

МАРТ – МЕСЕЦ БОРБЕ ПРОТИВ РАКА 2019.

Превенција малигнух тумора

Оболевање и умирање од рака у свету, Србији и Пиротском округу

Према најновијим проценама СЗО и Међународне агенције за истраживање рака, **оболевање од малигнух болести у свету је порасло са 12,7 милиона у 2008. години и 14,1 милиона људи у 2012. години на 18,1 милиона људи у 2018. години.** Регистровано је **9,6 милиона смртних случајева** од свих локализација малигнух тумора у 2018. години.

Процена је да ће током живота **један од пет мушкараца и једна од шест жена оболети од рака, а један од осам мушкараца и једна од једанаест жена умрети од неког облика малигне болести.**

Повећано оптерећење раком је последица више фактора, од којих су најзначајнији **укупан пораст становништва и продужено очекивано трајање живота**, али и промена учесталости одређених фактора ризика рака повезаних са социјалним и економским развојем. Пример су земље убрзаног економског развоја где су у прошлости најучесталији били малигни тумори који су последица инфекције. Сада се у овим земљама чешће јављају они типови малигнух болести који се доводе у везу са стилем живота и који су учесталији у индустријски развијеним земљама.

Иако су превентивни програми у неким земљама довели до значајног смањења стопа оболевања од неких локализација рака, као што су рак плућа и рак грлића материце нови подаци показују да се и даље већина земаља још суочава са повећањем апсолутног броја случајева малигнух болести који се касно дијагностикују и захтевају дуготрајно лечење и негу.

У свету су, и даље, рак плућа, рак дојке и рак дебелог црева водеће локализације рака у оболевању и у умирању. Ове три врсте рака чине заједно једну трећину новооболелих и умрлих особа од рака у свету. **Рак плућа је најчешће дијагностикован рак код мушкараца и чини 14,5% свих нових случајева рака и 22% свих смртних случајева од рака код мушкараца.** Потом следе карцином простате (13,5%) и колоректални карцином (10,9%). **Рак дојке је најчешће дијагностикован малигни тумор код жена (чини 24,2% свих новооткривених случајева рака) и водећи узрок смрти од рака код жена (15%), а следе га рак плућа (13,8%) и рак дебелог црева (9,5%).**

У Србији се годишње у просеку дијагностикује око 36.000 нових случајева малигнух болести, док од рака умре више од 20.000 људи. Водећи узроци оболевања и умирања од рака у нашој земљи готово су идентични водећим узроцима оболевања и смртности од малигнух тумора у већини земаља у развоју.

Мушкарци у Србији највише оболевају и умиру од рака плућа, дебелог црева и простате. Код жена малигни процес је најчешће локализован на дојци, дебелом цреву, плућима и грлићу материце, који су и најчешће узрок смртног исхода од рака код наших жена.

Србија се према најновијим проценама, а међу 40 земаља Европе, сврстава у групу земаља **са средњим ризиком оболевања** (налази се на 12. месту) и **високим ризиком умирања од малигних болести у Европи** (на другом месту одмах после Мађарске). За разлику процењених стопа оболевања, Србија је одмах после Мађарске земља у којој су регистроване **стопе умирања од свих малигних тумора код оба пола међу највишим у Европи.**

Према подацима регистра за рак у 2016.г. у Пиротском округу и даље су рак плућа, рак дојке и рак дебелог црева водеће локализације рака у оболевању и умирању. Просечно се годишње региструје од 550 до 700 новооболелих и од 200 до 250 умрлих од карцинома. Рак плућа је најчешће дијагностикован рак код мушкараца и чини 20,8% свих нових случајева рака и 22% свих смртних случајева од рака код мушкараца. Потом следе колоректални карцином 15,8%, карцином бубрега 7,7% и карцином простате 6,0%. Рак дојке је најчешће дијагностикован малигни тумор код жена и чини 19,8% свих новооткривених случајева рака и водећи узрок смрти од рака код жена (од 15% до 20%), а следе га рак дебелог црева (9,2%) и рак плућа (7,1%).

