

MART–MESEC BORBE PROTIV RAKA

Zdravstveni radnici i zdravstveni saradnici u Sistemu zdravstvene zaštite, zajedno sa svim akterima koji sprovode Zdravstvenu politiku RS, kao i sa korisnicima zdravstvene zaštite/populacijom o čijem zdravlju brinu, uključeni su u Nacionalnu kampanju „Srbija protiv raka»

Savremeni način života je doneo mnoga rizična ponašanja: pušenje duvana, nepravilnu ishranu, gojaznost, fizičku neaktivnost, zloupotrebu alkohola, a odgovoran je i za povećanu izloženost sve većem uticaju stresa na zdravlje, kao i štetnih uticaja iz okoline kao što su sunčevo zračenje, štetne supstance na radnom mestu i u okruženju.

Ministarstvo zdravlja i Republički zavod za zdravstveno osiguranje pokrenuli su Nacionalnu kampanju „Srbija protiv raka».

Ova kampanja predstavlja operacionalizaciju u praksi:

- Nacionalnog programa za prevenciju raka grlića materice,
- Nacionalnog programa za prevenciju raka dojke i
- Nacionalnog programa za prevenciju raka debelog creva.

U okviru ove kampanje realizuje se više programskih aktivnosti, među kojima je i Nacionalna kampanja „Srbija protiv raka:Kaži svima koje voliš! - redovan pregled je najbolja zaštita“ .

Cilj kampanje je smanjenje broja novoobolelih i broja umrlih od malignih oboljenja, što se može postići ukoliko se kod građana razvije svest o ličnoj odgovornosti za vlastito zdravlje i značaju redovnih preventivnih pregleda. Značajno je da svaki stanovnik Republike Srbije dobije dovoljno informacija o zdravim stilovima života, rizicima za nastanak oboljenja, usvoji znanjao tome, razvije veštine o zdravim izborima i načinima ponašanja, a pravilne i zdrave navike primeni u praksi.

Preventivnim pregledima se otkrivaju rizici za zdravlje, promovišu zdravi stilovi života i promene ponašanja, ali i otkrivaju oboljenja i stanja u ranoj fazi kada ih je moguće lečiti. Na ovaj način se štiti i unapređuje zdravlje, smanjuje stopa razboljevanja i umiranja od bolesti koje se mogu sprečiti, ali i lečiti i izlečiti ako se otkriju u ranoj fazi nastanka. Ovo se između ostalog, a i pre svega odnosi na maligne bolesti.

Rezultati Istraživanje zdravlja stanovništva R.Srbije iz 2006. godine pokazuju da je određene savete dobijene od zdravstvenih radnika vezane za promenu stila života primilo više od polovine odraslog stanovništva (56,8%) dok je 37,8% stanovnika Srbije u toku godine promenilo nešto u ponašanju prema zdravlju a kao najčešći razlog promene ponašanja navode: bolest (20,8%) i želju za zdravim načinom života (13,3%). Međutim, tek svaka treća žena u Srbiji (34,1%) obavlja samopregled dojki jednom mesečno, svaka deseta žena starosti od 40–69 godina (10,4%) je obavila mamografski pregled dojki u poslednje tri godine.

U Srbiji je 30,5% žena, tj. oko 1/3 žena uzrasta 20 i više godina uradilo PAP test za otkrivanje raka grlića materice u poslednje tri godine, a samo četvrtina ispitanica kao razlog poslednje posete lekaru opšte medicine navode kontrolu zdravlja.

Preventivne mere u oblasti primarne zdravstvene zaštite definisane su sadržajem i obimom zdravstvene zaštite u redovnom radu zdravstvenih radnika u domovima zdravlja, kroz promotivne aktivnosti i preventivne preglede. Važno je da:

- svaki muškarac ili žena, uzrasta od 19-35. godina ima pravo na sistematski pregled jednom u 5 godina uz dopunu pregleda po potrebi kod svog izabranog lekara;
- svaki muškarac ili žena, stariji od 35. godina ima pravo na sistematski pregled jednom u 2. godine, uz dopunu pregleda po potrebi kod svog izabranog lekara;
- svaki muškarac stariji od 50 godina treba da uradi test na skriveno krvarenje u stolici kod svog izabranog lekara;
- svaka žena starosti između 25-69 obavezno treba da poseti ginekologa najmanje jednom godišnje;
- svaka žene starija od 30 godina uradi klinički pregled dojki;
- svaka žena starija od 45 godina uradi mamografski pregled isvaka starija od 50 godina uradi test na skriveno krvarenje u stolici.

Pored redovnih preventivnih pregleda, ukoliko uočite sledeće **simptome** treba se odmah javite svome izabranom lekaru:

- kašalj koji dugo traje,
- zadebljanje, čvorčić bilo gde na telu,
- promene u pražnjenju creva,
- neobjašnjiv gubitak u telesnoj masi,
- neuobičajeno krvarenje,
- promuklost koja duže traje.

U otkrivanju malignih oboljenja koristi se i metoda skrininga što podrazumeva redovnu primenu pregleda (testa) kod zdravih osoba u cilju otkrivanja bolesti u ranoj fazi.

Danas je opšte prihvaćen i preporučan skrining za rak grlića materice, rak dojke i rak debelog creva. Ranim otkrivanjem navedenih malignih tumora povećava se mogućnost potpunog izlečenja, povećanje kvalitata života, kao i produženje života obolele osobe.

