

JA SAM – JEDAN OD VAS, JA HOĆU – ZAJEDNO!

**ZAJEDNO IMAMO VEĆI UTICAJ! ZAJEDNO MOŽEMO POSTIĆI ONO
ŠTO ŽELIMO: SVET U ZDRAVLJU, BEZ RAKA!**



Svetska zdravstvena organizacija sa Međunarodnim udruženjem za borbu protiv raka svakog 4. februara obeležava Svetski dan borbe protiv raka. Međunarodno udruženje za borbu protiv raka počelo je 2019. godine trogodišnju kampanju pod sloganom: „**Ja sam, ja hoću**” kojom se podseća da pojedinac i zajednica mogu da doprinesu smanjenju globalnog opterećenja malignim bolestima. Slogan ovogodišnje kampanje ima za cilj da nas podseti na moć zajednice i snagu timskog rada.

Prema poslednjim procenama Svetske zdravstvene organizacije i Međunarodne agencije za istraživanje raka, obolevanje 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 šest žena će oboleti od raka, a jedan od osam muškaraca i jedna od jedanaest žena će umreti od nekog oblika maligne bolesti.

Povećano opterećenje rakom je posledica nekoliko faktora, od kojih su najznačajniji ukupan porast stanovništva i produženo očekivano trajanje života, ali i promena učestalosti određenih faktora rizika raka povezanih sa socijalnim i

ekonomskim razvojem. Primer su zemlje ubrzanog ekonomskog razvoja gde su u prošlosti najučestaliji bili maligni tumori koji su posledica infekcije. Sada se u ovim zemljama češće javljaju oni tipovi malignih bolesti koji se dovode u vezu sa stilom života i koji su učestaliji u industrijski razvijenim zemljama. Uprkos toj činjenici i dalje hronične infekcije učestvuju u nastanku malignih tumora sa 15–20%, odnosno 16%. Procenat je manji od 5% u razvijenim zemljama i prelazi 50% u subsaharskoj Africi (npr. infekcija HPV-om i visoka stopa obolevanja od raka grlića materice). Preventivni programi u razvijenim zemljama doveli su do značajnog smanjenja stopa obolevanja od nekih lokalizacija raka, kao što su rak pluća (primer, kod muškaraca u Severnoj Evropi i Severnoj Americi) i rak grlića materice, ali 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.

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 činjenice da na ovom kontinentu živi više od 60% svetske populacije. U Evropi, koja čini samo 9,0% svetske populacije, registrovano je 22,8% novih slučajeva raka i 19,6% smrtnih slučajeva od malignih bolesti. Za razliku od Evrope u Americi, koja čini 13,3% svetske populacije, registrovano je 20,9% novoobolelih i 14,2% umrlih od raka. Za razliku od drugih kontinenata veći 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 se dovesti u vezu sa većim učešćem određenih lokalizacija raka koje imaju lošiju prognozu, slabo preživljavanje i sa time da u mnogim zemljama u Aziji i Africi postoji ograničeni pristup zdravstvenoj zaštiti i pravovremenoj dijagnostici i lečenju.

Vodeće lokalizacije raka u svetu

Rak pluća, rak dojke i rak debelog creva su vodeće lokalizacije raka u obolevanju i u umiranju. Ove tri vrste raka čine zajedno jednu trećinu novoobolelih i umrlih osoba od raka u svetu.

Rak pluća je najčešće dijagnostikovani rak kod muškaraca i čini 14,3% svih novih slučajeva raka i 21,5% svih smrtnih slučajeva od raka kod muškaraca. Potom slede karcinom prostate (14,1%) i kolorektalni karcinom (10,6%). Rak dojke je najčešće dijagnostikovani maligni tumor kod žena (čini 24,5% svih novootkrivenih slučajeva

raka) i vodeći uzrok smrti od raka kod žena (15,5%), a slede ga rak pluća (13,7%) i rak debelog creva (9,5%).

Opterećenje rakom u Srbiji

U Srbiji je tokom 2018. godine od svih malignih tumora obolela 41.661 osoba (22.066 muškaraca i 19.595 žena). Iste godine od raka je umrlo 21.607 osoba oba pola, 12.174 muškarca i 9433 žene. 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, plućima, kolonu i rektumu i grliću materice.

Maligni tumori pluća i bronha vodeća su vodeća lokalizacija i u obolevanju i u umiranju među muškarcima, odnosno drugi su po učestalosti uzrok obolevanja i umiranja među ženama sa dijagnozom raka. Tokom 2018. godine u Srbiji od raka bronha i pluća obolelo je 6686 osoba (4674 muškaraca i 2012 žena) i umrlo je 5386 osoba oba pola (3759 muškaraca i 1627 žena).

Rak dojke najčešći je maligni tumor u obolevanju i umiranju kod žena. U Srbiji je 2018. godine od malignih tumora dojke obolela 4561 i umrla je 1691 žena.

