

4 ФЕВРУАРИ - СВЕТСКИ ДЕН ЗА РАК: ВОДЕЧКИ МЕЃУНАРОДЕН ДЕН НА СВЕШНОСТА

**СВЕТСКИОТ ДЕН НА РАКОТ Е МЕЃУНАРОДЕН ДЕН КОЈ СЕ
ОДБЕЛЕЖУВА СЕКОЈ 4 ФЕВРУАРИ ЗА ДА СЕ ПОДИГНЕ
СВЕШНОСТА ЗА РАК, ДА СЕ ПОТТИКНЕ НЕГОВАТА ПРЕВЕНЦИЈА
И ДА СЕ МОБИЛИЗИРААТ АКЦИИ АДРЕСИРАНИ НА ГЛОБАЛНАТА
ЕПИДЕМИЈА НА РАК.**

Денот е предводен од Унијата за меѓународна контрола на ракот, (UICC) и е воспоставен во 2000 година.

Со регулирање на лична, колективна и владина акција, сите ние работиме заедно за да го замислиме светот во кој милиони смртни случаи од рак се спречени и пристапот до третманот и грижата за рак, кој спасува живот е еднаков за сите, без разлика кој сте и каде живеете.

Секоја година, стотици активности и настани се случуваат ширум светот, собирајќи заедници, организации и поединци во училишта, бизниси, болници, пазари, паркови, општински сали, места за богослужба - на улиците и на интернет - делувајќи како моќен потсетник дека сите ние имаме улога во намалувањето на глобалното влијание на ракот.

UICC спроведува кампањи за Светскиот ден на ракот во тригодишни циклуси за да овозможи подлабоко истражување на одредена тема и да постигне поголемо влијание.

Темата на кампањата за Светскиот ден на ракот 2025-2027 година, „Обединети од уникатност“ ги става луѓето во центарот на грижата и истражува нови начини за правење разлика.

Ракот е повеќе од само медицинска дијагноза - тоа е длабоко лична работа. Зад секоја дијагноза се крие единствена човечка приказна - приказни за тага, болка, исцелување, издржливост, љубов и многу повеќе.

Затоа, пристапот насочен кон грижата за луѓето заболени од рак кој целосно ги интегрира уникатните потреби на секој поединец, со сочувство и емпатија, води до најдобри здравствени резултати.

Секое искуство со ракот е уникатно и ќе ни треба на сите нас, обединети, да создадеме свет каде што гледаме подалеку од болеста и ја гледаме личноста пред пациентот. Свет во кој потребите на луѓето и заедниците се во центарот на здравствените системи.

ЗОШТО РАК?

Ракот е еден од главните здравствени проблеми на населението во светот, кој е втора водечка причина за смрт на глобално ниво. Секоја година се дијагностицираат милиони нови случаи. Околу 1 од 5 луѓе во текот на животот може да се соочат со рак.

НЕКОИ ФАКТИ

Нови случаи

околу 20 милиони

Годишна смртност

10 милиони

Умирања што може да се спречат

над 40%

на смртните случаи поврзани со рак се поврзани со фактори на ризик кои може да се променат.

Рано откривање

скоро 1/3

од сите смртни случаи од рак може да се спречат преку рутински скрининг, рано откривање и третман.

Географско влијание

70%

од смртните случаи од рак се јавуваат во земјите со низок до среден приход.

Економски трошоци

1,6 трилиони долари

се проценети вкупните годишни економски трошоци за ракот.

- Половина од светската популација нема пристап до основните здравствени услуги. И покрај значителниот напредок овој диспаритет, познат како јаз во еднаквоста, чини животи и е под влијание на фактори како што се приходите, образованието, географското влијание и дискриминацијата, кои се познати како „социјални детерминанти на здравјето“.

- Многу обесправени групи се соочуваат со повисоки ризици од рак поради фактори како што се употребата на тутун, консумирањето алкохол и нездравата исхрана. Овие се познати како „комерцијални детерминанти на здравјето“.

ШТО СЕ СЛУЧУВА!

КОГА ДЕЛУВАМЕ?

