

TEDEN BOJA PROTI RAKU 2011 od 1. 3. – 7. 3. 2011



Letošnji teden boja proti raku poteka pod sloganom »**Tudi cepljenje varuje pred nekaterimi raki**«. Namen tedna boja proti raku je v prvi vrsti opozoriti na širjenje bolezni, na preventivo, zgodnje odkrivanje ter zdravljenje. Rak postaja vse večji javnozdravstveni problem.

Nastanek raka (karcinogeneza) razlaga več teorij. O. H. Warburg jo je razlagal z biokemičnimi procesi: tumorske celice izločajo celične strupe, ki delujejo na fermentacijske sisteme, še posebej na dihalne, in jih sčasoma poškodujejo. Nastanejo nediferencirane celice z anaerobno presnovo, ki se ne odzivajo na regulacijske vplive normalne presnove. Posledica je nebrzdana rast, rakaste celice porabijo vsa hranila. Po mutacijski teoriji sprožijo karcinogeni dejavniki mutacije v genetskem delu celic (kromosomi). Kemijsko se spremeni zaporedje celičnih nukleinskih kislin. Ta teorija pojasni, zakaj ni mogoče nazadovanje oz. samoozdravitev rakasto spremenjenega tkiva; hčerinske celice podedujejo malignost. Že 1903 je Borell predstavil virusno teorijo, po kateri virus sproži tumorsko rast. Za določene tumorje (tudi pri človeku) so dokazali, da jih res povzroča virus. Rak ima lahko predstadij (prekanceroza), nezločesto bohotenje tkiva, npr. opeklinske brazgotine, hidatidna mola, želodčni polipi idr. Skupno delovanje različnih prikritih karcinogenih ali nespecifičnih dražljajev imenujemo sinkarcinogeneza. Raka zagotovo ne sproži en sam dražljaj, temveč vrsta dražljajev, ki delujejo na organizem dlje časa. Podedovano nagnjenje do celičnih mutacij ima pri tem pomembno vlogo.

Rák je torej razred bolezni, za katere je značilna nenadzorovana celična delitev in sposobnost teh celic, da napadejo druga tkiva, bodisi tako, da se neposredno vrastejo v sosednje tkivo (»invazija«) ali pa z migracijo rakastih celic na oddaljena mesta (»metastaze«). Ta bolezen je eden najpogostejših vzrokov smrti v razvitem svetu ter skupno ime za več kot dvesto malignih bolezni.

Po podatkih Mednarodne zveze za boj proti raku v svetu za to boleznijo vsako leto zbolijo več kot 12 milijonov ljudi, 7,6 milijona pa jih zaradi raka umre. V EU je rak drugi najpogostejši vzrok smrti, za njim vsako leto zbolijo 2,5 milijona prebivalcev.

Podatke o incidenci raka (ali pogostnosti raka oz. obolevnosti za rakom) v Sloveniji zbira že od leta 1950 Register raka za Slovenijo na Onkološkem inštitutu. Ta spremlja tudi podatke o preživetju bolnikov s to boleznijo ter ocenjuje prevalenco (tj. število vseh bolnikov, starih in novih, z določeno boleznijo v kaki populaciji v določenem obdobju, npr. na določeni dan). Z zbranimi podatki se Register raka za Slovenijo vključuje tudi v mednarodne podatkovne zbirke in mednarodne raziskave na tem področju.

Število umrlih in zbolelih za rakom ter razmerje med umrljivostjo in incidenco, Slovenija

Obdobje	Število umrlih	Število novih primerov	Umrljivost
1991–1995	17.690	35.166	0,50
1996–2000	23.572	42.425	0,56
2001–2005	25.054	50.815	0,49

Vir: [Onkološki inštitut Ljubljana](#)

