



TEDEN BOJA PROTI RAKU: **Moški, naredite nekaj zase!**

1. - 5. marec 2010

Zveza slovenskih društev za boj proti raku kot vsako leto, tudi letos prvi teden v marcu organizira **Teden boja proti raku**. Rak postaja v Evropi in drugod po svetu vse večji javnozdravstveni problem. Več kot 7 mio ljudi po celem svetu bo umrlo zaradi raka v tem letu. To je v povprečju skoraj 15% vseh smrti (ta delež je v razvitem svetu bistveno višji). Rak kot bolezen je velik javno zdravstveni problem, bremeni populacijo kot celoto, bremeni zdravstveno blagajno, bistveno vpliva na kvaliteto življenja tako bolnikov kot tudi svojcev....

V Sloveniji je po ocenah Registra raka za Slovenijo leta 2008 za rakom zbolelo že blizu 12.000 ljudi. Več kot polovico vseh novih primerov raka pa gre na račun petih najbolj razširjenih rakavih bolezni: raka pljuč, dojke, debelega črevesa in danke, prostate in kožnega raka. Med vzroki smrti je rak na drugem mestu, takoj za boleznimi srca in ožilja.

Vzorec pojavnosti različnih rakov v Sloveniji je za prve tri najpogostejše rake (rak pljuč, rak dojke, rak debelega črevesa in danke) enak kot v svetu, kjer vodilnim rakom sledita rak jeter in rak materničnega vratu.

Rak ni ena sama bolezen, pač pa je rak skupno ime za več kot dvesto malignih bolezni, ki so po svetu in v Sloveniji različno pogoste. Obolevnost za rakom merimo z incidenco, ki pomeni število vseh novih primerov raka v določenem časovnem obdobju med stalnimi prebivalci določenega področja. Baza podatkov o vseh (in novih) primerih raka je na Registru raka Slovenije na Onkološkem inštitutu v Ljubljani, ki deluje in zbira omenjene podatke od leta 1950. Prijavljanje obolenj je po zakonu obvezno.

V državah razvitega sveta so rakava obolenja v porastu zaradi različnih vplivov na zdravje. Povečanja incidence raka ne moremo pripisati le staranju prebivalstva, ampak k temu prispevajo različni nevarnostni dejavniki. Pogosto se medsebojno prepletajo dejavniki iz načina življenja, okolja, dedna nagnjenost in tudi naključje ali danes še ne dovolj raziskani vplivi na imunski sistem. V deželah blagostanja so najpogostejši dejavniki tveganja za raka kajenje cigaret, prekomerno uživanje alkohola, neuravnotežena, kalorično prebogata hrana in premajhna telesna dejavnost ter prekomerno izpostavljanje soncu.

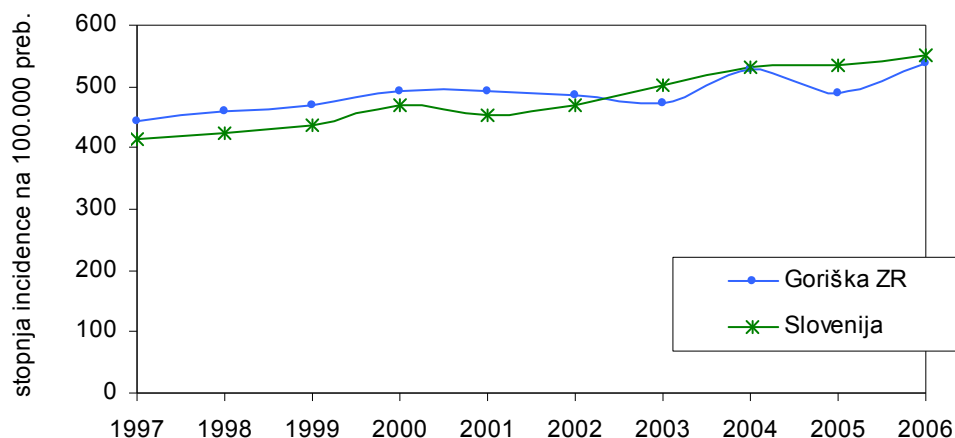
Tudi prebivalci Goriške zdravstvene regije so obremenjeni z dejavniki tveganja za zdravje. Podatki raziskave *Z zdravjem povezan vedenjski slog 2008* kažejo, da ima v Goriški ZR 69% odraslega prebivalstva (v starosti 25-65 let) preveliko telesno težo (ITM>25 kg/m²), od tega je 19,4% debelih (ITM≥30). Petina anketiranih je premalo telesno aktivnih. Kadilcev je 14% (16,7% moških in 11,8% žensk). Med odraslimi jih 44% redno pije alkoholne pijače, škodljivo pitje alkohola pa je prisotno pri 11% prebivalcev.

OBOLEVNOST ZA RAKOM NA GORIŠKEM

V desetletnem obdobju 1996-2005 se je število novih primerov raka povečevalo tako v Sloveniji kot v Goriški zdravstveni regiji¹. Število novih primerov raka na 100.000 prebivalcev je bilo v regiji do leta 2003 nekoliko višje kot v Sloveniji, v zadnjih letih opazovanega obdobja pa je bila stopnja na Goriškem zaradi rahlega nihanja približno enaka kot v Sloveniji (Slika 1).