Tokom cele godine, a posebno u mesecu martu koji je u Kalendaru javnog zdravlja označen kao «Mart-mesec borbe protiv raka» želimo da intenziviramo aktivnosti na promociji, zaštiti i unapređenju zdravlja u vezi malignih oboljenja kroz:

- stručne sastanke, edukacije, okrugle stolove i tribine za stručnu i širu javnost,
- informisanje putem medija,
- preventivnim pregledima stanovništva i
- pokretanjem aktivnosti šire društvene zajednice.

U ove aktivnosti pored zdravstvenih ustanova i zdravstvenih radnika (mreže instituta i zavoda za javno zdravlje, domova zdravlja, bolničkih ustanova) biće uključni saradnici iz obrazovnih institucija, vladinih organizacija, lokalne zajednice, udruženja građana i ugledni pojedinci.

<http://www.batut.org.rs/download/aktuelno/Materijal%20za%20kampanju%20mart%202011.pdf>

Mart - mesec borbe protiv raka u Srbiji

Ažurirano 02.03.2011. godine

Maligni tumori predstavljaju, posle bolesti srca i krvnih sudova, najčešći uzrok umiranja kako u svetu tako i u našoj zemlji. Preko dve trećine ovih bolesti nastaju pod uticajem faktora rizika koji su rezultat savremenog načina života: pušenja duvana, nepravilne ishrane, gojaznosti, fizičke neaktivnosti, konzumiranja alkohola i izloženosti štetnim uticajima iz okoline (sunčevog zračenja, štetnih supstancija na radnom mestu i dr).

Stručnjaci upozoravaju da svake godine u svetu od malignih tumora oboli 12 miliona i umre 7,6 miliona ljudi. Procene ukazuju da će se do 2030. godine udvostručiti broj obolelih i umrlih osoba od raka širom sveta. U našoj zemlji beleži se visoka stopa obolevanja i umiranja od malignih bolesti, kao i visoka učestalost faktora rizika.

U Srbiji se u proseku godišnje dijagnostikuje preko 33.000 novih slučajeva malignih tumora i oko 21.000 ljudi koji umiru od raka. Vodeći uzroci obolevanja i umiranja od raka u našoj zemlji gotovo su identični vodećim uzrocima obolevanja i smrtnosti od malignih tumora u većini zemalja u razvoju i u razvijenim zemljama sveta: muškarci u našoj sredini najviše su obolevali od raka pluća, kolona i rektuma, prostate, mokraćne bešike, želuca i pankreasa. Kod žena maligni proces je najčešće bio lokalizovan na dojci, kolonu i rektumu, grliću materice, plućima, telu materice i želucu. Tokom poslednje decenije obolevanje od svih oblika raka u Srbiji poraslo je za 25% kod muškaraca i za 18% kod žena.

Godišnje u Srbiji od raka bronha i pluća u proseku oboli 5200 i umre 4600 osoba oba pola. Od malignih tumora debelog creva i rektuma u proseku svake godine u našoj zemlji oboli više od 3700 i umre oko 2600 ljudi, od malignih tumora dojke oboli oko 3500 i umre oko 1600 žena, od raka prostate približno oboli 1500 i umre 800 muškaraca, dok se dijagnoze raka grlića materice postave kod približno 1300 žena, dok više od 500 umre od ove vrste malignog tumora.

Stope novoobolelih od svih lokalizacija raka, od malignih tumora debelog creva i rektuma i raka dojke u Srbiji, već duži niz godina su niže od prosečnih vrednosti ovih stopa u zemljama Evropske zajednice. Istovremeno, Srbija evidentira najvišu stopu novoobolelih od raka grlića materice u Evropi, koja je bila približno tri puta veća od procenjenog proseka u zemljama evropske zajednice.

Kada se radi o smrtnosti, naša zemlja se nalazi u grupi zemalja Evrope sa visokim stopama smrtnosti od svih oblika malignih tumora, kao i raka debelog creva i rektuma, malignih tumora

dojke i raka grlića materice. Stope mortaliteta od svih malignih tumora tokom poslednje decenije su u Srbiji porasle kod muškaraca za 11,3% i kod žena za 8,5%.

Neprepoznavanje rizičnog ponašanja i nedovoljno korišćenje pozitivnih iskustava u sprovođenju programa prevencije i ranog otkrivanja raka iz razvijenih zemalja Evrope i sveta, u Srbiji i dalje predstavlja značajan problem. Izbor zdravih stilova života pravi je način da se smanji rizik od obolevanja.

Svako može da smanji sopstveni rizik od raka ako se pridržava jednostavnih saveta:

1. Prestanite da pušite,
2. Hranite se pravilno,
3. Smanjite konzumiranje alkoholnih pića,
4. Vodite računa o telesnoj težini,
5. Budite fizički aktivni,
6. Izbegavajte neumereno izlaganje suncu,
7. Vakcinišite se protiv hepatitisa B i
8. Sa kancerogenim materijama rukujte prema uputstvu.

Prevenција i rano otkrivanje su najuspešnije oružje u borbi protiv raka. Redovna primena pregleda ili testa u cilju ranog otkrivanja bolesti kod osoba koje još nemaju simptome bolesti, a nalaze se u prosečnom riziku obolevanja, naziva se skrining. Opšte prihvaćeni i preporučeni za zemlje Evrope su skriningi za rak dojke, rak grlića materice i rak debelog creva. Procene stručnjaka su da je blagovremenim praćenjem moguće otkriti trećinu slučajeva malignih tumora u ranoj fazi, kao i da se brzom i delotvornom terapijom značajno može produžiti preživljavanje kod još trećine osoba obolelih od raka.

<http://www.batut.org.rs/index.php?content=213>

Priredila: Prim dr Snežana Janković
