

## Март 2025. - Месец борбе против рака: здрав стил живота у сваком нашем дану

Мноштво различитих животних опредељења, циљева и активности, често у животној пракси доводе до занемаривања неких од основних начела здравог живљења, и тиме најизложеније појединце уводе у значајне дугорочне ризике по здравље. Обично су ризици којима се излажемо услед недовољне пажње препознати или им се из разних разлога умањује значај, па се на њихове последице ретко подсетимо, и тиме изложеност ефектима нездравог животног стила продужавамо. Са друге стране, знање о могућностима за очување и унапређење здравља пружа нам многе начине како да унапредимо своју личну здравствену ситуацију – прво, увиђајући да на значајан део фактора ризика можемо да утичемо променом сопственог понашања. У овом светлу, кључне факторе ризика који су истовремено и подложни нашим животним изборима представљају пушење и изложеност дуванском диму, штетна употреба алкохола, неправилна исхрана и недовољна физичка активност. Поред малигнух болести, ова четири фактора ризика посматрана су и у ширем контексту њихових негативних ефеката, повезујући се потпуно или издвојено и са ризицима за обољења која су обједињена под називом хроничне незаразне болести (најзначајније су болести срца и крвних судова, шећерна болест, хроничне болести плућа, малигне болести).

Фокус на опажању личне изложености факторима ризика, може довести до њихове боље контроле и умањивања неповољних ефеката, не само у контексту малигнух болести већ и читавог низа других обољења. Различите студије из света нам могу пружити увид у кретање заступљености одређених понашања која су истовремено и фактори ризика, као и њиховим пројекцијама за будућност. За здравствени систем су важни увиди у стање циљане популације, како би се планирала активност и ресурси усмерили ка друштвеним групама којима је то најпотребније. Са друге стране, за појединца је можда најважнији податак да се здрав животно стил дефинитивно исплати – истраживања показују значајно продужење животног века или пак одлагање појаве неких хроничних незаразних болести уколико се избегава изложеност одређеним факторима ризика, што свеукупно треба да буде подстицајно за свакога од нас да се више посветимо бризи за сопствено здравље – на првом месту избегавању свих оних по здравље доказано штетних понашања: пушења и изложености дуванском диму, штетне употребе алкохола, неправилне исхрана и недовољне физичке активности.

### Оптерећење раком у свету

У свету је, према проценама Светске здравствене организације и Међународне агенције за истраживање рака за 2020. годину, регистровано око 10 милиона смртних случајева од свих локализација малигнух тумора. Учесталост различитих локализација у светским размерама у 2020. години, говори да су најзаступљенији облици рака у погледу смртности били рак плућа (1,8 милиона смртних случајева), колоректални карцином (916 000 смртних случајева), рак јетре (830 000 смртних случајева), рак желуца (769 000 смртних случајева) и дојке (685 000 смртних случајева). Са продужетком очекиваног трајања живота и укупним порастом становништва, уз присуство познатих фактора ризика, повећало се и укупно оптерећење малигним болестима у свету. Економски значај малигнух болести такође је значајан и растући – процене су да су у свету, трошкови повезани са раком у 2010. износили 1.16 билиона долара, што недвосмислено говори да поред директног утицаја на здравље појединаца, малигне болести могу бити и значајан ограничавајући фактор једног друштва у различитим сферама.

Процене су да је у свету око 1/3 свих смртних исхода од рака у вези са 5 водећих фактора ризика (повезаних са понашањем и исхраном): високим индексом телесне масе, ниским уносом воћа и поврћа, недостатком физичке активности, употребом дувана и алкохола.

### Оптерећење раком у Србији

У Србији је током 2022. године од свих малигнух тумора оболело 41.578 особа (22.056 мушкараца и 19.522 жене). Исте године од рака је умрло 19.350 особа оба пола, 10.616 мушкараца и 8.734 жене. Мушкарци у нашој средини највише су оболевали од рака плућа, колоне и ректума и простате. Код жена малигни процес је најчешће био локализован на дојци, плућима, колону и ректуму и грлићу материце.

Малигни тумори плућа и бронха водећа су локализација и у оболевању и у умирању међу мушкарцима, односно други су по учесталости узрок обољевања и умирања међу женама са дијагнозом рака. Током 2022. године у Србији је од рака бронха и плућа оболело 4.505 мушкараца и 2.077 жена, а умрло је 2.972 мушкараца и 1.462 жена.

Према обољевању и умирању у популацији жена, рак дојке налази се на првом месту међу малигним болестима – у Србији је у 2022. години од малигнух тумора дојке оболело 4.489 и умрло 1.646 жена.

### Шта можемо да учинимо?

Превентивне активности на пољу спречавања настанка малигнух болести веома су разноврдне, и представљају кључни јавноздравствени приступ у процесу контроле малигнух болести. Процене говоре да се чак 40% малигнух болести може избећи применом интервенција у животном стилу: престанком пушења, ограниченим конзумирањем алкохола, избегавањем сувишног излагања сунцу, задржавањем просечне тежине конзумирањем здраве хране, вежбањем, као и заштитом од инфекција које се могу развити у рак.

Уколико до болести ипак дође, њен је исход могуће побољшати раним откривањем, адекватним лечењем и рехабилитацијом уз одговарајуће палијативно збрињавање.

### Превенција и рано откривање рака

Као изузетно делотворан приступ у контроли малигнух болести, превенција заузима кључно место у свим јавноздравственим програмима. Научна истраживања довела су до следећих закључака:

- 30 - 50% малигнух болести може се спречити избегавањем познатих фактора ризика
- Употреба дувана је појединачно најзначајнији фактор ризика за развој малигнух болести, који се повезује са око 22 % смртних случајева од рака у свету.
- Конзумирање алкохола повећава ризик од настанка рака уста, ждрела, дојке, дебелог црева и јетре.
- Прекомерна телесна тежина и гојазност повезују се са настанком неких типова малигнух болести (карцином ендометријума, дојке, дебелог црева, простате)
- Свака претерана изложеност сунчевој светлости или вештачким изворима светлости, као што су соларијуми, повећава ризик од добијања свих врста рака коже.
- 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. У овом погледу, најзначајније су инфекције хепатитис Б или Ц вирусом (који су одговорни за настанак рака јетре), хуманим папилома вирусом (рак грлића материце) и *Helicobacter pylori* (рак желуца).

У Србији се спроводе национални програми за скрининг рака грлића материце, рака дојке и колоректалног рака, који имају за циљ смањење обољевања и умирања од ових болести. На скрининг рака дојке позивају се жене старости од 50 до 69 година. Мамографски прегледи предвиђени су да се раде свим женама наведеног узраста на две године. Скринингом на карцином грлића материце обухваћене су жене узраста од 25 до 64 године, које се позивају на превентивни гинеколошки преглед и Пап тест једном у три године. Циљна група за тестирање на рак дебелог црева обухвата грађане оба пола старости од 50 до 74 година, који се једном у две године позивају на тестирање на скривено крварење у столицу.