¹ Goriška zdravstvena regija obsega področja upravnih enot Ajdovščina, Nova Gorica in Tolmin.

**Slika 1. GROBA INCIDENČNA STOPNJA VSEH RAKOV
GORIŠKA ZDRAVSTVENA REGIJA IN SLOVENIJA, 1997-2006**



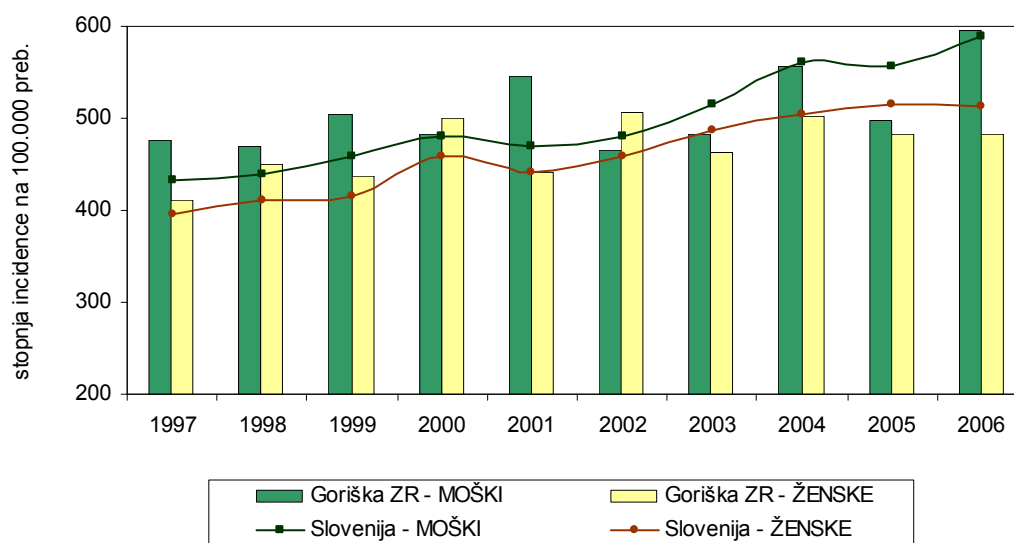
Po zadnjih podatkih Registra raka RS (leto 2006) je v Goriški zdravstveni regiji zbolelo za rakom 552 prebivalcev (302 moška in 250 žensk), kar predstavlja 5% vseh novih primerov v Sloveniji. Groba incidenčna stopnja raka za regijo je znašala 538 novih primerov na 100.000 prebivalcev in je bila nižja kot v Sloveniji (549,86/100.000).

Breme raka glede na spol

Rakava obolenja se pogosteje pojavljajo pri moških kot pri ženskah. V opazovanem obdobju 1997-2006 je v Sloveniji na novo odkritih več primerov raka pri moških kot pri ženskah. Tudi v regiji je slika podobna, več novo odkritih rakov pri ženskah smo imeli leta 2000 in 2002.

V desetletnem obdobju 1997-2006 se je incidenca raka v regiji povečala za 25% pri moških in za 17% pri ženskah (Slovenija: za 40% pri moških, 30% pri ženskah).

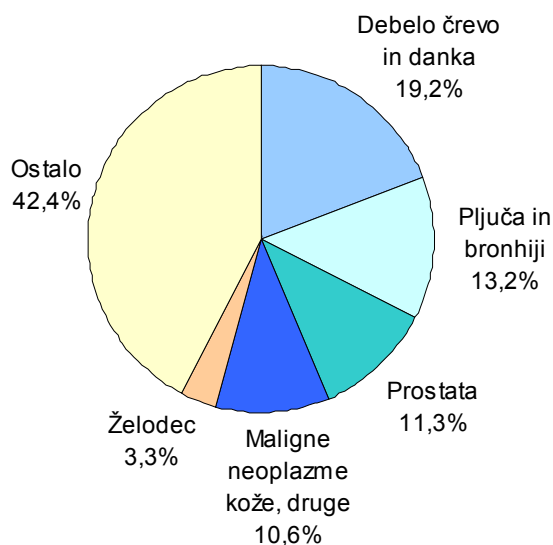
**Slika 2. GROBA INCIDENČNA STOPNJA RAKA PO SPOLU
GORIŠKA ZDRAVSTVENA REGIJA IN SLOVENIJA, 1997-2006**



