



MESEC BOJA PROTI RAKU DEBELEGA ČREVEESA IN DANKE

V razvitem svetu in pri nas za rakom oboleva vse več ljudi – Severna Primorska ni izjema.

Rak, bolezen sodobne družbe

Po svetu, v Evropi in pri nas so obolenja za rakom vse večji javnozdravstveni problem. Letos naj bi po svetu zaradi raka umrlo že več kot sedem milijonov ljudi. Slovenija in severna Primorska glede obolenosti nista izjemi. Po oceni slovenskega Registra raka je pred dvema letoma za rakom na novo obolelo že blizu 12.000 ljudi. Več kot polovico vseh novih rakavih bolezni tvorijo rak na pljučih, na dojkah, na debelem črevesu in danki, na prostati in na koži. Med vzroki smrti je rak na drugem mestu, takoj za boleznimi srca in ožilja.

Rak je oznaka za več kot dvesto malignih bolezni, ki so po svetu in v Sloveniji različno pogoste. Obolenost merimo z incidenco - številom vseh novih primerov raka v nekem časovnem obdobju med stalnim prebivalstvom določenega območja. Podatke zbira Register raka Slovenije, ki objavlja prečiščene podatke v časovnem zamiku do treh let. ZZV Nova Gorica vsako leto pripravi regijsko analizo podatkov o raku (zadnji razpoložljivi podatki so za leto 2006) in jih predstavi strokovni, splošni javnosti in na spletnih strani ob javnozdravstvenih dogodkih (<http://www.zzv-go.si/>).

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.

Severna Primorska

Dejavniki tveganja za zdravje

Tudi prebivalci Goriške zdravstvene regije (gre za območje ajdovske, novogoriške in tolminske upravne enote) so obremenjeni z dejavniki tveganja za zdravje. Podatki zadnje raziskave *Z zdravjem povezan vedenjski slog* dokazujejo, da ima 69 odstotkov tukajšnjih odraslih med 25. in 65. letom starosti preveliko telesno težo, od tega je 19,4 odstotka debelih. Petina anketiranih je premalo telesno dejavnih, 14 odstotkov jih kadi, 44 odstotkov redno uživa alkohol (opija se enajst odstotkov ljudi).

Vsako leto veliko novih bolnikov

V desetletnem obdobju 1997-2006 je **število novih primerov raka tako v državi kot na našem območju poraslo**. Incidenca raka je bila do leta 2003 v regiji nekoliko višja kot v državi, zadnja leta pa je enaka, kar pomeni, da se incidenca v državi bolj strmo povečuje kot v regiji.

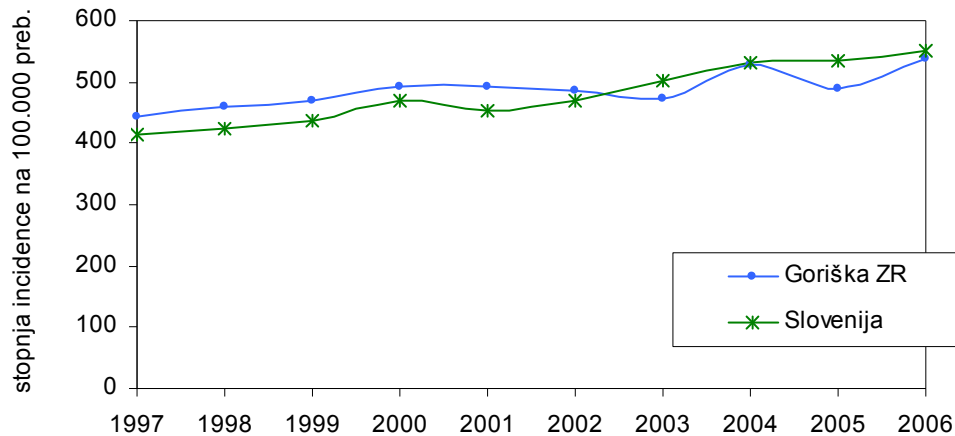
V regiji je leta 2006 za rakom obolelo 552 prebivalcev (302 moška, 250 žensk), kar predstavlja pet odstotkov novo odkritih rakov v Sloveniji. Groba incidenčna stopnja raka za regijo je znašala 538 novih primerov na 100.000 prebivalcev in je bila nižja kot v Sloveniji (549,86/100.000).

