

## **20. mart NACIONALNI DAN BORBE PROTIV RAKA DOJKE,**



### **MART JE MESEC BORBE PROTIV RAKA DOJKE**

U Srbiji se od prošle godine 20. mart zvanično obeležava kao Nacionalni dan borbe protiv raka dojke. Novi datum je uvršten u Kalendar javnog zdravlja na inicijativu kompanije Avon i Fonda B92, uz podršku Ministarstva zdravlja Republike Srbije, Instituta za onkologiju i radiologiju Srbije i Instituta za javno zdravlje Srbije „Dr Milan Jovanović Batut”.

Rak dojke je najčešće zloćudno (maligno) oboljenje kod žena danas. Širom sveta, pa i u Srbiji, učestalost ove vrste tumora kontinuirano raste već 30 godina i taj porast iznosi 3,1% godišnje. U našoj zemlji, godišnje **26% žena obolelih od raka ima karcinom dojke a 17,5% žena umre od ove vrste malignih tumora.**

Prema podacima Instituta za javno zdravlje Srbije „Dr Milan Jovanović Batut” u Republici Srbiji je tokom 2011. godine obolelo 4616 žena od karcinoma dojke, a stopa incidencije je iznosila 75,3 na 100.000. U istoj godini od raka dojke umrlo je 1647 žena, a stopa mortaliteta iznosila je 23,7 na 100.000.

**U pirotskom okrugu prosečno godišnje oboli 70 žena (stopa incidence 70,4**

**[http://www.b92.net/news/pics/2013/03/05/18946208195135f58e244d587874438\\_1\\_orig.jpg](http://www.b92.net/news/pics/2013/03/05/18946208195135f58e244d587874438_1_orig.jpg)na 100 000) i umre 19 žena (stopa mortaliteta 19,2).**

U odnosu na žene u Evropi, žene u Srbiji nalaze se u srednjem riziku obolevanja od karcinoma dojke i u visokom riziku umiranja od ove vrste malignog tumora. U zemljama evropskog regiona prosečna incidencija od karcinoma dojke je 67,5 na 100.000, a prosečna stopa mortaliteta 16,0 na 100.000.

Činioci koji povećavaju rizik obolevanja od raka dojke su **godine starosti** (sa godinama starosti raste rizik), **rak dojke u porodici** (mama, tetka, baka), **prethodni rak dojke, rana prva menstruacija** (pre 12. godine), **kasna menopauza** (posle 50. godine), **nerađanje, kasni prvi porođaj** (posle 30. godine), **nedojenje, upotreba hormonskih preparata**, itd. Dugotrajna upotreba kontraceptivnih pilula, kao i drugih hormonskih preparata, bez redovnih lekarskih pregleda može predstavljati značajan faktor rizika u nastanku raka dojke. Pored toga i osobe koje žive i rade u okruženjima u kojima su izložene zračenju ili isparenjima različitih štetnih materija, pod povećanim su rizikom.

Rak dojke se ne može sprečiti, ali se može dijagnostikovati dok je još u početnoj fazi, dok je manji od 1 cm, kada se ne može napipati i kada žena nema nikakve tegobe. Ako se rak dojke otkrije u ranom stadijumu, petogodišnje preživljavanje je oko 96%. Rak dojke se može otkriti na vreme i preko 70% raka dojke pronađu same žene samopregledom i zato treba slediti preporuke za rano otkrivanje raka dojke: **samopregled dojke, počev od 20. godine, svakog meseca; klinički pregled dojke kod izabranog lekara, od 30. godine i prvi mamografski pregled od 45. godine, na svake dve godine.**

Uputstvo za izvođenje samopregleda dojki svaka žena može dobiti od svog izabranog lekara. Sprovođenje samopregleda dojke povećava svest žene o značaju pregleda dojki, smanjuje strah od skrining pregleda i povećava motivisanost za učešće u organizovanim skrining programima.

**Skrining raka dojke** sprovodi se organizovanjem mamografskih pregleda kod zdravih žena određene starosne dobi, **od 50 do 69 godine**. Otkrivanje raka dojke u ranoj fazi – skriningom, ženi daje velike šanse za izlečenje, brži oporavak, smanjenje invalidnosti, bolji kvalitet života, ali i smanjenje troškova lečenja i indirektnih troškova bolesti (nega, rehabilitacija...).

Otkriti rak na vreme daje mogućnost da se adekvatnom terapijom rak dojke može i izlečiti, a samim tim i sprečiti sve komplikacije koje ova bolest nosi. Ukoliko se rano otkrije, rak dojke je izlečiv u preko 90% slučajeva.