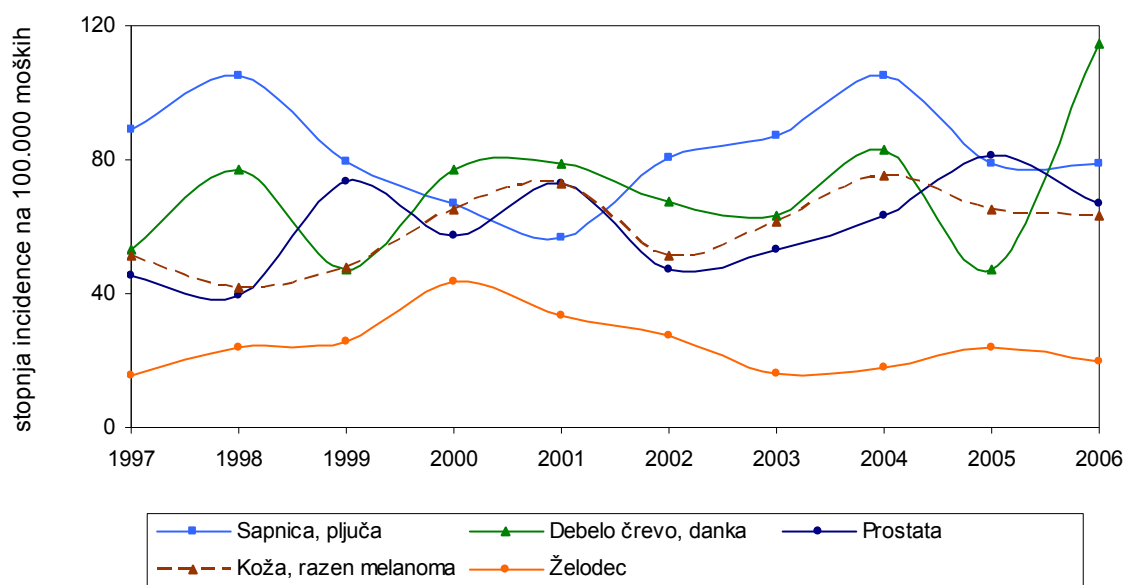
Glede na spol se razlikujejo najpogostejše telesne lokacije, kjer nastane rakava bolezen. Pri moških na Goriškem je bil leta 2006 najpogostejši rak debelega črevesa in danke (19,2%), sledijo mu rak pljuč, ki se med vsemi vrstami raka pri moških pojavlja v 13%, rak prostate (11,3%), kožni rak (10,6%) ter rak želodca (3,3%) (Slika 3).

Pri moških v zadnjem desetletju narašča **rak kože** ter **rak prostate** (Slika 4), ki je bil v regiji in v Sloveniji tudi **najpogostejši rak pri moških** v letu 2005.

Slika 3. NAJPOGOSTEJŠE VRSTE RAKA PRI MOŠKIH GORIŠKA ZDRAVSTVENA REGIJA, 2006



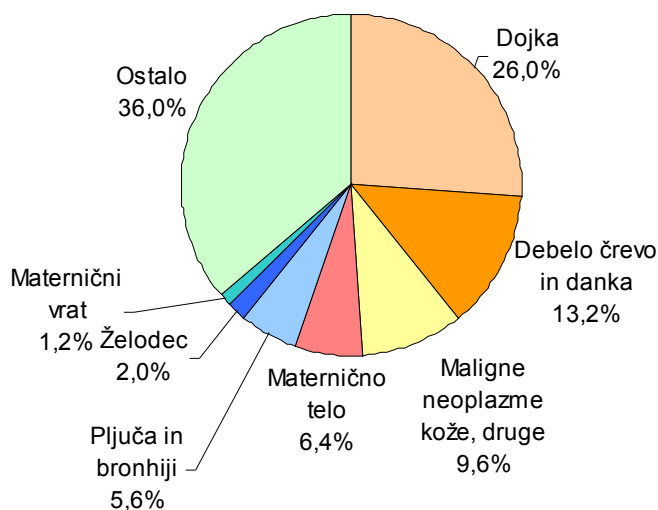
Slika 4. GIBANJE PETIH NAJPOGOSTEJŠIH VRST RAKA PRI MOŠKIH GORIŠKA ZDRAVSTVENA REGIJA, 1997-2006



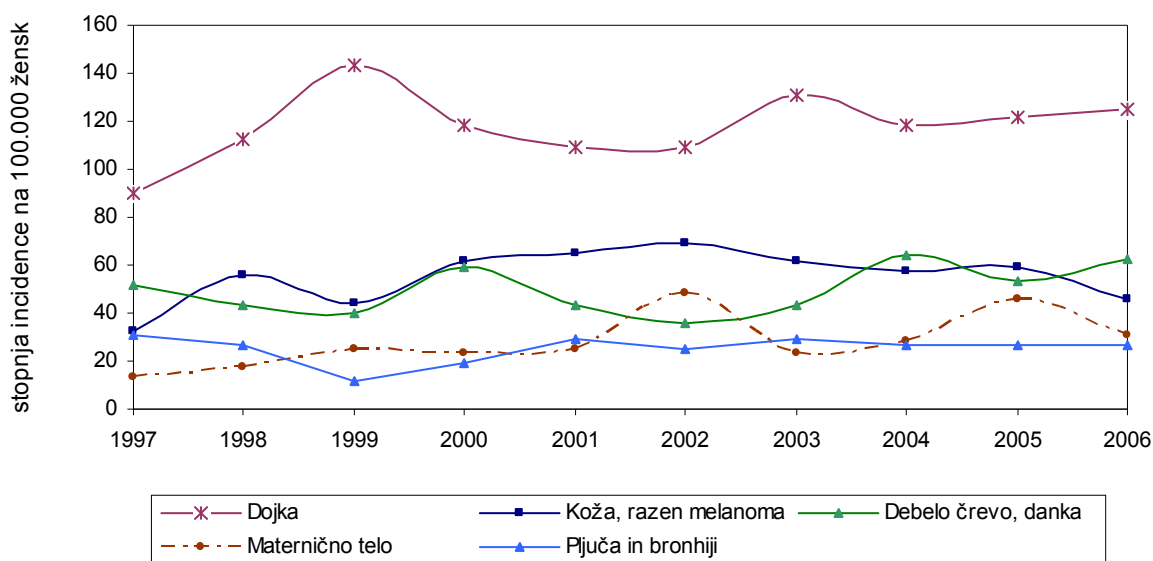
Pri ženskah je že mnogo let na prvem mestu rak dojke, ki predstavlja četrtno novoodkritih rakavih obolenj pri ženskah (26%). Na drugem mestu je rak debelega črevesa in danke (13,2%), sledijo rak kože (9,6%), rak materničnega telesa (6,4%) ter pljučni rak (5,6%) (Slika 5).