Tabela 1. BREME RAKA, GORIŠKA ZDRAVSTVENA REGIJA IN SLOVENIJA, 2006

	GORIŠKA ZR			SLOVENIJA		
	Skupaj	Moški	Ženske	Skupaj	Moški	Ženske
Incidenca	552	302	250	11043	5799	5244
Št. novih primerov raka/100.000 preb.	537,7	595,1	481,5	549,9	588,2	512,9
Št. umrlih - novotvorbe	304	164	140	5284	2938	2346
Umrli na 1000 preb.	2,96	3,23	2,70	2,63	2,98	2,29

Vir podatkov: Incidenca raka v Sloveniji 2006
Zbirka podatkov o umrlih 2006, IVZ RS.

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

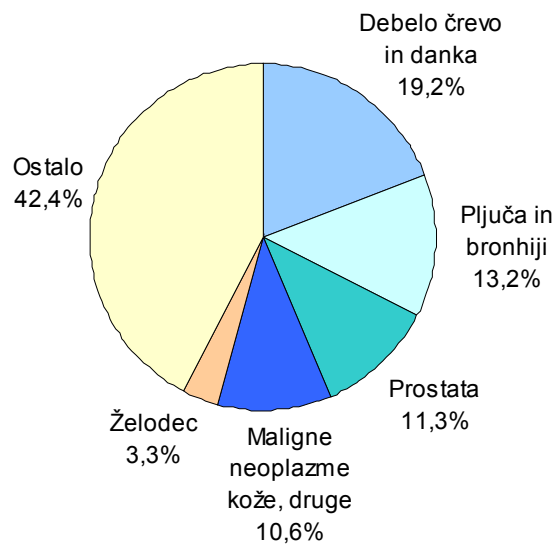


Več moških

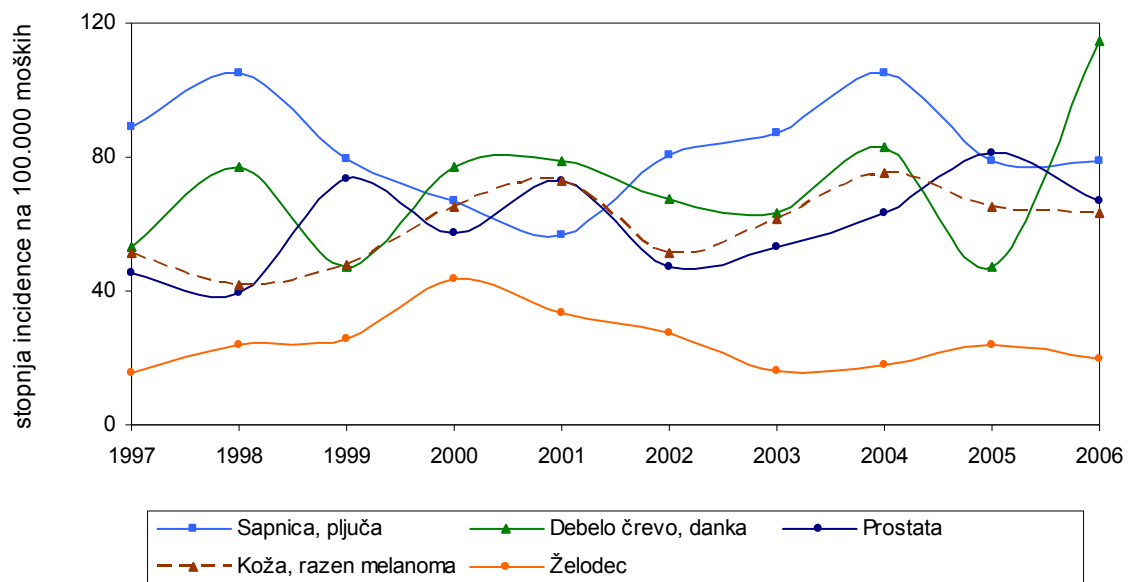
Podatki kažejo, da je v Sloveniji več novih primerov raka pri moških kot pri ženskah. Tudi v regiji je slika podobna, izjemi sta le leti 2000 in 2002, ko so bolj obolevale ženske. V že omenjenem desetletju je incidenca narasla za 25 odstotkov pri moških in za 17 odstotkov pri ženskah (v državi za 40 % pri moških, za 30 % pri ženskah).

