

4. фебруар - Светски дан борбе против рака : трећа година кампање „Ја сам, ја хоћу“

Светска здравствена организација и Међународно удружење за борбу против рака већ традиционално обележавају Светски дан борбе против рака сваког 4. фебруара. „Ја сам, ја хоћу“ – слоган је трогодишње кампање која је покренута 2019. године, са циљем појачавања значаја личног учешћа појединца у борби против рака, а за сврху обележавања Светског дана борбе против рака. Додатно, кампања тежи да ефекти њених акција дуготрајно одјекују, и оставе трајну промену у заинтересованим популацијама.

Оптерећење раком у свету

У свету је, према проценама Светске здравствене организације и Међународне агенције за истраживање рака за 2020. годину, 19,3 милиона људи оболело од малигнух болести, док је регистровано 9,9 милиона смртних случајева од свих локализација малигнух тумора. Подаци из 2018. године показују и да је око 70% смртних случајева од рака регистровано у земљама са ниским и средњим приходима (low- and middle-income countries). Учесталост различитих локализација у светским размерама у 2018. години, говори да су најзаступљенији облици рака у погледу смртности били рак плућа (1,76 милиона смртних случајева), колоректални карцином (862 000 смртних случајева), рак желуца (783 000 смртних случајева), јетре (782 000 смртних случајева) и дојке (627 000 смртних случајева). Са продужетком очекиваног трајања живота и укупним порастом становништва, уз присуство познатих фактора ризика, повећало се и укупно оптерећење малигнух болестима у свету.

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. Од свих наведених, употреба дувана носи највеће оптерећење – процењено је да се око 22% смртних случајева од рака може повезати са употребом дувана.

Оптерећење раком у Србији

У Србији је током 2018. године од свих малигнух тумора оболело 41.661 особа (22.066 мушкараца и 19.595 жена). Исте године од рака је умрло 21.607 особа оба пола, 12.174 мушкараца и 9.433 жене. Водећи узроци оболевања и умирања од рака у нашој земљи готово су идентични водећим узроцима оболевања и смртности од малигнух 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 2018. године у Србији је од рака бронха и плућа оболело 4.674 мушкараца и 2.012 жена, а умрло је 3.759 мушкараца и 1.627 жена.

Према оболевању и умирању у популацији жена, рак дојке налази се на првом месту међу малигнух болестима – у Србији је 2018. године од малигнух тумора дојке оболело је 4.561 и умрло 1.691 жена.

Србија се према проценама Међународне агенције за истраживање рака сврстава међу 40 земаља Европе у групу земаља са средњим ризиком оболевања (налази се на 12. месту) и високим ризиком умирања од малигнух болести у Европи (на другом месту одмах после Мађарске).

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.

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 малигнух 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 столицу.