V zadnjem desetletju pri ženskah narašča rak kože, rak debelega črevesa in danke ter rak materničnega telesa (Slika 6).

Slika 5. NAJPOGOSTEJŠE VRSTE RAKA PRI ŽENSKAH GORIŠKA ZDRAVSTVENA REGIJA, 2006

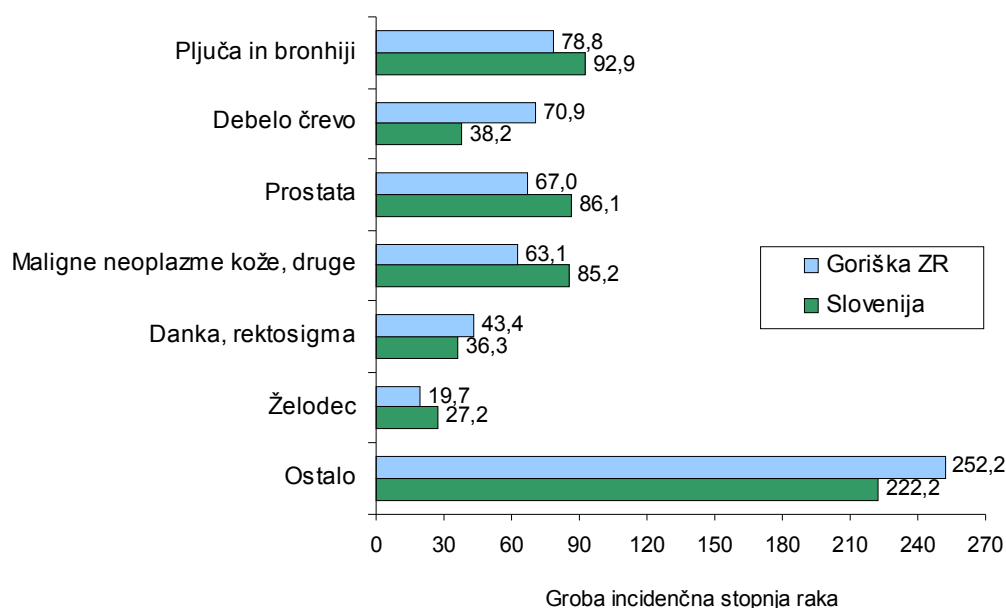


Slika 6. GIBANJE PETIH NAJPOGOSTEJŠIH VRST RAKA PRI ŽENSKAH GORIŠKA ZDRAVSTVENA REGIJA, 1997-2006

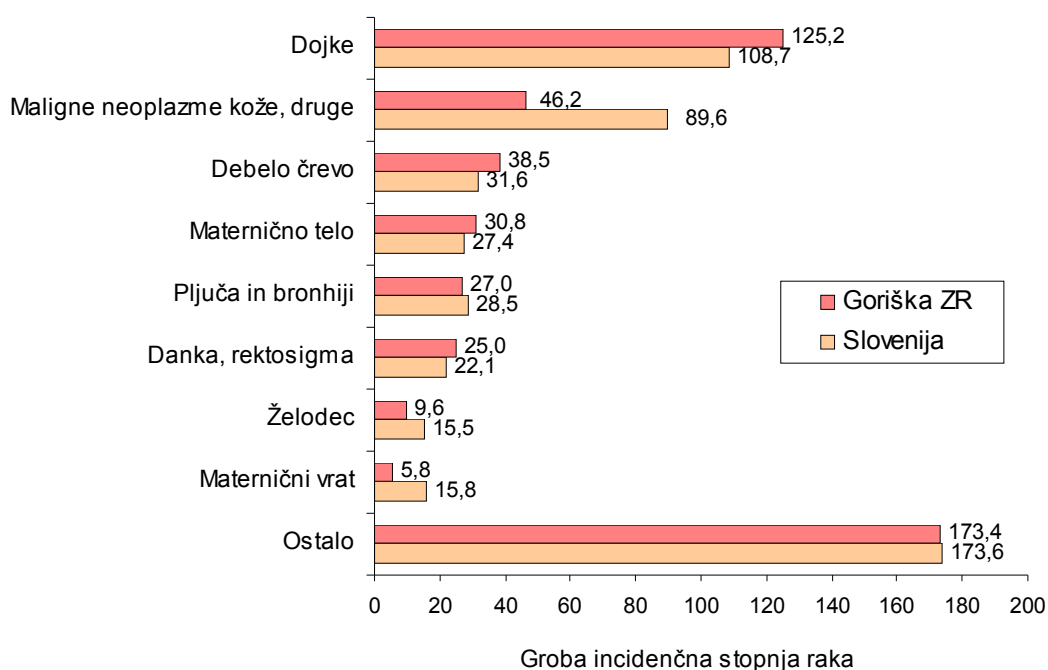


Glede na zadnje podatke Registra raka (2006) smo imeli v primerjavi s Slovenijo v regiji več novih primerov raka debelega črevesa in danke (na 100.000 prebivalcev), pri ženskah še več raka dojke. Incidenca raka dojke pri ženskah v regiji je že vrsto let visoka v primerjavi z drugimi področji v Sloveniji. Pri ženskah v regiji pa ugotavljamo tudi višjo pojavnost pri raku materničnega telesa, vendar je pri tem nujno razmišljati v tej smeri, da je tovrstna oblika raka relativno redka bolezen in da je absolutno število majhno (rak materničnega telesa 16 primerov) in pojavnost vsakega novega primera lahko sliko spremeni v pozitivno ali negativno smer, zato je potrebno spremljati podatke za daljše časovno obdobje (10 let in več) (Sliki 7, 8).

Slika 7. NAJPOGOSTEJŠI RAKI PRI MOŠKIH PO INCIDENČNI STOPNJI GORIŠKA ZDRAVSTVENA REGIJA IN SLOVENIJA, 2006