Pri moških v regiji je bil leta 2006 najpogostejši rak na debelem črevesu in danki (19,2 %), sledijo rak pljuč (13 %), prostate (11,3 %), kože (10,6 %) in želodca (3,3 %). Pri moških v zadnjem desetletju narašča rak kože, rak prostate ter rak debelega črevesa in danke. Rak prostate je bil v regiji in v Sloveniji najpogostejši rak pri moških v letu 2005.

Slika 2. NAJPOGOSTEJŠE VRSTE RAKA PRI MOŠKIH GORIŠKA ZDRAVSTVENA REGIJA, 2006



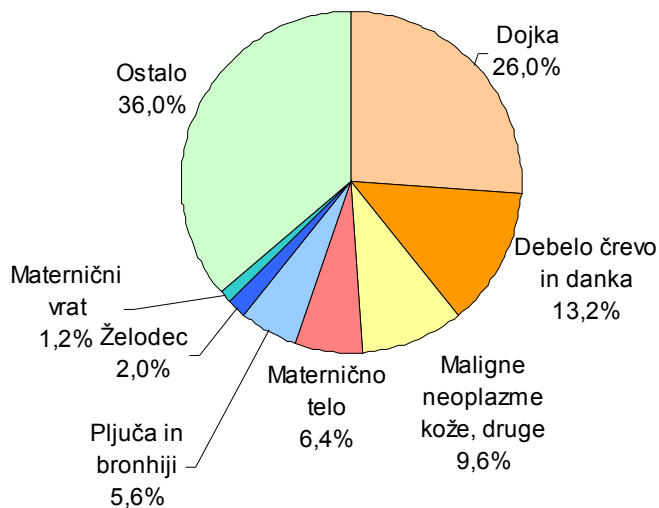
Slika 3. GIBANJE PETIH NAJPOGOSTEJŠIH VRST RAKA PRI MOŠKIH GORIŠKA ZDRAVSTVENA REGIJA, 1997-2006