### **Organizovani skrining karcinoma dojke u Srbiji**

Kancelarija za skrining raka Instituta za javno zdravlje Srbije od 2012. godine koordinira i prati sprovođenje organizovanog skrininga karcinoma dojke na teritoriji Republike Srbije.

Danas se organizovani skrining karcinoma dojke sprovodi u 20 opština širom Srbije. U periodu od početka organizovanog skrininga karcinoma dojke do sada, na pregled mamografskim snimanjem pozvano je ukupno oko **75.000 žena**. Skoro svaka druga žena odazvala se na pregled. Kod oko 2200 žena utvrđeni su pozitivni mamografski nalazi, što čini **5,5%** od ukupnog broja urađenih mamografija u ovom programu.

Od početka sprovođenja ovog programa, mamografskim pregledom postavljena je dijagnoza i histopatološki su potvrđeni karcinomi dojke kod 143 žene.

Osnovni cilj organizovanog skrining programa je smanjenje smrtnosti žena od karcinoma dojke, uz napomenu da se na 1000 mamografski pregledanih žena tokom 10 godina, spašava jedan život.

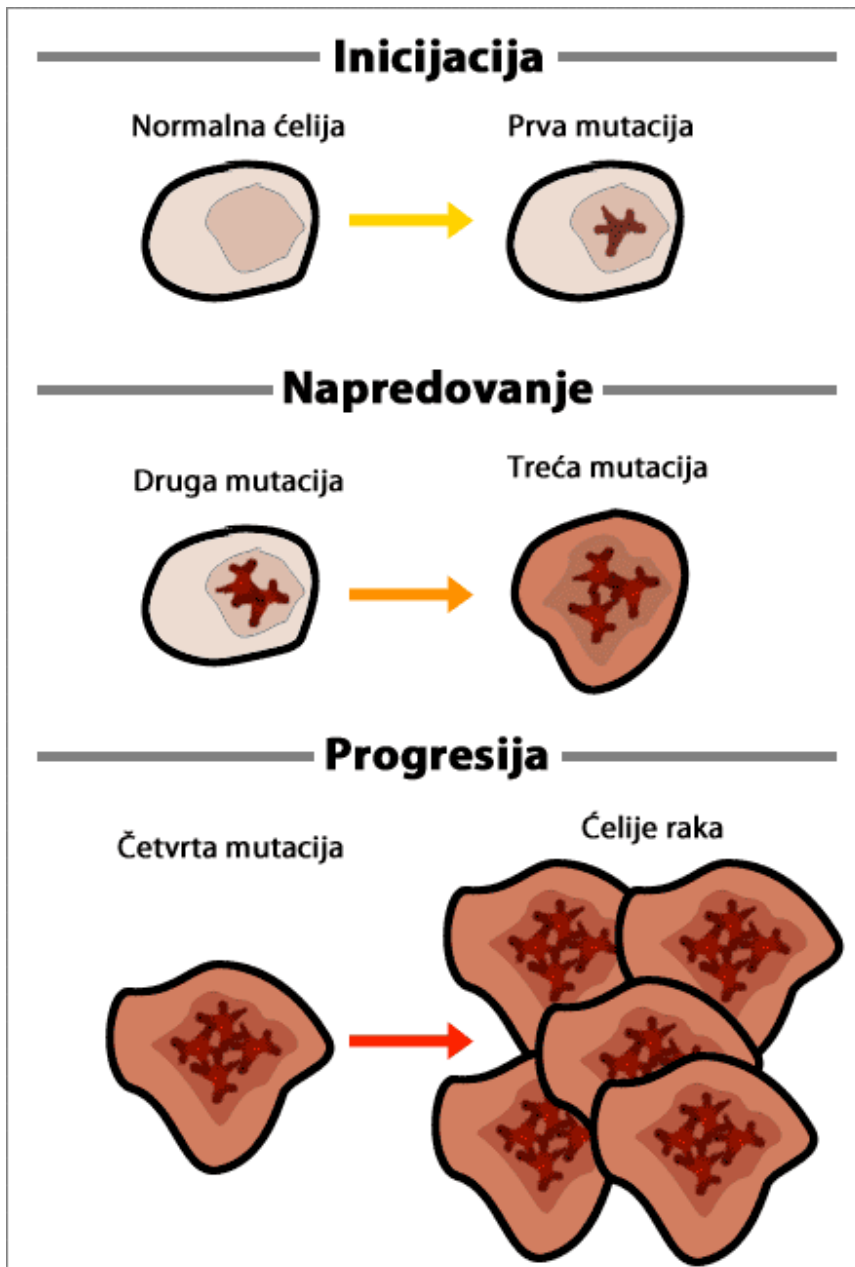
Sve ovo je napisano u žaru borbe protiv bolesti. Evo nekoliko redova koji govore o tome kako sprečiti obolevanje i pojave bolesti.