Slika 8. NAJPOGOSTEJŠI RAKI PRI ŽENSKAH PO INCIDENČNI STOPNJI GORIŠKA ZDRAVSTVENA REGIJA IN SLOVENIJA, 2006



Breme raka v različnih življenjskih obdobjih

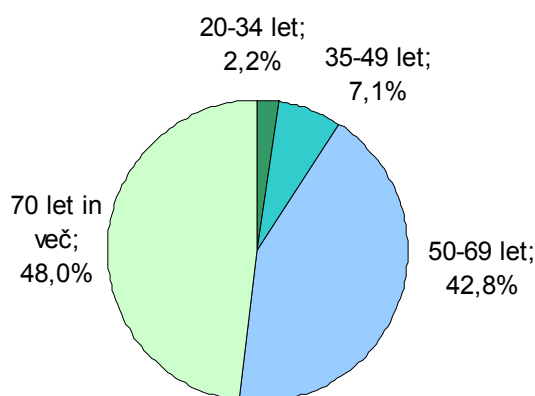
Rak je bolezen starejših ljudi; 91% zbolelih v regiji v letu 2006 je bilo ob diagnozi starih 50 let ali več (SLO 87%).

Pri mladih do 19 let je rak skoraj izjema in v letu 2006 v regiji nismo imeli novih primerov raka v tej starostni skupini. 2,2% novih bolnikov je bilo starih 20–34 let, 7% bolnikov je bilo starih 35-49 let, 43% pa 50-69 let. Preostala polovica novo obolelih za rakom je bila stara 70 let in več.

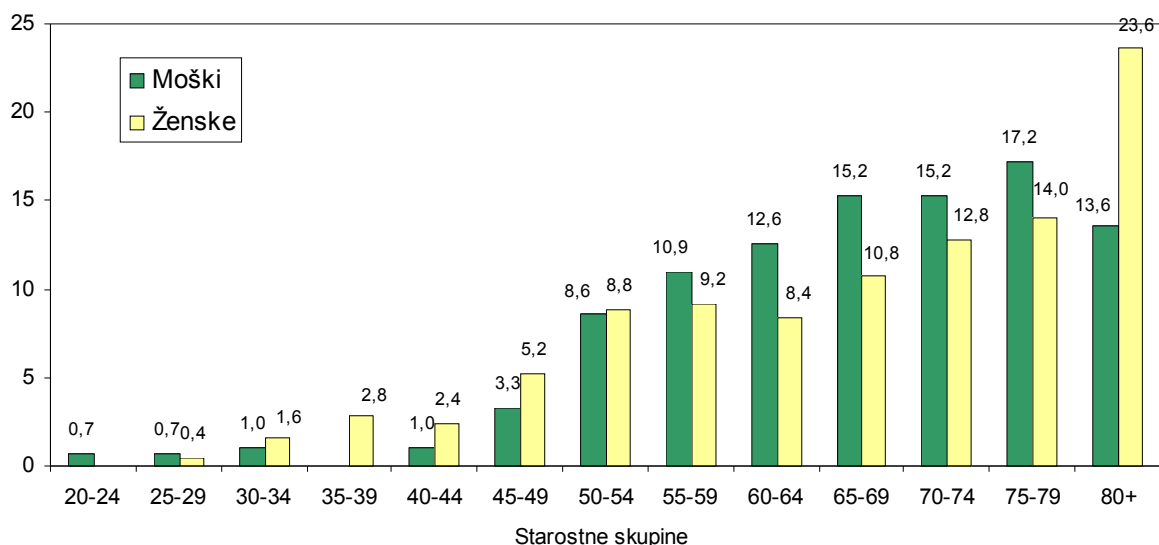
Delež vseh rakov po starostnih skupinah se med spoloma razlikuje. V starostni skupini mlajših odraslih 35-49 let zboli za rakom 4,3% moških in 10,4% žensk, delež zbolelih pri ženskah je večji tudi pri starejših od 80 let. Med vsemi rakavimi bolniki (ločeno glede na spol) je v najstarejši starostni skupini 23,6% žensk in le 13,6% moških. Nasprotno pa je delež zbolelih med moškimi večji v starostnih skupinah od 50 do 75 let; med vsemi moškimi bolniki jih v tem obdobju zboli kar 80%, med ženskimi bolnicami pa 64%.