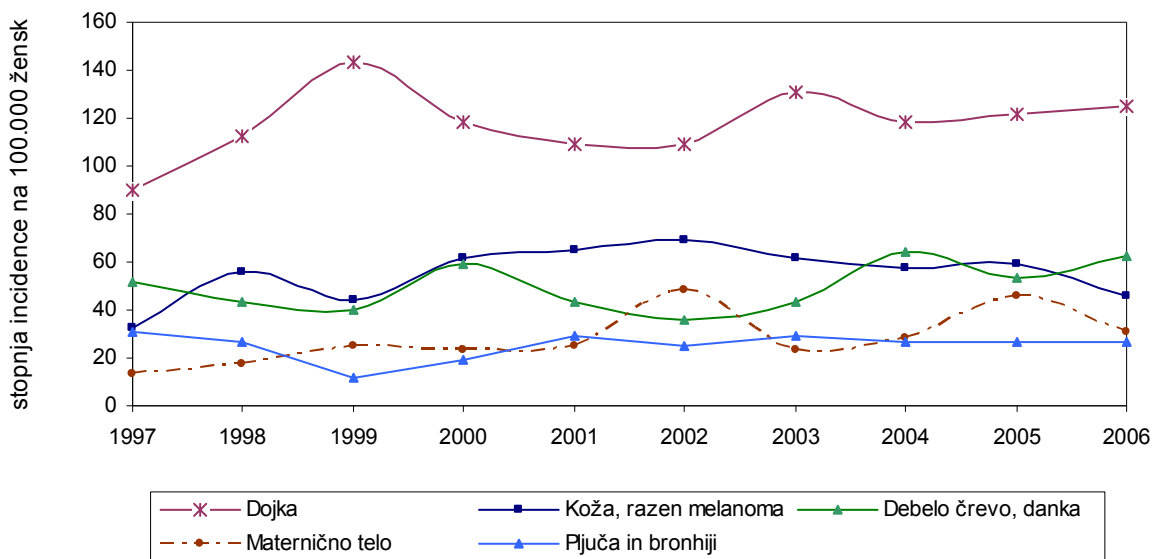
Pri ženskah je že vrsto let vodilni rak na dojki (26 %), z najvišjo incidenco v državi. Sledijo rak debelega črevesa in danke (13,2 %), kože (9,6 %), materničnega telesa (6,4 %), pljuč (5,6 %).