Милиони животи може да се спасат секоја година, со спроведување на стратегии за превенција, рано откривање и лекување соодветно на ресурсите.

Може да се спречат повеќе од 1/3 од случаите на рак.

1/3 од случаите на рак може да се излечат доколку рано се откријат и се третираат правилно.

НАПРЕДОК

Денес, знаеме повеќе за ракот од кога било досега.

Преку инвестирање во истражувања и иновации, сведоци сме на извонредни откритија во медицината, дијагностиката и научното знаење.

Колку повеќе знаеме, толку повеќе можеме да напредуваме во намалувањето на факторите на ризик, зголемување на превенцијата и подобрување на дијагнозата, третманот и грижата за лицата со рак.

ВЛИЈАНИЕ

Во последниве години, Обединетите нации, Светската здравствена организација и другите агенции на ОН ја препознаа итната потреба за глобална посветеност.

Кога лидерите зборуваат и преземаат акција, ни се дава можност да направиме историја и да се движиме кон свет без рак.

ПРАВЕДНОСТ

Денес, повеќе од две третини (70%) од смртните случаи од рак се случуваат во најнеразвиените делови на светот. Дури и ако живеете во земја со повисоки приходи, нееднаквости сè уште постојат внатре во самата заедница меѓу популацијата со пониски приходи, имигрантите, бегалците и жителите во руралните заедници. Со еднаков пристап до превенција, дијагноза, третман и нега на заболените од рак може да се спасат животи.

ПРОМЕНИ

Преку подигање на јавната и политичката писменост и разбирање околу ракот, го намалуваме стравот, го зголемуваме разбирањето, ги отфрламе митовите и заблудите и ги менуваме однесувањата, ставовите и постапките.

Ракот е повеќе од само медицинска дијагноза - тоа е длабоко лична работа. Затоа, пристапот насочен кон грижата за луѓето заболени од рак води до најдобри здравствени резултати и е клучен за промените.

Новата кампања за Светскиот ден на ракот 2025-2027 година „Обединети од уникатни“ ќе ги истражи различните димензии насочени кон грижата за луѓето заболени од рак и новите начини за правење разлика.

ШТО Е РАК?

Ракот е болест при која клетките во телото почнуваат неконтролирано да се делат. Може да го зафати речиси секој дел од телото. Постојат над 100 различни видови рак.

Постојат следните типови на тумори:

- **Бенигни тумори:** неканцерогени и ретко опасни по живот. Тие растат бавно и не се шират на други делови од телото.
- **Малигни тумори:** канцерогени, растат побрзо од бенигните тумори и можат да се шират и да ги уништат соседните ткива. Тие можат да метастазираат, формирајќи секундарни тумори.
- **Преканцерозни состојби:** абнормални клетки кои може да се развијат во рак.

Видови на рак

Ракот може да се класифицира врз основа на типот на клетката од која започнува. Петте главни типови вклучуваат:

- **Карцином:** настанува од епителните клетки. Вообичаени видови се ракот на дојка, простата, бели дробови и дебело црево.
- **Сарком:** рак на коските или меките ткива. Вообичаени типови се леомиосарком, липосарком и остеосарком.
- **Лимфом и миелом:** започнува во клетките на имунолошкиот систем. Вклучува рак на лимфниот систем и мултипен миелом.
- **Леукемија:** рак на белите крвни зрнца и коскената срцевина.
- **Рак на мозокот и 'рбетниот мозок:** познат како рак на централниот нервен систем.

Најчести видови рак

Рак на бели дробови – најчеста причина за смрт од рак

Рак на дојка – најчест кај жените

Рак на дебело црево

Рак на простата – чест кај мажите

Рак на кожа – во пораст поради изложување на сонце

(Зачестеноста варира според возраст, пол и начин на живот)



Најчести причини и фактори на ризик

Многу случаи на рак се последица на комбинација од генетски и надворешни фактори.