Rak dojke je pri ženskah v regiji na prvem mestu v vseh starostnih skupinah od 30. leta dalje.

Slika 9. DELEŽ NOVIH PRIMEROV RAKA PO STAROSTNIH SKUPINAH GORIŠKA ZDRAVSTVENA REGIJA, 2006



Slika 10. ODSTOTNI DELEŽ VSEH RAKOV PO 5-letnih STAROSTNIH SKUPINAH IN SPOLU GORIŠKA ZDRAVSTVENA REGIJA, 2006



Umrljivost zaradi rakavih bolezni

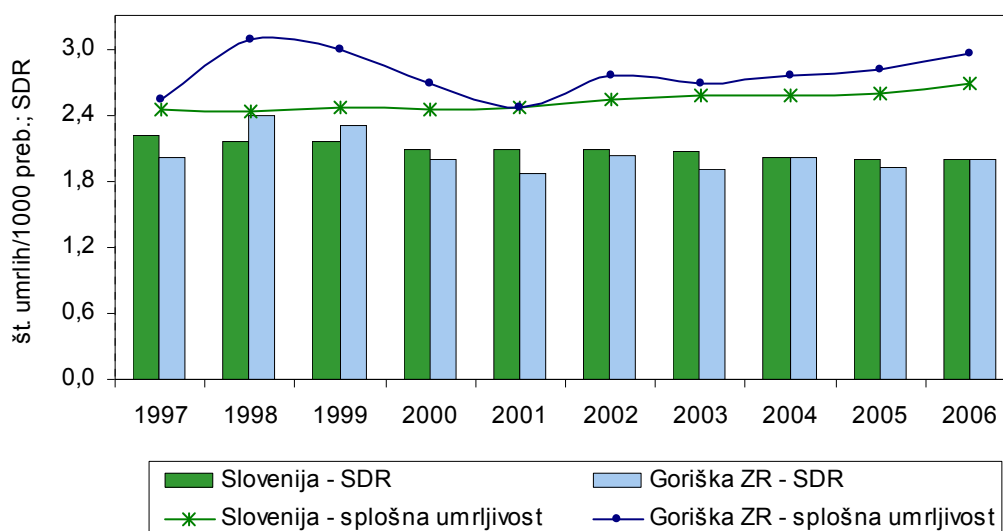
V letu 2006 je na goriškem zaradi raka umrlo 304 ljudi, med njimi 164 moških (3,23/1.000 moških) in 140 žensk (2,7/1.000 žensk). Rakava obolenja so v regiji drugi najpomembnejši vzrok smrti, za skupino bolezni srca in ožilja; v Sloveniji pa so rakava obolenja glavni vzrok smrti pri umrljivosti do 50 leta starosti. Na pojav obeh skupin bolezni vplivajo številni skupni dejavniki tveganja. Skupina rakavih obolenj, ki obsega okrog 200 različnih obolenj, predstavlja skoraj tretjino vseh vzrokov smrti. Moške najbolj ogroža rak pljuč, ženske pa rak dojke. Rak pljuč in rak prebavil sta tudi pomembna vzroka prezgodnje umrljivosti moških pred 65. letom starosti.

V desetletnem obdobju 1997-2006 je bila splošna stopnja umrljivosti prebivalcev Goriške ZR zaradi rakavih obolenj v regiji vsa leta višja kot v Sloveniji vendar so za primerjave primernejše starostno standardizirane stopnje, ker zmanjšajo vpliv razlik v starostni strukturi. Standardizirane stopnje umrljivosti zaradi rakavih bolezni pa kažejo, da je bila v regiji stopnja vsa leta nižja kot v Sloveniji, z izjemo v letih 1998 in 1999 (Slika 11). Smrtnost je v Sloveniji še vedno visoka. Dejstvo je, da lahko raku pripišemo kar tretjino vseh smrti v Sloveniji – okrog 7.000 na letni ravni.

V opazovanem obdobju je bila umrljivost zaradi rakavih obolenj pri moških višja kot pri ženskah, tako v regiji kot v Sloveniji. Na umrljivost vsekakor vpliva vrsta in lokalizacija rakavega obolenja z vsemi značilnostmi. Tako ima najpogostejši rak pri ženskah – rak dojke, bistveno boljše prognozo in daljše preživetje v primerjavi s pljučnim rakom pri moških.

