

„МИ МОЖЕМО, ЈА МОГУ”

4. фебруар – СВЕТСКИ ДАН БОРБЕ ПРОТИВ РАКА 2018.

Светска здравствена организација са Међународним удружењем за борбу против рака сваког 4. фебруара обележава Светски дан борбе против рака. Ове године завршава се трогодишња кампања под слоганом „Ми можемо, ја могу” којом се подсећа да појединац и заједница могу да допринесу смањењу глобалног терета раком.

Према проценама Светске здравствене организације оболевање од малигних болести у свету је порасло са 12,7 милиона у 2008. години на 14,1 милиона људи у 2012. години. До 2032. године очекује се да ће оболети 25 милиона људи широм света, односно, оболевање од рака ће порастати за 70%. Према истом извору у 2012. години од свих локализација малигних тумора умрло је 8,2 милиона људи широм света.

Наредних двадесет година највећи пораст и у оболевању и у умирању од рака ће бити у неразвијеним и у средње развијеним земљама где је животни век становништва све дужи и у којима су присутне највеће разлике у социоекономском статусу. У неразвијеним земљама и даље ће доминирати оболевање и умирање од карцинома грлића материце, као последица високе преваленције инфекције хуманим папилома вирусом (ХПВ), непостојања системске ХПВ имунизације и одговарајућих превентивних програма (скрининга). У средње развијеним земљама ће и даље водећи карциноми бити они који се доводе у везу са начином живота (пушење, алкохол, физичка неактивност и неправилна исхрана) као што су карцином плућа, дојке и дебелог црева.

Око 30% свих смртних исхода од малигних болести последица је пушења, прекомерне телесне тежине, неправилне исхране, недовољне физичке активности и конзумације алкохола.

Чак 40% малигних болести може бити избегнуто једноставним мерама: 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.

Међународно удружење за борбу против рака наводи да се 20% карцинома који се открије сваке године може приписати вирусним или бактеријским инфекцијама изазваним: ХПВ – који може да доведе до рака грлића материце, вирусима хепатитиса Б или Ц – значајно доприносе настанку рака јетре, Епштајн-Бар вирусом – може бити узрок Буркитовог лимфома, *Helicobacter pylori* бактерија је повезана са настанком рака желуца.

У Србији се годишње у просеку дијагностикује око 36.000 нових случајева малигних болести, док од рака умре више од 20.000 људи. 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 оболевају и умиру од рака плућа, дебелог црева и простате. Код жена малигни процес је најчешће локализован на дојци, дебелом цреву, плућима и грлићу материце, који су и најчешће узрок смртог исхода од рака код наших жена.

Превенција малигних болести има огроман јавноздравствени потенцијал и представља најефикаснији приступ контроли малигних болести. На више од 80% свих малигних болести могуће је утицати модификовањем фактора ризика који су одговорни за појаву болести. Уколико до болести ипак дође, њен је исход могуће побољшати раним откривањем, терапијом и рехабилитацијом уз одговарајуће палијативно збрињавање.

Један од значајаних проблема у Србији представља и препознавање ризичног понашања и недовољно коришћење позитивних искустава из развијених земаља света у спровођењу програма превенције и раног откривања рака.

Кључне поруке кампање се односе на друштво, заједницу и појединца.

МИ МОЖЕМО да:

- **подстакнемо и предузмемо акцију,**
- **превенирамо рак,**
- **скренемо пажњу,**
- **развијемо здраву околину,**
- **побољшамо приступ здравственој заштити оболелих од рака,**
- **мобицишемо све снаге у борби против рака,**
- **изменимо здравствену политику,**
- **формирамо фондове за контролу рака, и**
- **заједнички појачамо утицај у борби против рака.**

ЈА МОГУ да:

- **изаберем здраве стилове живота,**
- **разумем да рано откривање спасава животе,**
- **тражим подршку,**
- **подржим друге,**
- **преузмем контролу над својом болешћу,**
- **волим и будем вољена,**
- **будем ЈА,**
- **се после лечења рака вратим на посао,**
- **поделим своју причу са другима, и**
- **гласно говорим о томе!**

Извор:

<http://www.worldcancerday.org/>