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

Slika 4. NAJPOGOSTEJŠE VRSTE RAKA PRI ŽENSKAH GORIŠKA ZDRAVSTVENA REGIJA, 2006

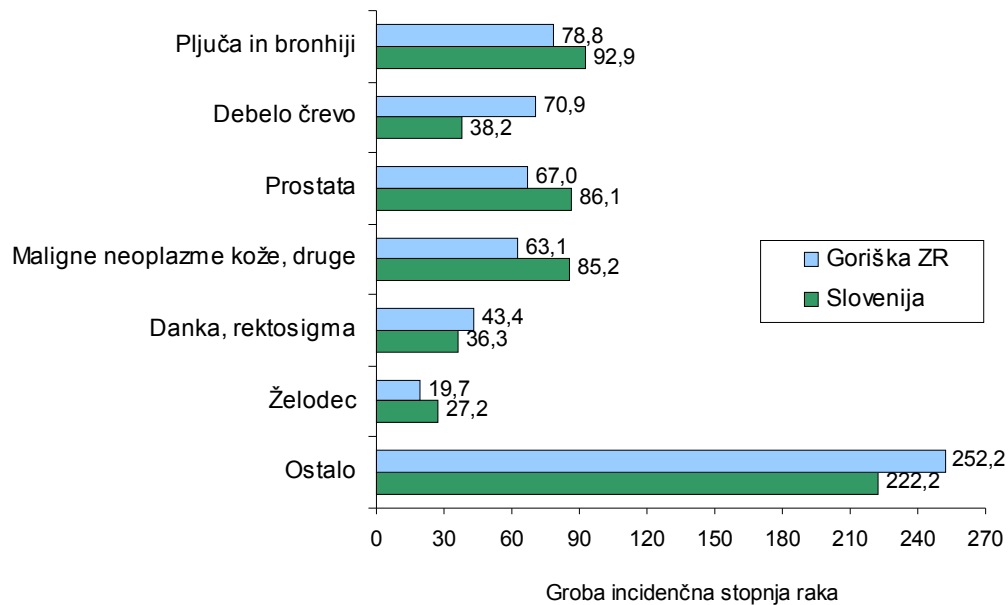


Slika 5. GIBANJE PETIH NAJPOGOSTEJŠIH VRST RAKA PRI ŽENSKAH GORIŠKA ZDRAVSTVENA REGIJA, 1997-2006

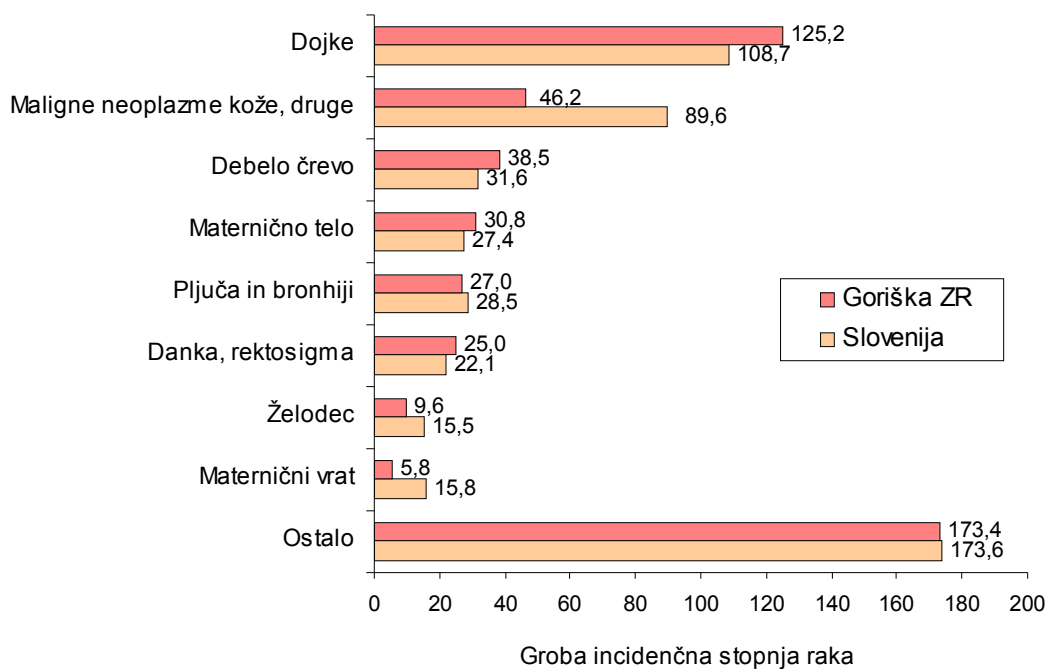


Glede na zadnje podatke Registra raka (2006) smo imeli v primerjavi s Slovenijo v regiji več novih primerov raka debelega črevesa in danke (na 100.000 prebivalcev), pri ženskah še več raka dojke. Incidenca raka dojke pri ženskah v regiji je že vrsto let visoka v primerjavi z drugimi področji v Sloveniji.

Slika 6. NAJPOGOSTEJŠI RAKI PRI MOŠKIH PO INCIDENČNI STOPNJI GORIŠKA ZDRAVSTVENA REGIJA IN SLOVENIJA, 2006



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



Bolezen starejših

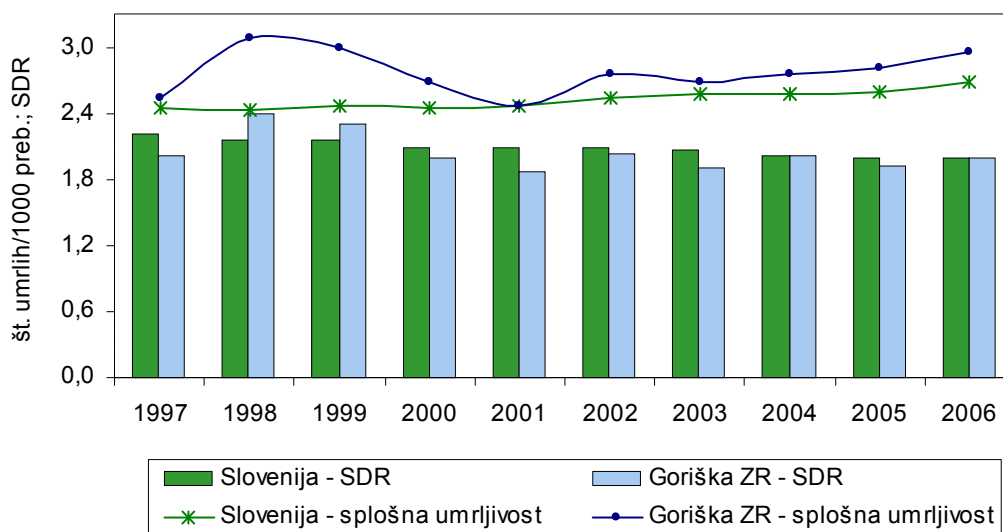
Rak napada zlasti starejše, kar dokazuje podatek, da je bilo na našem območju 91 odstotkov obolelih ob odkritju bolezni starih 50 let in več (v državi 87 odstotkov). Pri mladih do 19. leta starosti se rak redko pojavlja. Omenimo še, da med vsemi raki pri ženskah prednjači rak na dojki v vseh starostnih skupinah, od 30. leta dalje.