## Kako nastaje rak?

### Kako jednostavno shvatiti maligno oboljenje?

Rak nastaje kada kontrolni mehanizmi koji postoje u okviru jedne ćelije (mehanizam koji stimuliše rast ćelije i mehanizam koji prati da ne dodje do nekontrolisanog rasta) počnu da funkcionišu sa greškom. Znači, maligno oboljenje nastaje kada telo ne uspe da prepozna i uništi ćelije koje se ne razmnožavaju normalno. **Zašto?**

Kod prosečnog čoveka postoji između 50 do 100 triliona ćelija. Čelije se dele i repliciraju trilionima puta na dan (1 trilion je milion miliona nečega). Jedna ćelija sebe duplira oko 4.3 miliona puta na dan, što je broj koji sam po sebi podrazumeva da će se neke od njih replicirati sa greškom. Jedna od glavnih funkcija imunološkog sistema jeste da otkrije i uništi takve ćelije, a ako u tome ne uspe, nastaje rak. To znači da je rak pre svega bolest disfunkcije imunološkog sistema, a proces koji obično traje godinama, a tokom kojeg nastaju progresivne promene u okviru DNK koje dovode do maligne transformacije, takav proces se zove "karcinogeneza". Zdrave ćelije su programirane da u jednom momentu svog života umru i taj proces se zove "apoptoza", kod malignih ćelija takav mehanizam je iz nekog razloga isključen i zato se one dele beskonačno. One se dele dok se ne stvori ogroman broj malignih ćelija u obliku tumora koji prominira iz zdravog tkiva da bi u nekom momentu "metastazirao", t.j. rasejao se po organizmu nastavljajući svoju deobu i formirajući nove tumore.



## Patogeneza Raka

Rak je vodeći uzrok smrti u ekonomski razvijenim zemljama i zemljama u razvoju. Godišnje se otkrije 10-12 miliona novih obolelih od raka, a 7-8 miliona smrtnih slučajeva.

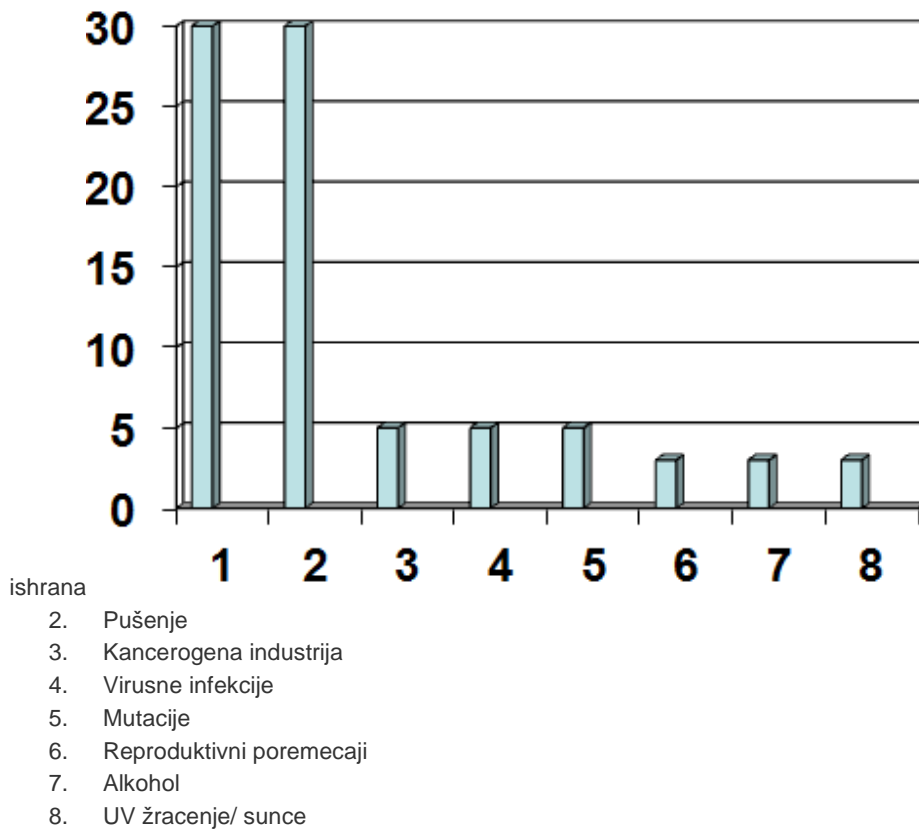
Tokom prethodnih decenija učestalost raka eskalirala je do razmera epidemije, i pogađa gotovo jednog od dvojice muškaraca (44%), i jednu od tri žene (39%). Ovo povećanje znači oko 56% više kancera kod muškaraca i 22% više kod žena u samo jednoj generaciji. Prema Društvu za istraživanje raka Ujedinjenog Kraljevstva "[Cancer Research UK](https://www.cancerresearchuk.org/)" 42% današnjih Britanaca dobiće neki oblik raka.