Превенција и рано откривање

Превенција малигних болести представља **најефикаснији приступ у контроли малигних болести.** Уколико до болести ипак дође, њен је исход могуће побољшати раним откривањем, адекватним лечењем и рехабилитацијом, уз одговарајуће палијативно збрињавање. Подаци из литературе су показали да:

- **Око 30% свих смртних исхода од малигних болести настају као последица пушења дувана, прекомерне телесне тежине, неправилне исхране, недовољне физичке активности и конзумације алкохола,**
- **на више од 80% свих малигних болести може се утицати модификовањем и елиминацијом ових фактора ризика.**
- У Србији свакодневно и повремено пуши више од 1/3 одраслог становништва, а да просечан „пушачки стаж” свакодневних пушача износи приближно 19 година. Више од 3/5 становништва изложено је дуванском диму у сопственој кући, а 2/5 и на радном месту.
- **Више од 1/3 свих случајева рака је последица гојазности, неправилне исхране и физичке неактивности.** Скоро 1/5 одраслог становништва Србије је гојазна (индекс телесне масе ≥ 30). Прекомерна телесна тежина и гојазност повећавају ризик од настанка **рака тела материце, дебелог црева, дојке** (код жена у менопаузи) и простате код мушкараца.
- **Тешко се процењује изоловани допринос физичке неактивности као фактора ризика у настанку малигних тумора.** Избалансирана физичка активност је

директно повезана са истовременим смањењем телесне тежине. Физичка активност и избалансирана исхрана су мере превенције **рака дебелог црева, дојке и простате.**

- Сваки 30. одрасли становник Србије свакодневно конзумира алкохолна пића. **Конзумирање алкохола повећава ризик од настанка рака уста, ждрела, дојке, дебелог црева и јетре. Четири, односно шест пута већи ризик од настанка рака органа за варење** имају особе које дневно попију око 1л вина или 2л пива у односу на особе које повремено или никада не конзумирају алкохол.
- Свака претерана **изложеност сунчевој светлости или вештачким изворима светлости, као што су соларијуми,** повећава ризик од добијања свих врста рака коже. Канцерогени животне и радне средине изазивају генетске промене ћелија.
- Сваки десети случај рака **је последица инфекције.** Скоро 22% смртних исхода од рака у земљама у развоју и 6% у развијеним земљама су **последица хроничне инфекције, хепатитисом Б или Ц вируса** (који су одговорни за настанак рака јетре), **Хуманим папилома вирусом (рака грлића материце) и *Helicobacter pylori* (рака желуца).**

Нове смернице (СЗО) имају за циљ да побољшају шансе за преживљавање људи који живе са раком, тако што ће усмерити здравствене службе да се фокусирају на **рано дијагностификовање и лечење** ове болести. Један од проблема је што се **многи случајеви рака открију прекасно.** Чак и у земљама са развијеном здравственом службом, многи случајеви рака се откривају у узнапредовалој фази, када је теже успешно лечење.

У Србији су 2013. године донети **национални програми за скрининг рака грлића материце, рака дојке и колоректалног рака,** који би требало да у наредном периоду значајно смање оболевање и умирање од наведених локализација малигних тумора. На скрининг рака дојке позивају се жене старости од 50 до 69 година на две године. Скринингом на карцином грлића материце обухваћене су жене између 25 и 64 година, које су позиване на превентивни гинеколошки преглед и Пап тест једном у три године. Циљна група за тестирање на рак дебелог црева односи се на грађане оба пола старости од 50 до 74 година, који се једном у две године позивају на тестирање на скривено крварење у столицу.

У Пироту је у 2018. години урађено 1512 мамографија и путем организованог скрининга откривена су 4 карцинома дојке.

Уколико се рано открије, рак дојке је излечив у преко 90% случајева.

Путем организованог скрининга рака грлића материце урађено је 2330 Пап тестова и откривена су два инванзивна карцинома.

Кључне поруке за рано постављање дијагнозе су:

- **Повећати свест јавности о симптомима различитих врста рака** и охрабрити људе да се обратe свом изабраном лекару по појави симптома;
- **Инвестирати у јачање и опремање здравствених служби и у едукацију здравствених радника** како би могли да поставе тачну и благовремену дијагнозу;

- **Омогућити приступ безбедном и делотворном лечењу, супортивном лечењу и палијативној нези људима који живе са раком;**
- **Рано откривање рака у великој мери умањује финансијски ефекат ове болести и чини лечење делотворнијим и успешнијим. Студије спроведене у високоразвијеним земљама показале су да је лечење пацијената оболелих од рака код којих је болест раније откривена два до четири пута јефтиније у поређењу са лечењем људи код којих је рак откривен у узнатредовалој фази болести. Како наводи СЗО, трошкови лечења рака су мањи уколико се болест открије раније.**

Превенција и рано откривање рака су најуспешније оружје у борби против рака!

