

Lajme

Dita Botërore e Kancerit: mësoni faktet: duhani dhe alkooli shkaktojnë kancer

Në Ditën Botërore të Kancerit, shënuar më 4 shkurt, OBSH në Europë po përqendrohet në nevojën për të minimizuar ekspozimin ndaj alkoolit dhe duhanit. Ndërsa shumë njerëz i kuptojnë rreziqet e zhvillimit të kancerit që lidhet me pirjen e duhanit, shumë mbeten të pavetëdijshëm se alkooli gjithashtu shkakton kancer. “Ky nuk është vetëm një problem i ndërgjegjësimit të publikut, është një shenjë që synon për të parandaluar kancerin në të gjithë rajonin e OBSH-së që mund të jenë ose duhet të jenë më të guximshëm”, thekson Dr. Nino Berdzuli, Drejtor i Programeve të Shëndetit të Vendit të OBSH-së.

Rreth 40% e kancereve mund të parandalohen dhe ndërgjegjësimi i publikut për këto dy faktorë të ndryshueshëm të rrezikut, duhanit dhe alkoolit, duhet të rritet. Informacionet në lidhje me rreziqet shëndetësore të lidhura me pirjen e alkoolit dhe pirjen e duhanit duhet të kombinohen me politikat efektive shëndetësore të rekomanduara nga OBSH, të cilat kufizojnë ekspozimin ndaj produkteve që dëmtojnë shëndetin, si dhe kufizojnë lehtësinë e qasjes së tyre.

Kanceri është shkaku i dytë më i lartë i vdekshmërisë dhe sëmundshërisë në Rajonin Europian të OBSH-së që rezulton në më shumë se 3.7 milion raste dhe 1.9 milion vdekje çdo vit. Në vitin 2018, kanceri shkaktoi 10 milion vdekje në të gjithë botën. Gjatë 20 viteve të ardhshme, nivelet e kancerit pritet të rriten me të paktën 60%.

Duhani dhe kanceri: jo-duhanpirësit janë gjithashtu në rrezik

Përdorimi i duhanit përbën 25% të të gjitha vdekjeve nga kanceri globalisht dhe është shkaku kryesor i kancerit të mushkërive. Mbetet një çështje e shëndetit publik me një rëndësi të jashtëzakonshme në Rajonin Europian të OBSH-së, ku rreth 186 milion njerëz (ose 26% e popullsisë së rritur) aktualisht përdorin duhan. Për burrat, përdorimi i duhanit është i ndërlidhur me 92% të kancerit të trakesë, bronkut dhe mushkërive. Për gratë, e njëjta shkallë e ndërlidhjes është 62%.

Njerëzit që përdorin alkool dhe duhan kanë një rrezik pesë herë më të madh për të zhvilluar kancer të zgavrës në gojë, faringut, laringut dhe ezofagut, krahasuar me njerëzit që përdorin alkool ose vetëm duhan. Për përdoruesit e rëndë, rreziku është deri në 30 herë më i lartë.

Duhanpirësit kanë deri në 22 herë më shumë gjasa të zhvillojnë kancer të mushkërive gjatë jetës së tyre krahasuar me jo-duhanpirësit. Sidoqoftë, njerëzit që nuk përdorin duhan, por që janë të ekspozuar ndaj tymit të dorës së dytë në shtëpi, punë ose në vende të tjera publike gjithashtu kanë një rrezik në rritje të zhvillimit të sëmundjeve të mushkërive, duke përfshirë sëmundjet kronike të frymëmarrjes dhe kancerin e mushkërive.

Lajmi i mirë, megjithatë, është se kanceri i mushkërive është kryesisht i parandalueshëm dhe pothuajse nëntë në dhjetë raste mund të parandalohen nëse duhanpirësit aktual do të lënë duhanin. Përfitimet e lënies së duhanit janë pothuajse të menjëhershme. Pas vetëm 20 minutash të lënies së duhanit, rrahjet e zemrës bien. Brenda 2-12 javësh, qarkullimi përmirësohet dhe

funkcioni i mushkërive rritet. Brenda 1-9 muajsh, kollitja dhe gulçimi zvogëlohen. Pas 10 viteve të lënies së duhanit, rreziku i kancerit të mushkërive bie në rreth gjysmën e atij të duhanpirësit.

