

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

01.03.2022

### Prema poslednjim procenama

Svetske zdravstvene organizacije i Međunarodne agencije za istraživanje raka, obolenje 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 četvrtina žene 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 producirano očekivano trajanje života, ali i promena učestalosti određenih faktora rizika raka povezanih sa socijalnim i ekonomskim razvojem.

### Primer su zemlje ubrzanih ekonomskog razvoja

ekonomskog razvoja gde su u prošlosti najčešći bili maligni tumori koji su posledica infekcije. Sada se u ovim zemljama većjavaju 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 znatnog smanjenja stopa obolenja od nekih lokalizacija raka, kao što su rak pluća (primer, kod muškaraca u Severnoj Evropi i Severnoj Americi) i rak grla 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 i učinkovitosti da na ovom kontinentu živi više od 60% svetske populacije. U Evropi, koja učini samo 9,0% svetske populacije, registrovano je 22,8% novih slučajeva raka i 19,6% smrtnih slučajeva od malignih bolesti. Za razliku od Europe u Americi, koja učini 13,3% svetske populacije, registrovano je 20,9% novoobolelih i 14,2% umrlih od raka. Za razliku od drugih kontinenata većini 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 učenjem i 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 obolenju i u umiranju. Ove tri vrste raka čine zajedno jednu trećinu novoobolelih i umrlih osoba od raka u svetu.

Rak pluÄ‡a je najÄ•eÄ¡iÄ‡e dijagnostikovan rak kod muÄ¡karaca i Ä•ini 14,3% svih novih sluÄ•ajeva raka i 21,5% svih smrtnih sluÄ•ajeva od raka kod muÄ¡karaca. Potom slede karcinom prostate (14,1%) i kolorektalni karcinom (10,6%). Rak dojke je najÄ•eÄ¡iÄ‡e dijagnostikovan maligni tumor kod Ä¾ena (Ä•ini 24,5% svih novootkrivenih sluÄ•ajeva raka) i vodeÄ‡i uzrok smrti od raka kod Ä¾ena (15,5%), a slede ga rak pluÄ‡a (13,7%) i rak debelog creva (9,5%).

Â

## Prevencija i rano otkrivanje

### Prevencija malignih bolesti

ima ogroman javnozdravstveni potencijal i predstavlja najefikasniji pristup u kontroli malignih bolesti, jer je na pribliÄ¾no dve treÄ‡ine faktora rizika koji su odgovorni za nastanak raka moguÄ‡e uticati, menjati ih ili ih potpuno eliminisati. ÄŒak 40% malignih bolesti moÅ¾e biti izbegnuto jednostavnim merama: prestankom puÅjenja, ograniÄ•enim konzumiranjem alkohola, izbegavanjem suviÅ¡nog izlaganja suncu, zadrÅ¾avanjem proseÄ•ne teÄ¾ine konzumiranjem zdrave hrane, veÄ¾banjem, kao i zaÄ¡titom od infekcija koje se mogu razviti u rak.

Oko 30% svih smrtnih ishoda od malignih bolesti nastaju kao posledica puÅjenja duvana, prekomerne telesne teÄ¾ine, nepravilne ishrane, nedovoljne fiziÄ•ke aktivnosti i konzumacije alkohola, a na viÅje od 80% svih malignih bolesti moÅ¾e se uticati modifikovanjem i eliminacijom ovih faktora rizika.

PuÅjenje duvana je kao pojedinaÄ•ni faktor rizika odgovoran za svaki treÄ‡i sluÄ•aj raka i dokazano je da 80 do 85% karcinoma pluÄ‡a nastaje kao posledica puÅjenja. Pored karcinoma pluÄ‡a puÅjenje je odgovorno za razvoj karcinoma usne duplje, oro i hipofaringsa, laringsa i jednjaka, a dodatni je faktor rizika za razvoj karcinoma mokraÄ‡ne beÄ¾ike, bubrega, pankreasa i grliÄ‡a materice.

Prekomerna telesna teÄ¾ina i gojaznost poveÄ‡avaju rizik od nastanka raka tela materice, debelog creva, dojke (kod Ä¾ena u menopauzi) i prostate kod muÄ¡karaca.