Редовно контролишите своје здравље!

Редовна примена прегледа и/или теста, у циљу раног откривања болести код људи који још немају симптоме те болести и који се налазе у просечном ризику оболевања, назива се скрининг.

Учествујте у програмима раног откривања рака.

- Прегледи и тестови нису болни ни непријатни
- Рано откривање и лечење доводе до излечења
- Највећи број скринингом откривених оболелих особа преживеће више од пет година

ОДМАХ СЕ ЈАВИТЕ ЛЕКАРУ КАДА УОЧИТЕ:

- кашаљ који дуго траје
- задебљање, чвориће на дојкама
- промене у пражњењу црева
- необјашњив губитак у телесној маси
- неуобичајено крварење
- промуклост која дуже траје

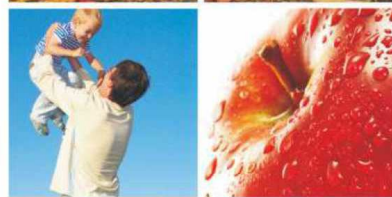
Избор здравих стилова живота прави је начин да успоставите равнотежу и смањите ризик од оболевања.

Правећи мале и постепене кораке чините промене на дуге стазе.

www.batut.org.rs



Превенција малигних болести



ИНСТИТУТ ЗА ЈАВНО ЗДРАВЉЕ СРБИЈЕ
"Dr. Милош Јовановић Крстић"

Свако може смањити сопствени ризик од рака ако се придржава следећих једноставних савета:

Престаните да пушите!

Након 10 година од престанка пушења ризик од рака плућа се смањује на половину.

Храните се правилно!

Неправилна исхрана је повезана са настанком сваког трећег случаја рака. Ризик зависи од избора и врсте хране, квалитета и начина припремања намирница, као и од укупног калоријског уноса.

Смањите конзумирање алкохолних пића!

Конзумирање алкохола није препоручливо и запамтите да ако још и пушите ризик за настанак рака се повећава.

Водите рачуна о телесној маси!

Нормална телесна тежина = вредност Индекса телесне масе (ИТМ) = 18.5-24.9

Како сами да израчунате ИТМ?

Своју телесну тежину у килограмима поделите са квадратом своје висине изражене у метрима.

Рано откривање болести може да Вам спасе живот!

Будите физички активни!

Сваки дан по пола сата физичке активности може вам донети корист.

Сами изаберите ону физичку активност која вам одговара – пливање, плес, вожња бициклом, брзи ход, усисавање или сакупљање лишћа у башти.

Избегавајте неумерено излагање сунцу!

Ограничите време излагања у складу са UV индексом, носите заштитну одећу и користите средства са заштитним фактором од најмање 15.

Соларијуми се не препоручују, а посебно не ризичним групама које чине деца до 18. године живота, особе светле коже и косе, особе са великим бројем младежа.

Са канцерогеним материјама рукујте према упутству!

Имајте у виду да канцерогене материје претварају нормалне ћелије у ћелије рака.

Вакцинишите се против хепатитиса Б!

Дуготрајна инфекција вирусом хепатитиса Б један је од узрока рака јетре.

Потребно је да знате да особе које болују од рака, нарочито у раној фази, не морају да имају било какве симптоме.

У случају да симптоми постоје, најчешће се препознају као:

За рак дебелог црева и ректума:

- промене у навикама и ритму пражњења црева (затвор и/или пролив)
- болови и грчеви у стомаку без неког очигледног разлога
- оскудно крварење у столицама
- губитак телесне масе
- малокрвност, бледило, замор

За рак грлића материце:

- неуобичајено крварење између циклуса, после полног односа или у периоду менопаузе
- појачани вагинални секрет непријатног мириса или боје
- бол током полног односа

За рак дојке:

- бол и напетост у дојци или у пазушној јами ван циклуса
- промене у величини и изгледу саме дојке
- задебљање или чворови у једној или обе дојке или у пазушној јами
- увлачење или промена на кожи брадавица
- неуобичајена секреција из дојке



Центар за контролу и превенцију болести

Центар за промоцију здравља