Këto janë padyshim argumente të forta për ta bërë kontrollin e duhanit një përparësi midis strategjive të zvogëlimit të faktorit të rrezikut për kancerin.

Alkooli dhe kanceri: pa nivel të sigurt

Sipas të dhënave të fundit të prodhuar nga Zyra Europiane e OBSH-së për Parandalimin dhe Kontrollin e Sëmundjeve Jo-Ngjitëse, vetëm në vitin 2018, rreth 180 000 raste të kancerit dhe 92 000 vdekje nga kanceri ishin të lidhura me alkoolin në Rajon.

Nuk ka një nivel të sigurt të konsumit të alkoolit - pavarësisht nga lloji i pijeve, cilësia ose çmimi i tyre, sepse përbërja kryesore që mund të shkaktojë kancer është vetë alkooli.

Pothuajse 11% e të gjitha rasteve të kancerit të ndërlidhura me alkoolin në të gjithë rajonin në 2018 ishin për shkak të pirjes së jo më shumë se 1 shishe të madhe birre (500 ml), 2 gota verë (200 ml) ose 60 ml pije alkoolike në ditë. Rreziqet nga kanceri fillojnë nga grami i parë i alkoolit të konsumuar dhe rriten me sasinë që pinë njerëzit.

Si mundet vendet të mbrojnë shëndetin e konsumatorëve

Të gjitha 53 vendet e Rajonit European të OBSH-së kanë nënshkruar Programin European të Punës 2020-2025 - një dokument që promovon veprim të bashkuar për një shëndet më të mirë. Ai kontribuon në veprime që synojnë uljen e sëmundshërisë dhe vdekjeve nga kanceri.

"Masat e zgjedhura mirë të politikës së shëndetit publik mund të rrisin ndërgjegjësimin e publikut dhe të hapin mënyra të reja për të mbrojtur shëndetin e konsumatorëve", shpjegon Dr Berdzuli. Masat "e blerjes më të mirë" të rekomanduar nga OBSH-ja janë me kosto efektive dhe të lehta për t'u zbatuar. Ato theksojnë rritjen e taksave dhe çmimeve për produktet e dëmshme, zbatimin e kufizimeve të marketingut dhe kufizimin e qasjes fizike të tyre. "

OBSH gjithashtu mbështet fuqimisht shtimin e paralajmërimeve në etiketat për produktet që dëmtojnë shëndetin. Dr Berdzuli vëren se "përqendrimi në rreziqet shëndetësore që mund të parandalohen është mënyra më e shpejtë dhe e lehtë për të siguruar shëndetin dhe mirëqenien e njerëzve në rajonin tonë".

Linqet:

Raporti i OBSH-së për kancerin: përcaktimi i përparësive, investimi me mençuri dhe sigurimi i kujdesit për të gjithë <https://apps.who.int/iris/handle/10665/330745>

Përdorimi evropian i duhanit: Raporti i Trendeve 2019

<https://www.euro.who.int/en/health-topics/disease-prevention/tobacco/publications/2019/european-tobacco-use-trends-report-2019-2019>

Alkooli dhe kanceri në Rajonin Evropian të OBSH-së: një apel për parandalim më të mirë

<https://www.euro.who.int/en/health-topics/disease-prevention/alcohol-use/publications/2020/alcohol-and-cancer-in-the-who-european-region-an-appeal-for-better-prevention-2020>

Plani Evropian i veprimit për të zvogëluar përdorimin e dëmshëm të alkoolit 2012-2020

<https://www.euro.who.int/en/health-topics/disease-prevention/alcohol-use/publications/2012/european-action-plan-to-reduce-the-harmful-use-of-alcohol-20122021>