Procenjuje se da se tokom 2008.godine otkrilo oko 12,7 miliona novih slučajeva raka, a da je 7.6 miliona umrlo od raka.

Rak dojke kod žena i rak pluća kod muškaraca, su najveći uzročnici smrti od raka u razvijenim zemljama i zemljama u razvoju.

### Glavni uzroci nastajanja raka po Medjunarodnoj agenciji za istraživanje raka su:

1. Nepravilna



### Višegodišnje razvijanje ljudskog karcinoma:

	Inicijacija	Progresija:
<b>Dojka</b>	14-18 godina	6-10 godina
Prostata	10 godina	3-15 godina
Debelo crevo	5-20 godina	5-15 godina
Želudac	10-20 godina	3-5 godina
Pluća	5-40 godina	6-10 godina
Jednjak	5-20 godina	3-4 godina
Grlić materice	9-13 godina	10-20 godina

Posmatrajući prvi uzrok nastanka raka „**Nepravilna ishrana**“ (*Nutritional disorder*), predstavlja nedostatak osnovnih hranljivih supstanci, zajedno sa prirodnim imunostimulatorima koji bi trebalo da budu prisutni u hrani i da prirodno stimulišu imunološki sistem. Nutritivno siromasna i loše izbalansirana ishrana utiče na stanje uhranjenosti pojedinca tokom celog njegovog zivota i u vecini slucajeva dovede do dugorocnog ostecenja zdravlja.



## **Kupus, karfiol, kelj... štite od raka dojke**

Povrće iz roda krstašica može da umanja rizik obolevanja od raka dojke, naročito kod žena nosilaca jedne posebne varijante gena GSPT1, koji se dovodi u vezu s ovom vrstom kancera, poručuju američki stručnjaci s Univerziteta Vanderbilt u Nešvilu. Oni su, naime, ustanovili da među 6.000 Kineskinja one koje jedu najviše kineskog kupusa i bele repe (rotkve) imaju nešto manji rizik da obole od raka dojke posle menopauze od žena koje u ishrani upotrebljavaju najmanje pomenutog povrća. Kineski kupus i bela repa su uobičajeni u tamošnjoj kuhinji, dok se u zapadnjačkoj od krstašica najviše jedu kupus, brokoli, karfiol i kelj. Povrće iz roda krstašica sadrži izvesna jedinjenja koja se u

organizmu pretvaraju u supstance poznate pod imenom izotiocijanati, za koje se smatra da imaju antikancerozno dejstvo. Kod žena koje nemaju potencijalno opasnu varijantu pomenutog gena, rizik obolevanja od raka samo je umereno manji ukoliko jedu mnogo pomenutog povrća. Medju ženama koje imaju takvu varijantu gena GSTP1, rizik obolevanja od raka dojke smanjuje se za oko 50 odsto ako jedu dosta povrća iz porodice krstašica, u odnosu na nosioce istog tipa gena koje jedu skromne količine tog povrća. Gen GSTP1 je enzim koji pomaže dezintoksikaciju organizma od supstanci koje su potencijalni izazivači raka. Neka istraživanja su pokazala da posedovanje tzv. „val” varijante tog gena povećava rizik obolevanja od raka. Moguće je, navode stručnjaci iz Tenesija, da se kod žena koje imaju „val”, varijantu gena GSTP1, blagotvorni izotiocijanati brže izlučuju iz organizma nego kod drugih, pa su zato podložnije raku dojke. Upotreba većih količina povrća iz roda krstašica neutrališe taj štetni faktor. „Mi ovo oprezno tumačimo kao dokaz da ishrana može biti faktor koji umanjuje uticaj genetske podložnosti na ukupan rizik obolevanja od raka dojke”, zaključuje jedan od učesnika pomenutog istraživanja dr. Džej Fouk. (Tanjug/Rojters)

**13.03.2014**

**ИЗ ЦЕНТРА ЗА КОНТРОЛУ И ПРЕВЕНЦИЈУ БОЛЕСТИ  
33J3-a**