrole zdravlja, rane dijagnostike i pravovremenog lečenja. Takođe je veoma važno boriti se protiv mitova, dezinformacija i zabluda u vezi sa malignim bolestima, jer odlaganje i/ili izbegavanje ranog otkrivanja, adekvatnog lečenja i nege dovodi do lošijeg ishoda po zdravlje. Neophodno je osnažiti životnu zajednicu, kako bi se kreiralo javno mnjenje protiv diskriminacije ljudi obolelih od malignih bolesti, kako na radnom mestu tako i u zdravstvenom sistemu, kao i u životnom društvu.