Slovenija sodi med države s srednje visoko stopnjo obolevnosti in umrljivosti za rakom. V obdobju 1996-2005 se je obolevnost za rakom v Sloveniji povečala med moškimi za 40 odstotkov, med ženskami za 35 odstotkov, umrljivost pa za 11 odstotkov pri moških in za 14 odstotkov pri ženskah. Kljub dobri preventivi bo rak še vedno pogosta bolezen tudi v Sloveniji. Register raka za Slovenijo je leta 2008 na podlagi podatkov iz obdobja med letoma 1996 do 2005 napovedal incidenco raka do leta 2013, po kateri pričakujejo več kot 14.000 novih primerov. Če se današnje stanje ne bo bistveno spremenilo, bo po izračunih do 75. leta starosti zbolel za rakom skoraj vsak drugi prebivalec Slovenije in skoraj vsaka tretja prebivalka Slovenije. Ker je *rak v glavnem bolezen starejših in teh je vedno več*, ni pričakovati upad te bolezni. Največ moških zbolijo pri nas za rakom med 50. in 74. letom, teh je 65%; delež bolnic z rakom v starosti 50–74 let pa je 51-odstoten. V Sloveniji je pri moških najpogostejši rak pljuč, pri ženskah pa rak dojke (SURs).

Stopnja obolevnosti za rakom se povečuje tudi med otroki, znižuje pa se stopnja umrljivosti otrok in mladostnikov, obolelih za rakom, saj je uspešnost zdravljenja pri njih vedno večja. Med otroki so najpogostejše levkemije, tumorji centralnega živčnega sistema in Hodgkinovi limfomi.

Kot poudarjajo zdravniki, lahko velik delež rakavih obolenj preprečimo z zdravim načinom življenja, na primer z uravnoteženo prehrano, redno telesno dejavnostjo, izogibanjem debelosti, kajenju, alkoholu in pretiranemu izpostavljanju soncu ter z zaščito pred okužbami, ki povzročajo raka. Zelo pomembno je tudi zgodnje odkrivanje in diagnoza raka ter **preventivno cepljenje proti nekaterim vrstam raka**. Velik doprinos k zmanjšanju zbolevanja za rakom materničnega vratu bo imelo tudi cepljenje proti HPV, ki poteka v Sloveniji od leta 2009. Cepljenje je brezplačno in prostovoljno za deklice 6. razreda osnovne šole. S cepljenjem proti hepatitisu B pa lahko zmanjšujemo obolevnost za rakom na jetrih.



V Sloveniji se zavedamo pomena dovolj hitrega odkrivanja raka. Smo med redkejšimi državami v Evropi, kjer imamo organizirane tri presejalne programe za raka in sicer presejalni program **SVIT** za odkrivanje raka na debelem črevesu, **DORA** za odkrivanje raka na dojkah in **ZORA** za odkrivanje raka na materničnem vratu. Odziv na vse tri programe je med najboljšimi v Evropi.

Kam se obrniti, če opazimo določene spremembe pri sebi in sumimo da gre za rak?

Najbolje se je obrniti na svojega izbranega zdravnika, ki vas bo po svoji presoji lahko napotil k onkologu, ki točno pozna tip bolezni. Rak še ne pomeni smrt. Zavedati se moramo, da je veliko rakov ozdravljivih ali pa lahko z njim dolgo živimo. Pomembno je, da se znebimo strahu in sodelujemo pri zdravljenju.

V obeležju »*Tedna boja proti raku 2011*« bo **Društvo za boj proti raku Štajerske-Maribor**, Partizanska c. 12/1, organiziralo naslednje aktivnosti:

- Ponedeljek, 7. 3. 2011 od 10. do 12 ure: sestanek za medije v prostorih Društva za boj proti raku Štajerske, Partizanska c. 12.
- Ponedeljek, 7. 3. 2011 ob 17.00 uri: predavanje v Domu kulture Ruše na Temo: Cepljenje in rakave bolezni, predavateljica dr. Božena Kotnik-Kevorkijan
- Sreda, 9.3.2011 ob 10.30 uri: seja na Ministerstvu za zdravje, Štefanova 5 Ljubljana,
- Četrtek, 10.3.2011 od 10.-13. Ure: predstavitev samopregledovanja dojk v Merkatorju na Pobrežju
- Petek, 11. 3. 2011: stojnica s predstavitvijo zloženek, Fakulteta za zdravstvene vede Maribor.