Maligni tumori debelog creva i rektuma u našoj zemlji druga su po učestalosti lokalizacija raka u obolevanju i umiranju kod muškaraca, odnosno treći po učestalosti u obolevanju i u umiranju od malignih tumora kod žena. Od malignih tumora debelog creva i rektuma obolelo je 4646 osoba (2876 muškaraca i 1770 žena) i umrla je 2591 osoba oba pola (1579 muškaraca i 1012 žena).

Rak grlića materice je tokom 2018. godine bio četvrti po učestalosti maligni tumor u obolevanju i peti po učestalosti u umiranju među našim ženama. Dijagnoza raka grlića materice je postavljena iste godine kod 1057 žena, dok je 427 žena umrlo od ove vrste malignog tumora.

Treći po učestalosti maligni proces među našim muškarcima lokalizovan je na prostati. Tokom 2018. godine od raka prostate novoobolelo je 2320 muškaraca, a umro je 1041 muškarac.

Srbija se prema procenama Međunarodne agencije za istraživanje raka svrstava među 40 zemalja Evrope 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 muškaraca nego kod žena.

Muškarci u Srbiji su u srednjem riziku obolevanja od svih malignih tumora, u odnosu na muškarce u zemljama Istočne i Zapadne Evrope, kao i u odnosu na muškarce u Sloveniji i Hrvatskoj. Za razliku od muškaraca, žene u Srbiji su u višem riziku obolevanja od svih malignih tumora, odmah posle žena u Zapadnoj i Severnoj Evropi.

Za razliku od procenjenih stopa obolevanja, Srbija je, odmah posle Mađarske, zemlja u kojoj su registrovane visoke stope umiranja od svih malignih tumora kod oba pola. Procenjene stope umiranja od svih malignih tumora su niže kod muškaraca nego kod žena. Žene u Srbiji su odmah posle žena u Mađarskoj u visokom riziku umiranja od svih malignih tumora, osim tumora kože.

Prevenција malignih bolesti u Srbiji

Prevenција malignih bolesti ima ogroman javnozdravstveni potencijal i predstavlja najefikasniji pristup u kontroli malignih bolesti, jer je na približno dve trećine faktora rizika koji su odgovorni za nastanak raka moguće uticati, menjati ih ili ih potpuno eliminisati. Čak 40% malignih bolesti može biti izbegnuto jednostavnim merama: prestankom pušenja, ograničenim konzumiranjem alkohola, izbegavanjem suvišnog izlaganja Suncu, zadržavanjem prosečne težine konzumiranjem zdrave hrane, vežbanjem, kao i zaštitom od infekcija koje se mogu razviti u rak. Ukoliko do bolesti ipak dođe, njen je ishod moguće poboljšati ranim otkrivanjem, adekvatnim lečenjem i rehabilitacijom uz odgovarajuće palijativno zbrinjavanje.

U Srbiji su doneti nacionalni programi za skrining raka grlića materice, raka dojke i kolorektalnog raka, koji će u narednom periodu značajno smanjiti obolevanje i umiranje od navedenih lokalizacija malignih tumora. Na skrining raka dojke pozivaju se žene starosti od 50 do 69 godina. Mamografski pregledi predviđeni su da se rade svim ženama navedenog uzrasta na dve godine. Skriningom na karcinom grlića materice obuhvaćene su žene uzrasta od 25 do 64 godine, koje se pozivaju na preventivni ginekološki pregled i Pap test jednom u tri godine. Ciljna grupa za testiranje na rak debelog creva obuhvata građane oba pola starosti od 50 do 74 godina, koji se jednom u dve godine pozivaju na testiranje na skriveno krvarenje u stolici.

Institut za javno zdravlje Srbije „Dr Milan Jovanović Batut” sa mrežom instituta i zavoda za javno zdravlje planira promotivno-edukativne aktivnosti usmerene ka informisanju stanovništva o prepoznavanju ranih simptoma i znakova malignih bolesti i njihovom osnaživanju da preuzmu odgovornost za sopstveno zdravlje i da se na vreme jave lekaru radi kontrole zdravlja, rane dijagnostike i pravovremenog lečenja. Takođe je veoma važno boriti se protiv mitova, dezinformacija i zabluda u vezi sa malignim bolestima, jer odlaganje i/ili izbegavanje ranog otkrivanja, adekvatnog lečenja i nege, dovodi do lošijeg ishoda po zdravlje. **Neophodno je osnažiti čitavu zajednicu kako bi se kreiralo javno mnjenje protiv diskriminacije ljudi obolelih od malignih bolesti, kako na radnom mestu tako i u zdravstvenom sistemu i u čitavom društvu.**

Zavod za javno zdravlje Pirot svoje zdravstveno vaspitne aktivnosti je bazirao na podeli zdravstveno vaspitnog materijala u prostorijama ZZJZ Pirot, online edukaciji, informacija putem medija i društvenih mreža.