Главни ризици се:

- **Тутун (пушење)** – најголем е фактор за рак на бели дробови, и значајно допринесува кај други видови рак.
- **Нездрав начин на исхрана и дебелина**
- **Алкохол**
- **Мала физичка активност**
- **Загадување на воздухот** – особено важно кај рак на белите дробови и кај лица кои никогаш не пушеле.
- **Инфекции (HPV, хепатитис)** – значајно придонесуваат за рак на грло на матка и црн дроб во земји со ниски и средни приходи.

КОИ СЕ ЗНАЦИТЕ И СИМПТОМИТЕ НА РАК?

Бидејќи постојат многу различни видови на рак, симптомите варираат во зависност од тоа каде се наоѓа болеста. Сепак, постојат некои клучни знаци и симптоми на кои треба да се внимава, вклучувајќи:

- **Невообичаени грутки или оток** – канцерогените грутки често се безболни и може да се зголемуваат како што напредува ракот.
- **Кашлање, останување без здив или отежнато голтање** – внимавајте на постојаните епизоди на кашлање, останување без здив или отежнато голтање.
- **Промени во празнење на дебелото црево** – како што се запек и дијареа и/или присуство на крв во столицата.
- **Неочекувано крварење** – вклучува крварење од вагината, аналниот отвор или крв пронајдена во столицата, урината или при кашлање.

- **Необјаснето губење на тежината и ненамерно губење на тежината во краток временски период** (неколку месеци).
- **Замор** – кој се појавува како екстреман замор и силен недостаток на енергија. Ако заморот се должи на болест, поединците вообичаено имаат и други симптоми
- **Болка** – вклучува необјаснета или постојана болка или болка што се појавува и губи.
- **Нова бенка или промени на веќе постоечка бенка** - барајте промени во големината, обликот или бојата и ако се појави круста или ако крвари или тече.
- **Компликации со мокрење** – вклучува потреба од итно, почесто мокрење или неможност да мокрите кога треба или чувствувате болка додека уринирате.
- **Невообичаени промени на дојките** – промени во големината, обликот или чувството на дојките, присуство на болна или безболна грутка, промени на кожата и болка.
- **Губење на апетит** – немање чувство на глад како вообичаено во подолг временски период.
- **Рана или чир што нема да зарасне** - вклучувајќи бемка, болна рана или чир во устата.
- **Чувство на жарење во желудникот** – постојано чувство на жарење во желудникот
- **Обилно ноќно потење** – внимавајте на многу обилно ноќно потење

Повеќето од споменатите знаци и симптоми веројатно се должат на нешто помалку сериозно од ракот, но, раното откривање е од клучно значење ако се работи за рак. Ако забележите какви било промени кои не се нормални за вас или нешто што подолго време трае, не двоумете се да разговарате со вашиот лекар.

УПОТРЕБАТА НА ТУТУН Е ВОДЕЧКАТА ПРИЧИНА ЗА РАК КОЈ МОЖЕ ДА СЕ СПРЕЧИ.

СЕПАК, ПОСТОЈАТ РАЗЛИЧНИ РИЗИК ФАКТОРИ И ПРЕВЕНТИВНИ АКТИВНОСТИ ШТО МОЖЕ ДА СЕ ПРЕЗЕМАТ ЗА ДА СЕ НАМАЛИ РИЗИКОТ ОД РАК:

Употребата на тутун е поврзана со околу 15 видови на рак, вклучувајќи рак на белите дробови и црниот дроб. Откажувањето од пушење значително го продолжува животниот век и квалитетот на животот.

Ограничувањето на внесот на алкохол го намалува ризикот од рак на устата, хранопроводот и ракот на дојката.

Редовното вежбање и одржувањето на здрава тежина го намалуваат ризикот од неколку видови на рак, вклучувајќи рак на дебелото црево и бубрезите.

Намалувањето на изложеноста на ултравиолетово зрачење од сонцето и избегнувањето солариум помагаат во спречување на рак на кожата.

Изложеноста на работното место на супстанции како што е азбестот го зголемува ризикот од рак, а политиките за минимизирање на оваа изложеност може да помогнат.

Хроничните инфекции предизвикуваат околу 16% од ракот на глобално ниво, а вакцините против вирусот на Хепатитис Б (ХБВ) и Хуманиот папиломавирус (ХПВ) помагаат во спречување на рак на црниот дроб и грлото на матката.