TeÅ¡ko se procenjuje izolovani doprinos fiziÄ•ke neaktivnosti kao faktora rizika u nastanku malignih tumora. Izbalsansirana fiziÄ•ka aktivnost je direktno povezana sa istovremenim smanjenjem telesne teÄ¾ine. FiziÄ•ka aktivnost i izbalansirana ishrana su mere prevencije raka debelog creva, dojke i prostate. Konzumiranje alkohola poveÄ‡ava rizik od nastanka raka usta, Å¾rela, dojke, debelog creva i jetre. ÄŒetiri, odnosno Ä¡est puta veÄ‡i 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 izloÄ¾enost sunÄ•evoj svetlosti ili veÄ¾itaÄ•kim izvorima svetlosti, kao Ä¡to su solarijumi, poveÄ‡ava rizik od dobijanja svih vrsta raka koÅ¾e. Dejstvo kancerogena Å¾ivotne i radne sredine nastaje posle duÅ¾eg latentnog perioda, koji traje od pet do 40 godina, koliko je u proseku potrebno vremena da se normalna Ä‡elija transformiÅ¡e u malignu Ä‡eliju.

Svaki deseti sluÄ•aj raka je posledica infekcije. Skoro 22% smrtnih ishoda od raka u zemljama u razvoju i 6% u razvijenim zemljama su posledica hroniÄ•ne infekcije. MeÄ‘unarodna agencija za istraÅ¾ivanje raka je navela do sada dokazanih deset bioloÅ¾kih uzroÄ•nika koji su

klasifikovani kao kancerogeni prvog stepena.

Â

## Rano otkrivanje

Nove smernice Svetske

zdravstvene organizacije (SZO) imaju za cilj da poboljšaju Âjanse za preÂ%ivljavanje ljudi koji Â%ive sa rakom, tako Âto Â%e usmeriti zdravstvene sluÂ%be da se fokusiraju na rano dijagnostikovanje i leÄ•enje ove bolesti. Jedan od problema je Âto se mnogi sluÄ•ajevi raka otkriju prekasno. ÄŒak i u zemljama sa razvijenom zdravstvenom sluÂ%bom, mnogi sluÄ•ajevi raka se otkrivaju u uznapredovaloj fazi kada je teÂ%e uspeÄ•jno leÄ•enje.

U Srbiji su doneti nacionalni

programi za skrining raka grliÄ•a materice, raka dojke i kolorektalnog raka, koji Â%e u narednom periodu znaÄ•ajno smanjiti obolevanje i umiranje od navedenih lokalizacija malignih tumora. Na skrining raka dojke pozivaju se Â%ene starosti od 50 do 69 godina. Mamografski pregledi predviÄ•eni su da se rade svim Â%enama navedenog uzrasta na dve godine. Skriningom na karcinom grliÄ•a materice obuhvaÄ•ene su Â%ene uzrasta od 25 do 64 godine, koje se pozivaju na preventivni ginekoloÅ•ki pregled i Pap test jednom u tri godine. Ciljna grupa za testiranje na rak debelog creva obuhvata graÄ•ane 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 Ä•ini leÄ•enje delotvornijim i uspeÄ•njim. Studije sprovedene u visokorazvijenim zemljama pokazale su da je leÄ•enje pacijenata obolelih od raka kod kojih je bolest ranije otkrivena dva do Ä•etiri puta jeftinije u poreÄ•enu sa leÄ•enjem ljudi kod kojih je rak otkriven u uznapredovaloj fazi bolesti.

Prema navodima SZO, troÅ•kovi

leÄ•enja raka su manji ukoliko se bolest otkrije na vreme. Ukupni ekonomski troÅ•kovi leÄ•enja godiÅ•nje u proseku iznose 1,16 milijardi ameriÄ•kih dolara.

Institut za javno zdravlje

Srbije â€žDr Milan JovanoviÄ‡ Batutâ€• sa mreÅ•om instituta i zavoda za javno zdravlje planira promotivno-edukativne aktivnosti usmerene ka informisanju stanovniÅ•tva o prepoznavanju ranih simptoma i znakova malignih bolesti i njihovom osnaÅ•ivanju da preuzmu odgovornost za sopstveno zdravlje i da se na vreme jave lekaru radi kontrole zdravlja, rane dijagnostike i pravovremenog leÄ•enja. TakoÄ•e je veoma vaÅ•no boriti se protiv mitova, dezinformacija i zabluda u vezi sa malignim bolestima, jer odlaganje i/ili izbegavanje ranog otkrivanja, adekvatnog leÄ•enja i nege dovodi do loÅ•ijeg ishoda po zdravlje. Neophodno je osnaÅ•iti Ä•itavu 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 Ä•itavom druÅ•jtvu.