

Vesti

Svetski dan borbe protiv raka: činjenice ukazuju da: i duvan i alkohol uzrokuju rak

Na Svetski dan borbe protiv raka, obeležava se 4. februara, SZO odeljak Evrope se usredsređuje na potrebu da se izloženost alkoholu i duvanu svede na minimum. Iako mnogi ljudi shvataju rizike od nastanka raka povezanog sa pušenjem, mnogi i dalje nisu svesni da alkohol takođe uzrokuje rak. „Ovo nije problem samo svesti javnosti, to je znak da politike za sprečavanje raka u Evropskom Regionu SZO mogu i treba da budu smelije“, naglašava dr Nino Berdzuli, Direktor Nacionalnih Zdravstvenih Programa SZO u Evropi.

Oko 40% raka može se sprečiti, a svest javnosti o ova dva faktora rizika koji se mogu promeniti, duvanu i alkoholu, treba povećati. Informacije o zdravstvenim opasnostima povezanim sa konzumiranjem alkohola i pušenjem treba kombinovati sa efikasnim zdravstvenim politikama koje preporučuje SZO, a koje ograničavaju izloženost proizvodima koji štete zdravlju, kao i ograničenje njihove pristupačnosti.

Rak je drugi najviši uzrok smrtnosti i morbiditeta u Evropskoj Regiji SZO, što rezultira sa više od 3,7 miliona slučajeva i 1,9 miliona smrtnih slučajeva svake godine. 2018. godine rak je prouzrokovao 10 miliona smrtnih slučajeva širom sveta. Tokom narednih 20 godina očekuje se porast stope raka za najmanje 60%.

Duvan i rak: nepušači su takođe u riziku

Upotreba duvana čini 25% svih smrtnih slučajeva od raka na globalnom nivou i primarni je uzrok raka pluća. I dalje je pitanje javnog zdravlja od najveće važnosti u Evropskoj Regiji SZO, gde se procenjuje da 186 miliona ljudi (ili 26% odrasle populacije) trenutno koristi duvan. Za muškarce je upotreba duvana povezana sa 92% karcinoma dušnika, bronha i pluća. Za žene je ista stopa 62%.

Ljudi koji koriste i alkohol i duvan imaju pet puta veći rizik od razvoja raka usne duplje, farinksa, grkljana i jednjaka, u poređenju sa ljudima koji koriste samo alkohol ili duvan. Za teške korisnike rizik je i do 30 puta veći.

Pušači imaju do 22 puta veću verovatnoću da će tokom svog života razviti rak pluća u poređenju sa nepušačima. Međutim, ljudi koji ne koriste duvan, ali su izloženi pasivnom pušenju kod kuće, na poslu ili na drugim javnim mestima, takođe imaju povećan rizik od razvoja plućnih bolesti, uključujući hronične respiratorne bolesti i rak pluća.

Dobra vest je, međutim, da se rak pluća u velikoj meri može sprečiti i da se gotovo devet od deset slučajeva može sprečiti ako trenutni pušači prestanu pušiti. Blagodeti odvikavanja od duvana su gotovo neposredne. Nakon samo 20 minuta odvikavanja od pušenja, puls pada. U

roku od 2-12 nedelja cirkulacija se poboljšava i funkcija pluća se povećava. U roku od 1-9 meseci kašalj i otežano disanje se smanjuju. Posle 10 godina odvikavanja od pušenja, rizik od raka pluća pada na približno polovinu od pušača.

To su nesumnjivo snažni argumenti za to da kontrola duvana postane prioritet među strategijama smanjenja faktora rizika za rak.

Alkohol i rak: nema sigurnog nivoa

Prema nedavnom informativnom listu koji je proizvela Evropska Kancelarija SZO za Prevenciju i Kontrolu Nezaraznih Bolesti, samo u 2018. godini oko 180 000 slučajeva raka i 92 000 smrtnih slučajeva od raka uzročno je povezano sa alkoholom u regionu.

Ne postoji siguran nivo konzumiranja alkohola - bez obzira na vrstu pića, njegov kvalitet ili cenu, jer je primarno jedinjenje koje može izazvati rak sam alkohol.

Skoro 11% svih slučajeva raka koji su uzročno povezani sa alkoholom širom Regiona u 2018. godini bilo je zbog ispijanja najviše 1 velike boce piva (500 ml), 2 čaše vina (200 ml) ili 60 ml alkoholnih pića dnevno. Rizici od raka počinju od prvog grama konzumiranog alkohola i povećavaju se sa količinom koju ljudi popiju.

Kako države mogu zaštititi zdravlje potrošača

Sve 53 zemlje Evropskog Regiona SZO potpisale su Evropski Program Rada 2020-2025 - dokument koji promovise udružene akcije za bolje zdravlje. Doprinosi akcijama usmerenim na smanjenje morbiditeta i smrtnosti od raka.

„Dobro odabrane mere politike javnog zdravstva mogu podići svest javnosti i otvoriti nove načine za zaštitu zdravlja potrošača“, objašnjava dr Berdzuli. Mere „najbolje kupovine“ koje preporučuje SZO su isplative i jednostavne za primenu. One naglašavaju povećanje poreza i cena štetnih proizvoda, nametanje marketinških ograničenja i ograničavanje njihove fizičke dostupnosti. “

SZO takođe snažno podržava dodavanje upozorenja na etikete za proizvode koji štete zdravlju. Dr Berdzuli primećuje da je „koncentracija na zdravstvene rizike koji se mogu sprečiti najbrži i najlakši način da se osigura zdravlje i dobrobit ljudi u našem regionu“.

Linkovi:

Izveštaj SZO o raku: postavljanje prioriteta, mudro ulaganje i briga za sve:

<https://apps.who.int/iris/handle/10665/330745>

Upotreba duvana u Evropi: Izveštaj o trendovima 2019:

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

Alkohol i rak u Evropskoj Regiji SZO: apel za bolju prevenciju:

<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>

Evropski akcioni plan za smanjenje štetne upotrebe alkohola 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>