

Mart 2021. - Mesec borbe protiv raka: prevencija malignih tumora

Prema procenama Svetske zdravstvene organizacije i Međunarodne agencije za istraživanje raka, opterećenje malignim bolestima u svetu je u porastu – stručnjaci predviđaju da će tokom života jedan od pet muškaraca i jedna od šest žena oboleti od raka, a jedan od osam muškaraca i jedna od jedanaest žena umreti od nekog oblika maligne bolesti.

Ovakvo stanje posledica je ukupnog porasta broja stanovnika, produženog očekivanog trajanja života, kao i usvajanja životnog stila odgovornog za nastanak određenih tipova raka.

U svetu je, prema procenama Svetske zdravstvene organizacije i Međunarodne agencije za istraživanje raka za 2020. godinu, 19,3 miliona ljudi obolelo od malignih bolesti, dok je registrovano 9,9 miliona smrtnih slučajeva od svih lokalizacija malignih tumora. Podaci iz 2018. godine pokazuju i da je oko 70% smrtnih slučajeva od raka registrovano u zemljama sa niskim i srednjim prihodima (low- and middle-income countries). Učestalost različitih lokalizacija u svetskim razmerama u 2018. godini, govori da su najzastupljeniji oblici raka u pogledu smrtnosti bili rak pluća (1,76 miliona smrtnih slučajeva), kolorektalni karcinom (862 000 smrtnih slučajeva), rak želuca (783 000 smrtnih slučajeva), jetre (782 000 smrtnih slučajeva) i dojke (627 000 smrtnih slučajeva). U pogledu oboljevanja, u populaciji muškaraca, najučestaliji oblik raka jeste rak pluća, koji čini 14,3% svih novih slučajeva raka i 21,5% svih smrtnih slučajeva od raka kod muškaraca. U populaciji žena, prvo mesto po oboljevanju i umiranju zauzima rak dojke, koji čini 24,5% svih novootkrivenih slučajeva raka i 15,5% svih smrtnih slučajeva od raka kod žena.

U našoj zemlji je u 2018. godini od svih malignih tumora obolela 41.661 osoba (22.066 muškaraca i 19.595 žena). U oboljevanju i umiranju od raka među muškarcima, kao vodeće lokalizacije prednjače rak pluća, debelog creva i prostate. U populaciji žena, najviše se oboljeva i umire od raka dojke, pluća i debelog creva.

Maligni tumori pluća i bronha vodeća su 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 je od raka bronha i pluća obolelo 4.674 muškaraca i 2.012 žena, a umrlo je 3.759 muškaraca i 1.627 žena.

Prema oboljevanju i umiranju u populaciji žena, rak dojke nalazi se na prvom mestu među malignim bolestima – u Srbiji je 2018. godine od malignih tumora dojke obolelo je 4.561 i umrlo 1.691 žena.

Prema procenama Međunarodne agencije za istraživanje raka, Srbija se među 40 ocenjivanih zemalja Evrope svrstava u grupu zemalja sa srednjim rizikom obolevanja i visokim rizikom umiranja od malignih bolesti u Evropi.

Prevencija i rano otkrivanje raka

Kao izuzetno delotvoran pristup u kontroli malignih bolesti, prevencija zauzima ključno mesto u svim javnozdravstvenim programima. Naučna istraživanja dovela su do sledećih zaključaka:

- 30-50% malignih bolesti može se sprečiti izbegavanjem poznatih faktora rizika, i primenom strategija prevencije zasnovanih na dokazima.
- Upotreba duvana je pojedinačno najznačajniji faktor rizika za razvoj malignih bolesti, koji se povezuje sa oko 22% smrtnih slučajeva od raka u svetu.
- Konzumiranje alkohola povećava rizik od nastanka raka usta, ždrela, dojke, debelog creva i jetre.
- Prekomerna telesna težina i gojaznost povezuju se sa nastankom nekih tipova malignih bolesti (karcinom endometrijuma, dojke, debelog creva, prostate)
- Svaka preterana izloženost sunčevoj svetlosti ili veštačkim izvorima svetlosti, kao što su solarijumi, povećava rizik od dobijanja svih vrsta raka kože.
- 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. U ovom pogledu, najznačajnije su infekcije hepatitis B ili C virusom (koji su odgovorni za nastanak raka jetre), Humanim papiloma virusom (rak grlića materice) i Helicobacter pylori (rak želuca).

Izbegavanje poznatih faktora rizika za razvoj malignih bolesti, ne samo da može umanjiti mogućnost za razvoj neke od njih, već može ostvariti povoljan uticaj i na celokupan kvalitet života pojedinca. Sa druge strane, ne treba zaboraviti ni važnost ekonomskog opterećenja društva malignim bolestima, koje je značajnog obima i istovremeno u porastu.

U Srbiji su 2013. godine doneti nacionalni programi za skrining raka grlića materice, raka dojke i kolorektalnog raka, od kojih se očekuje da u narednom periodu značajno smanje oboljevanje i umiranje od navedenih lokalizacija malignih tumora. Na skrining raka dojke pozivaju se 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 obuhvaćene su žene između 25 i 64 godina, koje su pozivane na preventivni ginekološki pregled i Pap test jednom u tri godine. Ciljna grupa za testiranje na rak debelog creva odnosi se na građane oba pola starosti od 50 do 74 godina, koji se jednom u dve godine pozivaju na testiranje na skriveno krvarenje u stolici.

Prema podacima registra za rak Gradskog zavoda za javno zdravlje Beograd, na kraju 2019. godine u Beogradu je registrovano 97.479 osoba koje žive sa rakom. Među slučajevima novoobolelih od raka u toku 2019. godine u Beogradu, najzastupljenije lokalizacije malignih bolesti u populaciji muškaraca bile su pluća, koža, prostata, debelo crevo i mokraćna bešika, dok su u istoj godini u populaciji žena najzastupljenije lokalizacije bile dojka, koža, pluća, telo materice i grlić materice.

Svest pojedinca o velikim mogućnostima za lični doprinos smanjenju rizika za razvoj malignih bolesti od izuzetne je važnosti za celokupan uspeh u ovom polju – usvajanje zdravih stilova života kao i pravovremeno obraćanje lekaru najvažniji su činioci očuvanja zdravlja.

[Proverite svoje znanje - Koliko znate o raku debelog creva](#)

[Proverite svoje znanje - Koliko znate o raku dojke](#)

VIŠE TEKSTOVA O OVOJ TEMI

-
- [Međunarodni dan dece obolele od raka - 15. februar 2021.](#)

- [4. februar - Svetski dan borbe protiv raka: Treća godina kampanje „Ja sam, ja hoću”](#)
- [XV Evropska nedelja prevencije raka grlića materice 2021. godine](#)
- [Mart 2020. - Mesec borbe protiv raka - prevencija malignih tumora](#)
- ["BEZ GRANICA" Zajedno. Mogućnost. Budućnost. Izlečenje. Snaga - Međunarodni dan dece obolele od raka - 15. februar 2020.](#)