

Март – месец борбе против рака: превенција малигнух тумора

Превенција

Превенција малигнух болести има огроман јавноздравствени потенцијал и представља најефикаснији приступ у контроли малигнух болести, јер је на приближно две трећине фактора ризика који су одговорни за настанак рака могуће утицати, мењати их или их потпуно елиминисати. Чак 40% малигнух 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.

Око 30% свих смртних исхода од малигнух болести настају као последица пушења дувана, прекомерне телесне тежине, неправилне исхране, недовољне физичке активности и конзумације алкохола, а на више од 80% свих малигнух болести може се утицати модификовањем и елиминацијом ових фактора ризика.

Пушење дувана је као појединачни фактор ризика одговоран за сваки трећи случај рака и доказано је да 80 до 85% карцинома плућа настаје као последица пушења. Поред карцинома плућа пушење је одговорно за развој карцинома усне дупље, оро и хипофаринкса, ларинкса и једњака, а додатни је фактор ризика за развој карцинома мокраћне бешике, бубрега, панкреаса и грлића материце.

Прекомерна телесна тежина и гојазност повећавају ризик од настанка рака тела материце, дебелог црева, дојке (код жена у менопаузи) и простате код мушкараца.

Тешко се процењује изоловани допринос физичке неактивности као фактора ризика у настанку малигнух тумора. Избалансирана физичка активност је директно повезана са истовременим смањењем телесне тежине. Физичка активност и избалансирана исхрана су мере превенције рака дебелог црева, дојке и простате. Конзумирање алкохола повећава ризик од настанка рака уста, ждрела, дојке, дебелог црева и јетре. Четири, односно шест пута већи ризик од настанка рака органа за варење имају особе које дневно попију око 1 л вина или 2 л пива у односу на особе које повремено или никада не конзумирају алкохол.

Свака претерана изложеност сунчевој светлости или вештачким изворима светлости, као што су соларијуми, повећава ризик од добијања свих врста рака коже. Дејство канцерогена животне и радне средине настаје после дужег латентног периода, који траје од пет до 40 година, колико је у просеку потребно времена да се нормална ћелија трансформише у малигну ћелију.

Сваки десети случај рака је последица инфекције. Скоро 22% смртних исхода од рака у земљама у развоју и 6% у развијеним земљама су последица хроничне инфекције. Међународна агенција за истраживање рака је навела до сада доказаних десет биолошких узрочника који су класификовани као канцерогени првог степена.

Хумани папилома вируси (ХПВ) у преко 90% случајева су узрочници карцинома грлића материце. Ретровируси, међу њима Хумани Т лимфотропни вирус тип 1 (ХТЛВ-1) и тип 2 повезан је са развојем малигног лимфома и Т-лимфоцитне леукемије, а

херпес вирус тип 8 је узрочник Капоши саркома. Хронична инфекција јетре са Хепатитис Б и Хепатитис Ц вирусима представља главни фактор у настанку хепатоцелуларног карцинома, а доказано је да инфекција *Epstein-Barr*-овим вирусом доводи до развоја *Burkitt*-овог лимфома и карцинома назофаринкса. Треба напоменути да је бактерија *Helicobacter pylori* главни узрочник настанка карцинома желуца и примарних гастричних лимфома (МАЛТ лимфоми), а да одређене врсте паразита могу бити узрочници рака мокраћне бешике и рака жучних канала.

Рано откривање

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 столицу.

Институт за јавно здравље Србије „Др Милан Јовановић Батут” са мрежом института и завода за јавно здравље планира промотивно-едукативне активности усмерене ка информисању становништва о препознавању раних симптома и знакова малигних болести и њиховом оснаживању да преузму одговорност за сопствено здравље и да се на време јаве лекару ради контроле здравља, ране дијагностике и правовременог лечења. Такође је веома важно борити се против митова, дезинформација и заблуда у вези са малигним болестима, јер одлагање и/или избегавање раног откривања, адекватног лечења и неге доводи до лошијег исхода по здравље. Неопходно је оснажити читаву заједницу, како би се креирало јавно мњење против дискриминације људи оболелих од малигних болести, како на радном месту тако и у здравственом систему, као и у читавом друштву.