- Поединците можат да прифатат здрав начин на живот, да избегнуваат тутун и прекумерна употреба на алкохол, да ја ограничат изложеноста на сонце, да се вакцинираат и да ги охрабруваат другите да го прават истото.
- Владите можат да спроведуваат програми за вакцинација, да ги регулираат солариумите, да го забранат азбестот и да промовираат кампањи за јавно здравје.
- Училиштата можат да едуцираат за факторите на ризик за рак и да промовираат добра исхрана и физичка активност.
- Работодавачите можат да спроведат политики за спречување на изложеност на канцерогени материи и промовирање на здрав начин на живот.
- Заедниците можат да развијат средини што го поддржуваат здравјето и благосостојбата.

СЕКУНДАРНАТА ПРЕВЕНЦИЈА НА РАКОТ СЕ ФОКУСИРА НА СКРИНИНГ И РАНО ОТКРИВАЊЕ СО ЦЕЛ РАКОТ ДА БИДЕ ОТКРИЕН ВО НЕГОВИОТ НАЈРАН СТАДИУМ КОГА МОЖНОСТИТЕ ЗА НЕГОВО ИЗЛЕКУВАЊЕ СЕ НАЈГОЛЕМИ

“ЗАЕДНО ПРОТИВ РАКОТ”

Ракот не е само здравствен, туку и општествен проблем. Со знаење, превенција и поддршка можеме да направиме разлика. Секој чекор кон здрав живот е важен.

Превенција = здрави навики

Според најновите водечки препораки од СЗО и други здравствени институции Превенција на ризик фактори:

- Да не пушиме и да избегнуваме пасивно пушење
- Секојдневно движење (барем 30 минути)
- Исхрана богата со овошје и зеленчук
- Одржување здрава телесна тежина
- Намалување на стресот
- Доволен сон

Меѓународните податоци укажуваат дека 30–50% од случаите на рак можат да се спречат со намалување на ризиците и здрави навики.

Скрининг и рано откривање

Рутинските скрининг тестови како што се мамограмите за рак на дојка, пап тест за рак на грлото на матката и колоноскопија за колоректален карцином се клучни. Овие тестови можат да откријат абнормалности пред да се појават симптоми, што овозможува рана интервенција.

Раното откривање е еден од најмоќните елементи за подобрување на преживувањето. На пример, ракот на дојка ако се открие во рана фаза има петгодишно преживување од 99%, во споредба со 27% преживување ако се открие во доцна фаза. Редовните прегледи може да доведат до брз третман, намалувајќи ја смртноста од рак.

Рано откривање – зошто е клучно?

- Ракот во рана фаза често нема силни симптоми
- Редовните прегледи овозможуваат:
- Рано започнување на лекување
- Подобри резултати
- Подолг и покралитетен живот
- Раното откривање може да спаси милиони живот

Информираност = спасени животи

- ✓ Ракот останува една од водечките причини за смрт во светот, со милиони нови случаи и смртни случаи годишно.
- ✓ Бројот на случаи ќе продолжи да расте, особено со стареењето на населението и изложеноста на ризици.
- ✓ Значителен дел од ракот може да се превенира со промени во животниот стил и јавно-здравствени мерки.
- ✓ Скринингот и раното откривање се клучни за намалување на смртноста.

Јавната свест и едукацијата за важноста на скринингот може да охрабри повеќе луѓе да учествуваат во овие тестови за спасување животи. Давателите на здравствени услуги треба да обезбедат пристапни и достапни услуги за скрининг за да допрат до пошироката популација, особено во недоволно опфатените области.

Со ставање приоритет на скринингот и раното откривање, можеме дополнително да го намалиме глобалното оптоварување со ракот.

Улогата на младите

- Градење здрави навики од рана возраст
- Споделување точни информации
- Поддршка и емпатија кон заболените
- Учествување во кампањи за подигнување на свеста
- Информирање и едукација на врсниците
- Одговорно однесување кон сопственото здравје

<https://www.worldcancerday.org/about>

Подготвил:

Оддел за здравствена промоција и следење на болести