

## 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 Åže tokom Å¾ivota jedan od pet mužkaraca i jedna od Åjest Å¾ena oboleti od raka, a jedan od osam mužkaraca i jedna od jedanaest Å¾ena umreti od nekog oblika maligne bolesti. Povećano opterećenje rakom je posledica nekoliko faktora, od kojih su najznačajniji ukupan porast stanovništva i proizvedeno očekivano trajanje Å¾ivota, ali i promena učestalosti određenih faktora rizika raka povezanih sa socijalnim i ekonomskim razvojem. Primer su zemlje ubrzanih ekonomskog razvoja gde su u prošlosti najučestaliji bili maligni tumori koji su posledica infekcije. Sada se u ovim zemljama Å>eÅje javljaju oni tipovi malignih bolesti koji se dovode u vezu sa stilom Å¾ivota i koji su učestaliji u industrijski razvijenim zemljama.

### Uprkos

Årinjenici da su preventivni programi u nekim zemljama doveli do značajnog smanjenja stopa obolevanja od nekih lokalizacija raka, kao što su rak pluća (primer, kod mužkaraca u Severnoj Evropi i Severnoj Americi) i rak grlića materice (primer, u većini zemalja, osim u zemljama subsaharske Afrike), 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

U

svetu su, i dalje, rak pluća, rak dojke i rak debelog creva vodeće lokalizacije raka u obolevanju i u umiranju. Ove tri vrste raka Åine zajedno jednu trećinu novoobolelih i umrlih osoba od raka u svetu. Rak pluća je najčešći Åže dijagnostikovan rak kod mužkaraca i Åini 14,5% svih novih slučajeva raka i 22% svih smrtnih slučajeva od raka kod mužkaraca. Potom slede karcinom prostate (13,5%) i kolorektalni karcinom (10,9%). Rak dojke je najčešći Åže dijagnostikovan maligni tumor kod Åžena (Åini 24,2% svih novootkrivenih slučajeva raka) i vodeći uzrok smrti od raka kod Åžena (15%), a slede ga rak pluća (13,8%) i rak debelog creva (9,5%).

Â

U

Srbiji se godiÅnje u proseku dijagnostikuje oko 36.000 novih slučajeva malignih bolesti, dok od raka umre više od 20.000 ljudi. Vodeći uzroci obolevanja i umiranja od raka u našoj zemlji gotovo su identični vodećim uzrocima obolevanja i smrtnosti od malignih tumora u većini zemalja u razvoju. Mužkarci u našoj sredini najviše obolevaju i umiru od raka pluća, debelog creva i prostate. Kod Åžena maligni proces je najčešći Åže lokalizovan na dojci, debelom crevu, plućima i grliću materice, koji su i najčešći Åže uzrok smrtnog ishoda od raka kod naših Åžena.

Â

Srbija

<https://www.zjzvranje.org.rs>

Powered by Joomla!

Generisano: 23 April, 2024, 21:32

se prema najnovijim procenama, a među 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 mužkaraca nego kod žena. Mužkarci u Srbiji su u srednjem riziku obolevanja od svih malignih tumora, u odnosu na mužkarce u zemljama Istočne i Zapadne Evrope, kao i u odnosu na mužkarce u Sloveniji i Hrvatskoj. Za razliku od mužkaraca, žene u Srbiji su u višem riziku obolevanja od svih malignih tumora, odmah posle Žene 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 grlića 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 među najviđim u Evropi. Procenjene stope umiranja od svih malignih tumora su niže kod mužkaraca nego kod Žena. Žene u Srbiji su odmah posle Žena u Mađarskoj u visokom riziku umiranja od svih malignih tumora, osim kožne. Razlog ovome je štajenica da su stope umiranja od raka grlića materice i raka dojke kod Žena u Srbiji među najviđima u odnosu na prosečne procenjene stope umiranja od ovih oblika raka u drugim zemljama Evrope.

Â

#### Prevencija i rano otkrivanje

Â

Prevencija 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 odgovarajuće palijativno zbrinjavanje. Podaci iz literature su pokazali da:

Â.Â.Â.Â.Â.Â.Â. Oko 30% svih smrtnih ishoda od malignih bolesti nastaju kao posledica pušenja duvana, prekomerne 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 pušči više od 1/3 odraslog stanovništva, a da prosečan âžpuščajski statâ€• svakodnevnih puščaja 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 â‰¥30). Prekomerna telesna težina i gojaznost povećavaju rizik od nastanka raka tela materice, debelog creva, dojke (kod Žena u menopauzi) i prostate kod mužkaraca.

## TeÅ¡ko

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 jest 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 većitačkim izvorima svetlosti, kao što su solarijumi, povećava rizik od dobijanja svih vrsta raka kože. Kancerogeni čivotne i radne sredine izazivaju genetske promene u teliju uz povećano stvaranje slobodnih radikala koji dodatno izazivaju promene na hromozomima i genima. Njihovo dejstvo nastaje posle dugog latentnog perioda, koji traje od pet do 40 godina, koliko je u proseku potrebno vremena da se normalna ćelija transformuje 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 grliča materice) i Helicobacter pylori (raka želuca).

## A

### Nove

smernice Svetske zdravstvene organizacije (SZO) imaju za cilj da poboljšaju stanje za prehrljavanje ljudi koji žive sa rakom, tako što će usmeriti zdravstvene službe da se fokusiraju na rano dijagnostikovanje 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 težje uspešno lečenje.

## A

### U

Srbiji su 2013. godine doneti nacionalni programi za skrining raka grliča materice, raka dojke i kolorektalnog raka, koji bi trebalo da u narednom periodu značajno smanje obolovanje 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 grliča 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.

## A

### I

dalje jedan od značajnih problema u Srbiji predstavlja i neprepoznavanje rizika nog

ponašanja i nedovoljno korištenje pozitivnih iskustava iz razvijenih zemalja sveta u sprovezenju programa prevencije i ranog otkrivanja raka.

Â

Ključne poruke za rano postavljanje dijagnoze su:

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

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

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

• 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