Svjetski dan borbe protiv raka 04. veljače 2017.

Svjetski dan borbe protiv raka (World CancerDay) obilježava se svakog 04. veljače širom svijeta, kako bi se podigla svijest javnosti o oboljenjima od raka, prevenciji te bolesti, ranom dijagnosticiranju, liječenju te skrbi za oboljele.

Obilježavanje Svjetskog dana borbe protiv raka obilježava se pod nadzorom Međunarodne unije za kontrolu raka (UICC) uz potporu Svjetske zdravstvene organizacije i ostalih vodećih zdravstvenih organizacija.
Slogan Svjetskog dana borbe protiv raka u razdoblju 2016.-2018. glasi „Mi možemo. Ja mogu.“, jer svaka osoba, organizacija i zajednica pojedinačno mogu dati svoj doprinos u borbi protiv raka kako bi se prijevremene smrti smanjile za 25% do 2025. godine.

Rak je jedan od vodećih uzroka pobola i smrtnosti u svijetu, s oko 14 milijuna novih slučajeva i 8,2 milijuna umrlih od raka u 2012. godini. Očekuje se da će broj novih slučajeva porasti za 70% u idućih dva desetljeća. Među muškarcima, pet najčešćih sijela raka dijagnosticiranih u 2012. godini bili su rak pluća, rak prostate, rak debelog crijeva, rak želuca i rak jetre. Dok su kod žena pet najčešćih sijela rak dojke, rak debelog crijeva, rak pluća, rak vrata maternice i rak želuca.
Oko 30% svih smrti uzrokovanih rakom nastalo je djelovanjem pet vodećih faktora rizika ponašanja i prehrane:

- ***visokim indeksom tjelesne mase (ITM)***
- ***nedovoljnim unosom voća i povrća***
- ***nedostatnom tjelesnom aktivnošću***
- ***konzumiranjem duhana i alkohola***

Uporaba duhana je najvažniji rizični faktor za nastanak raka, uzrokuje 20% svih smrti od raka i 70% svih smrti od raka pluća.
Virusne infekcije, kao što su hepatitis B, C i HPV (humani papiloma virus) uzrokom su za više od 20% svih smrti od raka u zemljama s niskim i srednje niskim dohotkom.
Oko 70% umrlih od raka dolazi iz manje razvijenih dijelova svijeta.
U Zadarskoj županiji u 2015. godini rak, odnosno zloćudne novotvorine bile su, s udjelom od 27,9%, drugi po redu vodeći uzrok smrti stanovništva, iza bolesti cirkulacijskog sustava (38,9%). Stopa smrtnosti od raka bila je veća kod muškaraca nego kod žena.
Vodeći pojedinačni uzroci smrti među zloćudnim novotvorinama u Zadarskoj županiji u 2015. godini kod muškaraca bili su rak pluća, rak debelog crijeva, rak prostate, rak mokraćnog mjehura i rak želuca a kod žena rak dojke, rak debelog crijeva, rak pluća, rak gušterače i rak jajnika.
Prema podacima Registra za rak Republike Hrvatske u Zadarskoj županiji prema zadnjim podacima koji se odnose na 2014. godinu, broj novooboljelih od raka bio je 910 osoba; od čega 504 muškarca i 406 žena. Kod muškaraca vodeća sijela raka činili su rak debelog crijeva, rak pluća, rak prostate, rak mokraćnog mjehura i rak bubrega. Kod žena su vodeća sijela raka činili rak dojke, rak debelog crijeva, rak pluća, rak štitnjače i rak tijela maternice.
Pojavu raka moguće je spriječiti primarnom prevencijom: održavanjem poželjne tjelesne težine, primjerenom prehranom, dovoljnim unosom voća i povrća, redovitom tjelesnom aktivnošću, promjenama u spolnom ponašanju i smanjenom izloženošću karcinogenima u okolišu te izbjegavanjem duhana i alkohola.
Znanstvena istraživanja upućuju na to da se jedna trećina pobola može spriječiti ponajprije prestankom pušenja i promjenom prehrambenih navika.
Uz primarnu prevenciju, **rano otkrivanje raka, odnosno probir**, ima vrlo važnu ulogu u borbi protiv raka. Stoga se u Hrvatskoj sada provode **tri Nacionalna programa**:

- *Nacionalni program ranog otkrivanja raka dojke*
- *Nacionalni program ranog otkrivanja raka debelog crijeva*
- *Nacionalni program ranog otkrivanja raka vrata maternice*

Europski Kodeks protiv Raka, 12 načina za smanjenje rizika od raka:

1. *Nemojte pušiti. Ne uživajte duhanske proizvode.*

2. *Nemojte dopustiti pušenje u svojem domu. Poduprite politiku nepušenja na radnom mjestu.*

3. *Održavajte zdravu tjelesnu težinu.*

4. *Budite tjelesno aktivni u svakodnevnom životu. Ograničite vrijeme koje provodite sjedeći.*

5. *Hranite se zdravo:*

- *Jedite što više integralnih žitarica, mahunarki, povrća i voća.*

- *Ograničite unos visokokalorične hrane (hrane bogate šećerom ili masnoćama) i izbjegavajte zaslađena pića.*

- *Izbjegavajte suhomesnate proizvode; ograničite unos crvenog mesa i hrane s velikim sadržajem soli.*

- *Ako konzumirate alkohol bilo koje vrste, budite umjereni. Nekonzumiranjem alkohola smanjuje se rizik od raka.*

- *Izbjegavajte prekomjerno izlaganje suncu, osobito djece. Upotrebljavajte zaštitu od sunca. Ne sunčajte se u solarijima.*

- *Poštujte zdravstvena i sigurnosna uputstva na radnom mjestu kako biste se zaštitili od tvari koje uzrokuju rak.*

- *Saznajte jeste li u svojem domu izloženi zračenju od prirodno visokih razina radona. Poduzmite mjere za smanjenje visokih razina radona.*

10. *Za žene:*

- *Dojenjem majka smanjuje svoj rizik nastanka raka. Ako možete, dojite svoje dijete.*

- *Hormonskom nadomjesnom terapijom povećava se rizik od određenih vrsta raka. Ograničite trajanje hormonske nadomjesne terapije.*

11. *Uključite svoju djecu u program cijepljenja protiv:*

- *hepatitisa B (za novorođenčad)*

- *humanog papiloma virusa (HPV)*

12. *Sudjelujte u organiziranim programima za rano otkrivanje raka:*

- *debelog crijeva (muškarci i žene)*
- *dojke (žene)*
- *vrata maternice (žene)*

Izvori:

http://www.worldcancerday.org/.
http://www.un.org/en/events/cancerday/
https://cancer-code-europe.iarc.fr/index.php/hr/
Zdravstveno statistički ljetopis Zadarske županije za 2015. godinu. Zavod za javno zdravstvo Zadar 2016.
Šamija M, Strnad M, Ebling Z. Kako spriječiti i rano otkriti rak? Medicinska naklada Zagreb, 2007.

Ana Petrić dr. med. univ. mag. sanit. publ.
specijalist javnog zdravstva