

Svetski dan borbe protiv raka, 4. februar

01.02.2010

Povodom Svetskog dana borbe protiv raka, 4. februara Međunarodno udruženje za borbu protiv raka (Union Against Cancer – UICC) uz podršku Svetske zdravstvene organizacije (SZO) organizuje kampanju pod sloganom “Rak se može spremiti” sa ciljem podizanja nivoa svesti o mogućnosti prevencije ove bolesti. Svake godine u svetu osam umrlih osoba je žrtva raka i ova bolest godišnje odnese više života nego AIDS, tuberkuloza i malarija zajedno. Procene su da svake godine više od 12 miliona ljudi oboli od raka, a 7,6 miliona ljudi umre. Ako se ne preduzmu odgovarajuće preventivne aktivnosti, 2030. godine broj novoobolelih osoba će se udvostručiti, a 17 miliona ljudi će biti žrtva ovih bolesti. Najveći porast, kako u obolevanju tako i u umiranju, registrovaće se u nerazvijenim i slaborazvijenim zemljama sveta.

Dobra vest je da se otprilike 40% malignih tumora može spremiti. Ovogodišnja kampanja traži od građana da razmisle o tome koliko se rizik obolevanja od raka može smanjiti primenom jednostavnih mera i aktivnosti:

- Prestanak pušenja duvana i izbegavanje izloženosti duvanskom dimu
- Ograničena potrošnja alkohola
- Izbegavanje preterane izloženosti Sunčevoj svetlosti
- Održavanje zdrave telesne težine
- Izbalansirana ishrana
- Redovna fizička aktivnost
- Zaštita od infekcija povezanih sa nastankom raka.

U pušenju duvana, odgovornih za nastanak raka koji se može spremiti. Pušenje duvana je odgovorno za 80-90% svih smrtnih ishoda od raka pluća i za 1/3 svih smrti od raka u zemljama u razvoju. Prestanak pušenja, čak i nakon duge duvanske navike, značajno smanjuje rizik od nastanka raka. Izbegavanje izloženosti duvanskom dimu su preventivne mere koje daju značajan efekat u smanjenju obolevanja i umiranja od raka! Konzumiranje alkohola povećava rizik od nastanka raka u dojke, debelog creva i jetre. Rizik od nastanka malignih tumora gornjih delova digestivnog trakta raste sa porastom potrošnje alkohola iznad 25 grama dnevno, odnosno unošenjem više od 1/4 l vina ili više od 1/2 l piva na dan. 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 nikad ne konzumiraju alkohol. Ograničenje u potrošnji alkohola je preventivna mera koja daje značajan efekat u smanjenju obolevanja i umiranja od raka. Izloženost Sunčevoj svetlosti je bitna za rast i razvoj, pre svega zbog proizvodnje vitamina D. Svaka preterana izloženost Sunčevoj svetlosti ili veštačkim izvorima svetlosti, kao što su solarijumi, povećava rizik od dobijanja svih vrsta raka kože. Izbegavanje preterane izloženosti Sunčevoj svetlosti i veštačkim izvorima, korišćenje zaštitnih krema i odeće su preventivne mere koje daju značajan efekat u smanjenju obolevanja i umiranja od raka! Postoje sigurni dokazi da preterana telesna težina i gojaznost (Indeks telesne mase – ITM – veći od 25 i 30; ITM = telesna masa u kg/telesna visina u m²), povećavaju rizik od nastanka raka tela materice, bubrega, jednjaka, želuca, debelog creva, dojke (kod žena u menopauzi), prostate, jajnika i pankreasa. Održavanjem normalne telesne težine, redovnom fizičkom aktivnošću i zdravom ishranom, može se smanjiti rizik od nastanka raka. Istrazivanja su pokazala da izmena ishrane i pojave određenih vrsta malignih tumora. Dokazano je da svakodnevno unošenje svežeg voća i povrća (više od 100 grama), smanjuje rizik razvoja raka usta za 20% i raka želuca do 30%. Svakodnevni unos vlaknastih materija (više od 27 grama) povezan je sa 20% manjim rizikom od nastanka raka debelog creva. Takođe, crveno i dimljeno meso povećavaju rizik za nastanak raka debelog creva, dok slana i usoljena mesa povećavaju ovaj rizik za rak želuca. Fizička neaktivnost je odgovorna za 25% svih novih slučajeva raka dojke i debelog creva u odraslih osoba bez obzira na telesnu težinu, redovna fizička aktivnost, 30 minuta, najmanje 5 puta nedeljno, može smanjiti rizik od nastanka navedenih malignih tumora. U promociji zdravih stilova života, decu školskog uzrasta se preporučuje svakodnevna umerena ili intenzivna fizička aktivnost u trajanju od 60 minuta! Postoji niz faktora koje direktno mogu prouzrokovati rak, ili povećati rizik od njegovog nastanka. 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 (bakterijom koja povećava rizik od pojave raka želuca). Aktivnosti kao što su vakcinacija, lečenje infekcije rizičnog ponašanja mogu doprineti smanjenju rizika od nastanka ovih vrsta malignih tumora. Pridružite se Kampanji! www.uicc.org Izvor: www.batut.org.rs