

4. фебруар - Светски дан борбе против рака: Превенцијом до очувања здравља

Светска здравствена организација и Међународно удружење за борбу против рака већ традиционално обележавају Светски дан борбе против рака сваког 4. фебруара. Нова трогодишња кампања покренута је 2022. године, а са циљем да се јасно укаже на новонастале, актуелне и глобалне проблеме који оптерећују све учеснике у процесу превенције, дијагностике и лечења малигних болести.

Пандемија COVID-19 одразила се на врло сличан начин у целом свету на комплетан систем здравствених услуга усмерених ка раном откривању и адекватном лечењу малигних болести. Запажено је да је у бројним земљама дошло до мањих или већих поремећаја у раду ових медицинских служби, што се одразило на спровођење програма раног откривања, као и додатно усложњавање процеса лечења и пружања неге пацијентима. Утицај који ће пандемија COVID-19 имати на дијагностику и морталитет од рака, осећаће се, према проценама стручњака, и у годинама које долазе. Стога, важност пружања додатне подршке пацијентима и здравственим радницима, као и активан рад на ојачавању целокупног система здравствене заштите имаће пресудан значај за очување и унапређење квалитета живота пацијената.

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 малигних 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 (935 000 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 малигних болести такође је значајан и растући – израчунато је да су у свету у 2010., трошкови повезани са раком износили око 1.16 билиона америчких долара.

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 2019. године од свих малигних тумора оболело 42.290 особа (22.544 мушкараца и 19.745 жена). Исте године од рака је умрло 21.340 особа оба пола, 12.134 мушкараца и 9.206 жена. Водећи узроци оболевања и умирања од рака у нашој земљи готово су идентични водећим узроцима оболевања и смртности од малигних тумора у већини земаља у развоју. Мушкарци у нашој средини највише су оболевали од рака плућа, колона 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 оболевања и умирања међу женама са

дијагнозом рака. Током 2019. године у Србији је од рака бронха и плућа оболело 4.794 мушкараца и 2.069 жена, а умрло је 3.624 мушкараца и 1.618 жена.

Према обољевању и умирању у популацији жена, рак дојке налази се на првом месту међу малигним болестима – у Србији је у 2019. години од малигних тумора дојке оболело 4.636 и умрло 1.665 жена.

Шта можемо да учинимо?

Превентивне активности на пољу спречавања настанка малигних болести веома су разнородне, и представљају кључни јавноздравствени приступ у процесу контроле малигних болести. Процене говоре да се чак 40% малигних 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.

У Србији су донети национални програми за скрининг рака грлића материце, рака дојке и колоректалног рака, који ће у наредном периоду значајно смањити оболевање и умирање од наведених локализација малигних тумора. 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 столици.