Preživetje se za veliko vrst raka povečuje. To je predvsem rezultat vse bolj izpopolnjenih diagnostičnih metod, načinov zdravljenja, presejalnih pregledov ter osveščenosti bolnikov, saj je odkritje bolezni v zgodni fazi ključno za boljše možnosti zdravljenja.

Slika 11. SPLOŠNA IN STAROSTNO STANDARDIZIRANA UMRLJIVOST ZARADI RAKAVIH BOLEZNI GORIŠKA ZR IN SLOVENIJA, 1997-2006



Opomba: Starostno standardizirana umrljivost na 1.000 prebivalcev.

Dejavniki, ki vplivajo na nastanek rakavih bolezni

Splošno gledano, na nastanek raka vplivajo mnogi dejavniki, ki so povezani z življenjskimi navadami in razvadami, ter z drugimi vplivi dejavnikov iz delovnega in bivalnega okolja:

- s kajenjem se povezuje nastanek raka pljuč ust in žrela, grla, požiralnika, mehurja, ledvic in trebušne slinavke. Posebej je zaskrbljujoče naraščanje deleža kadič, ker se bo odrazilo z večjo obolevnostjo žensk zaradi "kadilskih rakov";
- alkoholu lahko pripišemo del rakov ust in žrela, grla, požiralnika, želodca in jeter. Učinek kajenja in alkohola je enak zmnožku posameznega dejavnika tveganja. Pitje povezujejo tudi z rakom na dojki;
- nepravilna prehrana je lahko povzročitelj raka požiralnika, želodca, debelega črevesa, danke, trebušne slinavke, dojke, materničnega telesa, jajčnikov, prostate;
- pretirano izpostavljanje soncu je povezano s kožnim rakom;
- prezgodnja spolna aktivnost in menjavanje spolnih partnerjev povečujeta tveganje za nastanek raka materničnega vratu;
- čedalje bolj se krepijo stališča in dokazi o vplivih različnih kemikalij, snovi, pogojev in drugih dejavnikov iz delovnega in bivalnega okolja, ki jih je možno povezovati z večanjem pojavnosti rakavih bolezni.

Javnozdravstveni ukrepi za preprečevanje rakavih bolezni

RAK PLJUČ: Za preprečevanje zbolevanja je najpomembnejša vzgoja proti kajenju, podprta z ustreznimi zakonskimi predpisi. Pomembni so tudi ustrezni predpisi za varstvo pri delu in zaščitna prehrana, bogata s svežim sadjem in zelenjavo. Ob onesnaženosti bivalnih prostorov z radonom je potrebno redno prezračevanje, včasih pa celo sanacija starih stanovanjskih hiš.

RAK PROSTATE: Posebnih priporočil za preprečevanje, razen uravnotežene, biološko polnovredne prehrane, še ni. Ker je rak prostate v Sloveniji najpogostejša oblika raka pri moških, letošnji Tednu boja proti raku še posebej ozavešča moške, da pogosteje preventivno - kontrolirajo stanje s prostato.

RAK DOJK: Za preprečevanje zbolevanja ženskam za zdaj priporočajo le večjo telesno aktivnost (zlasti mladim dekletom), uravnoteženo prehrano in vzdrževanje normalne telesne teže. Zaradi majhnih možnosti preprečevanja ima večji pomen zgodnje odkritje. Ženske naj si po navodilih redno vsak mesec pregledujejo dojke. V področjih, kjer je zbolewnost visoka, pa naj bi bili za vse ženske, starejše od 50 let, organizirani redni rentgenski pregledi dojke (mamografija) v razmiku dveh let.

V Sloveniji že dlje časa potekajo programi zgodnjega odkrivanja raka, tudi dojke. To je program DORA. Prav tako potekata še dva druga presejalna programa ZORA (zgodnje odkrivanje raka materničnega vratu) in najnovejši program SVIT za zgodnje odkrivanje raka na črevesju. To so pomembni državni presejalni preventivni programi, ki so do sedaj že dali zanesljive in dobre rezultate.

RAK MATERNIČNEGA VRATU: Za preprečevanje zbolevanja priporočajo, naj dekleta ne pričnejo s spolnim življenjem premlade, naj ne menjavajo spolnih partnerjev in naj ustrezno načrtujejo družino. Pred to boleznijo načeloma varujeta tudi kondom, ki ga priporočajo tudi za preprečevanje širjenja AIDS-a in diafragma. Pomembna je še vzgoja proti kajenju in o spolni higieni.

Izredno velik pomen ima zgodnje odkrivanje predstopnje tega raka z rednim pregledovanjem celic v brisu materničnega vratu in ustrezno zdravljenje. Zato priporočajo ženskam, naj hodijo v ta namen na redne preglede h ginekologu vsaj vsake tri leta potem, ko sta bila dva zaporedna brisa negativna. Bolezen namreč upada le tam, kjer je jemanje brisov vključeno v ginekološki pregled, najbolj pa v deželah, kjer je organizirano sistematično pregledovanje vseh žensk določene starosti s to preiskavo in ustrezno zdravljenje ugotovljenih bolezenskih sprememb.