Veliko jih umre

Delež smrti zaradi raka v Sloveniji je visok, saj botruje tretjini vseh smrti - vsako leto terja okrog 7000 življenj. V obdobju 1997-2006 je bila splošna stopnja umrljivosti ljudi na Goriškem za rakom višja kot v državi, saj imamo velik delež starejšega prebivalstva. Rak je takoj za boleznimi srca in ožilja, poglavitni vzrok smrti. V letu 2006 so na našem območju zaradi raka umrli 304 prebivalci - 164 moških (3,23/1000 moških) in 140 žensk (2,7/1000 žensk).

Preživetje se za veliko vrst raka povečuje, kar je posledica vse boljšega diagnosticiranja in zdravljenja, presejalnih programov in zavedanja ljudi kako pomembno je zgodnjega odkrivanje in zdravljenje raka. Izboljšuje se dostopnost do strokovnih informacij in nasvetov za zdrav življenjski slog (zdravstvo, šolstvo, nevladne organizacije, delovne organizacije ..).

SLIKA 8. SPLOŠNA IN STAROSTNO STANDARDIZIRANA UMRLJIVOST ZARADI RAKAVIH BOLEZNI GORIŠKA ZR IN SLOVENIJA, 1997-2006



Opomba: Starostno standardizirana umrljivost na 1.000 prebivalcev.

Rak debelega črevesa in danke

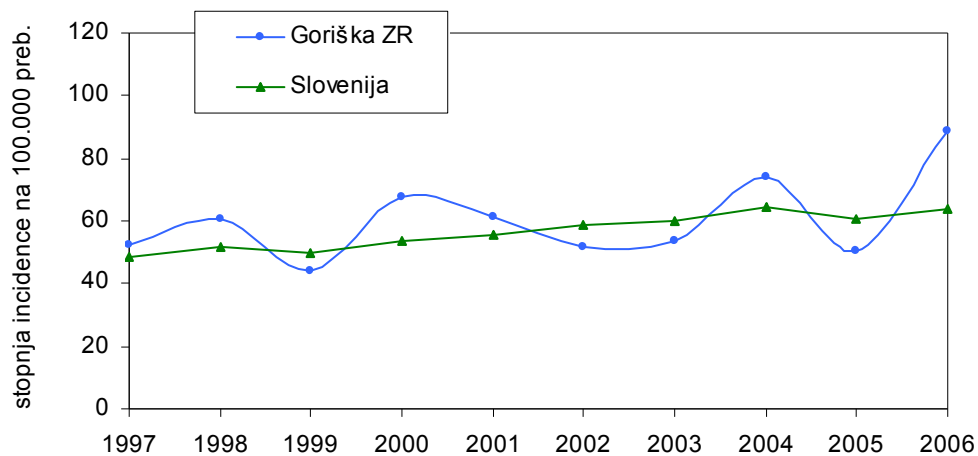
Rak na debelem črevesu in danki je na drugem mestu med vsemi vrstami raka tako v državi kot na severnem Primorskem. Program **Svit** omogoča zgodnje odkrivanje in učinkovito zdravljenje predrakavih sprememb ter raka na debelem črevesu in danki. Program Svit lahko na leto reši življenje najmanj 200 prebivalcem Slovenije, mnogim pa prihrani veliko trpljenja, ki ga povzroči zahrbtna bolezen.

