

Март – месец борбе против рака: превенција малигнух тумора

Према последњим проценама Светске здравствене организације и Међународне агенције за истраживање рака, оболевање од малигнух болести у свету је порасло на 19,3 милиона људи и регистровано је 9,9 милиона смртних случајева од свих локализација малигнух тумора у 2020. години. Током живота, један од пет мушкараца и једна од шест жена ће оболети од рака, а један од осам мушкараца и једна од једанаест жена ће умрети од неког облика малигне болести.

Повећано оптерећење раком је последица неколико фактора, од којих су најзначајнији укупан пораст становништва и продужено очекивано трајање живота, али и промена учесталости одређених фактора ризика рака повезаних са социјалним и економским развојем. Пример су земље убрзаног економског развоја где су у прошлости најучесталији били малигни тумори који су последица инфекције. Сада се у овим земљама чешће јављају они типови малигнух болести који се доводе у везу са стилем живота и који су учесталији у индустријски развијеним земљама. Са друге стране, превентивни програми у развијеним земљама довели су до значајног смањења стопа оболевања од неких локализација рака, као што су рак плућа (пример, код мушкараца у Северној Европи и Северној Америци) и рак грлића материце. Нови подаци показују да се и даље већина земаља још суочава са повећањем апсолутног броја случајева малигнух болести који се касно дијагностикују и захтевају дуготрајно лечење и негу.

Водеће локализације рака у свету

Рак плућа, рак дојке и рак дебелог црева су водеће локализације рака у оболевању и у умирању. Ове три врсте рака чине заједно једну трећину новооболелих и умрлих особа од рака у свету. Рак плућа је најчешће дијагностикован рак код мушкараца и чини 14,3% свих нових случајева рака и 21,5% свих смртних случајева од рака код мушкараца. Потом следе карцином простате (14,1%) и колоректални карцином (10,6%). Рак дојке је најчешће дијагностикован малигни тумор код жена (чини 24,5% свих новооткривених случајева рака) и водећи узрок смрти од рака код жена (15,5%), а следе га рак плућа (13,7%) и рак дебелог црева (9,5%).

Превенција и рано откривање

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 малигних болести настају као последица пушења дувана, прекомерне телесне тежине, неправилне исхране, недовољне физичке активности и конзумације алкохола, а на више од 80% свих малигних 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 хипофарингса, ларингса 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 малигних 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 литар вина или 2 литра 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.

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.

Рано откривање рака у великој мери умањује финансијски ефекат ове болести и чини лечење делотворнијим и успешнијим. Студије спроведене у високоразвијеним земљама показале су да је лечење пацијената оболелих од рака код којих је болест раније откривена два до четири пута јефтиније у поређењу са лечењем људи код којих је рак откривен у узнапредовалој фази болести.

Према наводима СЗО, трошкови лечења рака су мањи уколико се болест открије на време. Укупни економски трошкови лечења годишње у просеку износе 1,16 милијарди америчких долара.

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.