RAK MATERNICE: Za preprečevanje zbolevanja priporočajo predvsem uravnoteženo prehrano z malo maščobami, podobno kot za preprečevanje zbolevanja za rakom debelega črevesa. Ženske v meni naj se izogibajo hormonskim tabletam. Tablet za preprečevanje zanositve pa zgolj kot zaščitni ukrep pred tem rakom zaradi drugih stranskih učinkov teh tablet zaenkrat ne priporočajo.

Pri vseh rakih posebej poudarjamo pomen zgodnjega odkritja te bolezni, tudi v okviru preventivnih presejalnih zdravstvenih programov. V Sloveniji potekajo programi DORA (presejalni test raka dojke), ZORA (presejalni test raka materničnega vratu) in SVIT (presejalni test raka črevesja). Zavedati se moramo, da je zgodnje odkritje rakave bolezni izjemnega - življenjskega pomena, kajti uspeh zdravljenja je odvisen od pravočasnega odkritja rakavih sprememb. Kadar bolezen nastopi ne obupati, z boleznijo se moramo spoprijeti, možnosti za ozdravitev so danes velike.

Aktivnosti Zavoda za zdravstveno varstvo Nova Gorica

Zavoda za zdravstveno varstvo Nova Gorica bo skladno z usmeritvami na nacionalni ravni organiziral in izvedel regijska izobraževanja za zdravstvene delavce - izvajalce programa SVIT v primarnem zdravstvenem varstvu, aktivno sodeloval z nosilci programa ZORA, spodbujal nevladne organizacije za podporo presejalnim programom in razdeljeval zdravstveno informativna gradiva ciljnim javnostim.

Zavod ima pomembno vlogo pri promociji presejalnih programov (ZORA, DORA, SVIT) na regijski rani predvsem v lokalnih skupnostih, vzgojno-izobraževalnih ustanovah in delovnih organizacijah.

V marcu – mesecu preprečevanja raka na debelem črevesu in danki bo ZZV organiziral **regijsko medsektorsko srečanje** s predstavniki družbenih dejavnosti občin, odgovornimi regijskimi zdravniki, koordinatorji zdravstveno-vzgojnih centrov, ostalimi ključnimi organizacijami (GZS, OOO, ZZZS, ZŠ...) in predstavniki večjih nevladnih organizacij. Namen srečanja je predstavitev bremena rakavih obolenj v regiji in ukrepov za izboljšanje stanja. Posebna pozornost bo namenjena pripravi akcijskega načrta za izvedbo dogodkov SVIT za splošno javnost.

Stalno zdravstveno prosvetljevanje prebivalstva o nevarnostnih dejavnikih in o pomenu zgodnjega odkrivanja raka oziroma predrakastih sprememb, je ob vse bolj učinkovitemu zdravljenju, ključno za zmanjšanje zbolewnosti in umrljivosti za rakom.

Program SVIT

Programu Svit je državni program presejanja in zgodnjega odkrivanja predrakavih sprememb in raka na debelem črevesu in danki. Namenjen je ženskam in moškim v starosti od 50 do 69 let in je za udeležence brezplačen. V program bodo posamezniki iz ciljne populacije vključeni vsaki dve leti. Rak na debelem črevesu in danki je drugi najpogostejši vzrok smrti zaradi rakave bolezni. Zgodnje odkrivanje predrakavih sprememb in raka na debelem črevesu in danki lahko mnogim reši življenje, mnogim pa prihrani veliko trpljenja, ki prizadane tako bolnike kot svoje osebe, ki zbolijo za to zahrbtno obliko raka.

Strokovna ekipa programa SVIT organizira voden ogled skozi napihljiv anatomski modela debelega črevesa, kjer spoznamo notranjost črevesa in možne spremembe na njem. Udeleženci prejmejo koristne nasvete, vzpodbude za zdrav življenjski slog in pravočasno vključevanje v preventivne preglede. Pomembno je da premagamo morebitne strahove in zadregi pred tem delom telesa in boleznijo. Na voljo so informativna gradiva.

Slika 12. NAPIHLJIV ANATOMSKI MODEL DEBELEGA ČREVESA



Vir: http://www.program-svit.si/?page_id=8

Viri:

- Incidenca raka v Sloveniji za leta 1996 do 2006, Ljubljana: Onkološki inštitut, Register raka za Slovenijo.
- Onkološki inštitut <http://www.onko-i.si/sl/>
- Zaletel-Kragelj J, Eržen I, Premik M. Uvod v javno zdravje. Ljubljana: Medicinska fakulteta, Katedra za javno zdravje, 2007.
- Primic Žakelj M, Zadnik V, Žagar T. Nekaj osnovnih podatkov in zanimivosti iz zadnjega letnega poročila Registra raka za Slovenijo, Ljubljana: Onkološki inštitut, Register raka za Slovenijo, 2008
- Zveza slovenskih društev za boj proti raku; <http://www.protiraku.si/>.
- Preživetje bolnikov z rakom, zbolelih v letih 1991-2005 v Sloveniji, Onkološki inštitut Ljubljana, 2009