Obolevnost za tem rakom narašča v vseh razvitih državah. Pravih vzrokov za tako velik in nenehen porast ne pozna nihče. Rak na debelem črevesu in danki je ozdravljiva bolezen, če ga odkrijemo in zdravimo v zgodnji razvojni stopnji.

Z uvedbo organiziranega presejanja (pregledovanjem odraslih v starosti od 50 do 69 let) lahko zmanjšamo pojavnost (incidenco) za 20-25% ter umrljivost za 15-33% in pomembno premaknemo stadij odkrite bolezni od razširjene oblike v smer omejenega stadija, ki ima veliko boljše prognozo in nižje stroške zdravljenja.

V letu 2006 smo imeli na našem območju 81 novih bolnikov (58 moških in 33 žensk); z 19% deležem je bil med rakavimi obolenji prvi najpogostejši rak pri moških in s 13% drugi najpogostejši pri ženskah. Obolevnost začne naraščati po 50. letu starosti, pogosteje obolevajo moški (60%).

Slika 9. GROBA INCIDENČNA STOPNJA RAKA NA DEBELEM ČREVESU IN DANKI GORIŠKA ZDRAVSTVENA REGIJA IN SLOVENIJA, 1997-2006



Kako se ubranimo rakavih bolezni?

Veliko lahko storimo sami: z zdravimi prehranskimi navadami, redno telesno dejavnostjo, primerno telesno težo, z zdravim življenjskim slogom brez škodljivih razvad. Zdravje ohranjamo in krepimo tudi s pozitivno samopodobo, učinkovitim reševanjem problemov in obvladovanjem negativnega stresa.

Pomembno je redno opazovanje in samopregledovanje telesa, obvezne so redne zdravniške kontrole in preventivni pregledi. Poleg državnih presejalnih programov (ZORA, DORA, SVIT) in cepljenju proti raku na materničnem vratu, imajo pomembno vlogo tudi zdravstveno-vzgojni programi za vse skupine prebivalstva.

V organizirano ozaveščanje in krepitev preventive prebivalstva se na severnem Primorskem vključuje regijski Zavod za zdravstveno varstvo Nova Gorica, eden ključnih členov promocije presejalnih programov na regijski ravni, v lokalnih skupnostih, vzgojno-izobraževalnih ustanovah in delovnih organizacijah. **24. marca 2010 organizira Zavod regijsko srečanje** z župani in predstavniki družbenih dejavnosti občin, zdravniki, zdravstveno-vzgojnimi centri, nevladnimi in drugimi organizacijami, kjer bo predstavljena problematika rakavih obolenj in presejalni program SVIT. Odločujoča javnost v regiji si bo ogledala napihljiv 3D model debelega črevesa CINDI Slovenija, ki nazorno prikazuje možne spremembe v črevesu. Pomembno je, da dogodek Svit z ogledom napihljivega modela črevesa in svetovanjem, podprejo in vključijo v javne prireditve vse občine v regiji in s tem vzpodbudijo občane za sodelovanje v presejalnem programu Svit. Pri organiziranju teh dogodkov ter vzpodbujanju ljudi za udeležbo v presejalnih programih imajo poleg zdravstva pomembno vlogo predvsem nevladne organizacije in delovne organizacije.

SLIKA 10. NAPIHLJIV ANATOMSKI MODEL DEBELEGA ČREVESA



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

Zavod za zdravstveno varstvo Nova Gorica
Enota za socialno medicino in promocijo zdravja