

Mart - mesec borbe protiv raka: prevencija malignih tumora  
Ažurirano 07.03.2014. godine

### Epidemiološke karakteristike malignih tumora u Srbiji

Posle bolesti srca i krvnih sudova, maligni tumori predstavljaju najčešći uzrok obolevanja i umiranja ljudi u većini zemalja u razvoju, pa i u Srbiji. Prema procenama Svetske zdravstvene organizacije obolevanje od malignih bolesti u svetu je poraslo sa 12,7 miliona u 2008. godini na 14,1 miliona ljudi u 2012. godini. Do 2032. godine očekuje se da će oboleti 25 miliona ljudi širom sveta, odnosno obolevanje od raka će porasti za 70 posto. Prema istom izvoru u 2012. godini od svih lokalizacija malignih tumora umrlo je 8,2 miliona ljudi širom sveta. Najveći porast i u obolevanju i u umiranju u sledećih dvadeset godina će biti u nerazvijenim i srednje razvijenim zemljama gde je porast populacije i duži životni vek, ali postoje velike razlike u socioekonomskom statusu. I dalje će u nerazvijenim zemljama kao posledica visoke prevalencije infekcije humanim papiloma virusom (HPV), nepostojanja HPV imunizacije i odgovarajućih preventivnih programa (skrininga) dominirati u obolevanju i umiranju karcinom grlića materice. U srednje razvijenim zemljama će i dalje vodeći karcinomi biti oni koji se dovode u vezu sa načinom života (pušenje, alkohol, fizička neaktivnost i nepravilna ishrana) kao što su karcinom pluća, dojke, debelog creva i rektum.

U našoj zemlji 2011. godine je novodijagnostikovano skoro 37.500 novih slučajeva malignih tumora i oko 21.000 ljudi koji su umrli od raka. Srbija se svrstava među zemlje sa srednjim rizikom obolevanja i umiranja od malignih bolesti u Evropi.

U Srbiji se beleži relativno visoka stopa obolevanja i umiranja od malignih bolesti, kao i visoka učestalost faktora rizika. 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. Muškarci u našoj sredini najviše su obolevali od raka pluća, kolona i rektuma i prostate. Kod žena maligni proces je najčešće bio lokalizovan na dojci, kolonu i rektumu, grliću materice i plućima.

Maligni tumori pluća i bronha vodeća su maligna lokalizacija i u obolevanju i u umiranju među muškarcima, odnosno treći po učestalosti uzrok obolevanja i drugi uzrok umiranja među ženama sa dijagnozom raka. Tokom 2011. godine u Srbiji od raka bronha i pluća u obolele su 6254 osobe (4767 muškaraca i 1487 žena) i umrlo 4989 osoba oba pola (3656 muškaraca i 1333 žena).

Rak dojke najčešći je maligni tumor u obolevanju i umiranju kod žena. U Srbiji je 2011. godine od malignih tumora dojke obolelo 4616 i umrlo 1647 žena.

Maligni tumori debelog creva i rektuma u našoj zemlji druga su po učestalosti lokalizacija raka u obolevanju i umiranju kod muškaraca, odnosno, drugi po učestalosti u obolevanju i treći u umiranju od malignih tumora kod žena. Od malignih tumora debelog creva i rektuma obolelo je 3900 osoba (2290 muškaraca i 1610 žena) i umrlo 2521 osoba oba pola (1481 muškarac i 1040 žena).

Rak grlića materice je tokom 2011. godine bio četvrti po učestalosti maligni tumor u obolevanju i u umiranju među našim ženama. Dijagnoza raka grlića materice je postavljena iste godine kod približno 1225 žena, dok je 462 žena umro od ove vrste malignog tumora.

Treći po učestalosti maligni proces među našim muškarcima lokalizovan je na prostati. Tokom 2011. godine od raka prostate je novoobolelo 1695 muškaraca i umrlo 1099.

Tokom poslednje decenije zabeležen je porast stopa u obolevanju i umiranju od svih vodećih lokalizacija malignih tumora, osim od raka želuca u oba pola.

### Prevenција malignih tumora

U skladu sa Rezolucijom o prevenciji i kontroli raka koju je usvojila Skupština Svetske zdravstvene organizacije 2005. godine, Ministarstvo zdravlja Republike Srbije izradilo je Nacionalni program za borbu protiv raka. Ovaj program predstavlja deo integrisane akcije društva usmerene na eliminaciju faktora rizika, prevenciju i rano otkrivanje malignih tumora, bolje dijagnostikovanje, lečenje i negu obolelih od raka.

U našoj zemlji neprepoznavanje rizičnog ponašanja i nedovoljno korišćenje pozitivnih iskustava u sprovođenju programa prevencije i ranog otkrivanja raka iz razvijenih zemalja Evrope i sveta, i dalje predstavlja značajan problem. U Srbiji su doneti nacionalni programi za skrining raka grlića materice, raka dojke i kolorektalnog raka, koji bi trebalo da u narednom periodu značajno smanje obolevanje i umiranje od navedenih lokalizacija malignih tumora. Na skrining raka dojke biće pozivane 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 grlića materice obuhvatiće se žene između 25 i 64 godina, koje će biti pozivane na preventivni ginekološki pregled i Pap test jednom u tri godine. Ciljna grupa za testiranje na rak debelog creva obuhvatiće građane oba pola starosti od 50 do 74 godina, koji će jednom u dve godine biti pozivani na testiranje na skriveno krvarenje u stolici.

Na približno dve trećine faktora rizika koji su odgovorni za nastanak raka moguće je uticati, menjati ih ili ih potpuno eliminisati.

Za svaki treći slučaj raka odgovorno je pušenje duvana. Istraživanja u Srbiji pokazala su da svakodnevno i povremeno puši više od 1/3 odraslog stanovništva, a da prosečan „pušački staž“ svakodnevnih pušača iznosi približno 19 godina. Više od 3/5 stanovništva izloženo je duvanskom dimu u sopstvenoj kući, a 2/5 i na radnom mestu.

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  $\geq 30$ ). 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.

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 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 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. Kancerogeni životne i radne sredine izazivaju genetske promene ćelija uz povećano stvaranje slobodnih radikala koji dodatno izazivaju promene na hromozomima i genima. Njihovo dejstvo nastaje posle dužeg 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, hepatitisom B ili C virusa (koji su odgovorni za nastanak raka jetre), Humanim papiloma virusom (raka grlića materice) i Helicobacter pylori (raka želuca).

U velikom broju slučajeva maligne bolesti su izlečive, ukoliko se otkriju na vreme. Redovnom posetom svom izabranom lekaru, dajete sebi šansu da budete brži od bolesti.

**REDOVAN PREGLED JE NAJBOLJA ZAŠTITA!**

<http://www.screeningserbia.rs/>

[Informacije o organizovanom skriningu](#)