VIJESTI I SAVJETI

Stiže nova mobilna aplikacija za izračun rizika za razvoj maligne bolesti

Ivana Kalogjera, 29. studenoga 2021.

U Hrvatskoj godišnje od raka oboli oko 25 000 ljudi, a umre njih oko 13 500. Prema podacima Svjetske zdravstvene organizacije između 30 i 50 posto malignih tumora moguće je spriječiti pa je u Nacionalnom strateškom okviru protiv raka do 2030. posebno poglavlje posvećeno upravo primarnoj prevenciji. O tome što je primarna prevencija, i kako se u budućnosti planira educirati javnost o čimbenicima rizika za oboljevanje od raka, razgovarali smo s Ivanom Brkić Biloš, dr. med., voditeljicom Službe za epidemiologiju i prevenciju kroničnih nezaraznih bolesti Hrvatskog zavoda za javno zdravstvo.

Doktorica Brkić Biloš i sama je preboljela rak pa je dodatno osjetljiva na ovu problematiku.

Pri izradi strateškog dokumenta za borbu protiv raka bili ste članica radne skupine za primarnu prevenciju koju je vodio ravnatelj HZZZ-a, prof. dr. sc. Krunoslav Capak. Što je to primarna prevencija?

Primarna prevencija podrazumijeva intervencije usmjerene ka uklanjanju čimbenika rizika odnosno sprječavanju bolesti. Kad kažemo primarna prevencija, prvo mislimo na podizanje svijesti javnosti o riziciima za razvoj neke bolesti i načinima kako bi se ti rizici mogli izbjeći, prije svega usvajanjem zdravih životnih navika.

Najčešći čimbenici rizika za razvoj malignih bolesti isti su kao i za razvoj drugih vodećih kroničnih nezaraznih bolesti. To su pušenje, prekomjerna konzumacija alkohola, nepravilna prehrana, prekomjerna tjelesna težina i nedovoljna tjelesna aktivnost.

> *U Hrvatskoj svakodnevno puši 22 posto odraslih osoba. Cilj je Europskog plana za borbu protiv raka taj postotak smanjiti na 5 posto.*

Uz samo podizanje svijesti važne su i administrativne intervencije ili intervencije u smislu provedbe određenih zakonskih propisa, kao što su, primjerice, stvaranje okružja bez pušenja, primjerice zabrana pušenja u zatvorenim prostorima i sl. I na kraju, tu spada i konkretna mjera – cijepljenje.

Kada govorimo o raku onda su to svakako cijepljenje protiv hepatitisa B, kao zaštitna mjera protiv raka jetre, te cijepljenje protiv HPV-a, kao zaštitna mjera protiv raka vrata maternice i drugih vrsta tumora koji su povezani s ovim virusom.

Možemo li biti zadovoljni onime što smo u području primarne prevencije postigli u posljednjih deset godina?

Učinjeni su neki pomaci, ali ne dovoljni. Uzet ću za primjer pušenje. Podaci pokazuju da je u posljednjih 10 godina na tom području došlo do pada broja pušača, napredovali smo i u stvaranju okruženja koje ne odobrava pušenje, puno se radi i s djecom na edukaciji, međutim to su i dalje brojke koje nas ne zadovoljavaju.

U Hrvatskoj prema podacima Europske zdravstvene ankete još uvijek puši 22 posto odraslih osoba, i to svakodnevno. Prema spolu, svakodnevno puši svaki četvrti muškarac i svaka peta žena. To je još uvijek jako visok postotak, posebice u kontekstu činjenice da je pušenje najvažniji preventabilni uzrok preuranjene smrtnosti i pobola u svijetu te jedan od glavnih uzroka za razvoj raznih vrsta karcinoma, prije svega raka pluća.

Ako pogledamo Europski plan za borbu protiv raka, on upravo naglašava pušenje kao vodeći rizični čimbenik za nastanak karcinoma. Cilj je tog plana u primarnoj prevenciji do 2040., dakle u sljedećih 20 godina, smanjiti udio pušača na svega pet posto. Sad ih je u EU oko 18 posto, a u Hrvatskoj, kako sam rekla, više od 22 posto.

I kako ćemo mi to postići?

Alati su poznati. To su mjere edukacije javnosti, treba intenzivno krenuti s edukacijom već od vrtića. U školama imamo zdravstveni odgoj u sklopu kojega djeca uče o štetnosti pušenja, ali to očito nije dovoljno što pokazuje i velik broj pušača među mladima. Djeca uglavnom gledaju ono što rade njihovi roditelji i usvajaju njihove navike. Stvaranje poticajnog okruženja je malo dugotrajniji proces, no mnoge su zemlje na svom primjeru pokazale da je to moguće. Amerikanci, primjerice, imaju puno manju prevalenciju pušenja, stoga je uočen trend pada oboljelih od karcinoma pluća.

Prema nedavnom istraživanju koje je objavio Eurostat Hrvati su najdebljI narod u Europi. Koje su preventivne aktivnosti i mjere planirane Strategijom, a kako bi ljudi postali svjesni toga da debljina isto smanjuje životni vijek?

U Hrvatskoj, nažalost, čak 64 posto odrasle populacije ima prekomjernu težinu, a što uključuje i pretilost. Pretilih je više od 20 posto što je nevjerojatno mnogo. Prema podacima Europske inicijative praćenja debljine u djece (Cro COSI) prekomjernu tjelesnu težinu i pretilost ima više od 30 posto djece u dobi između osam i devet godina.

Ne možemo reći da među stanovništvom nije došlo do promjene odnosa prema štetnim životnim navikama vezanim uz prehranu. Čak, za razliku od pušenja koje je u našem društvu još uvijek prihvatljivo, možemo reći da je vodili računa o prehrani danas 'in'. Ima puno informacija, mijenjali su se jelovnici u vrtićima i školama, napravljene su prehrambene smjernice. No, to, očito, nije dovoljno. Prekomjerna tjelesna težina nije rezultat samo loših prehrambenih navika, nego i nedostatne tjelesna aktivnosti. Sve to traži konstantan rad i dodatna financijska ulaganja za provedbu učinkovitih mjera prevencije.

Mi smo kao Zavod tu već puno napravili kroz projekt Živjeti zdravo koji vodi doktorica Musić-Milanović, a u sklopu kojega je 1000 škola dobilo poligone za tjelesnu aktivnost. Situacija s epidemijom COVID-19 ne ide nam u prilog te ćemo, nažalost, imati porast broja djece koja imaju prekomjernu tjelesnu težinu jer se još manje kreću, izolirani su, a škole su dugo vremena bile zatvorene.

Koliko u Hrvatskoj uopće izdvajamo za preventivu?

Taj je podatak teško izvući. Puno je tu različitih aktivnosti koje se provode, od onih koji provode liječnici obiteljske medicine koji, primjerice, mogu organizirati savjetovanja za prestanak pušenja, savjetovanja za smanjenje prekomjerne tjelesne težine, do aktivnosti koje provode zavodi za javno zdravstvo, projekata koje provode nevladine organizacije i drugi.

Što će se poduzeti po pitanju odaziva na cijepljenje protiv HPV-a? Svjetska zdravstvena organizacija preniče 90-postotnu procijepljenost kao jamstvo kolektivnog imuniteta. U Hrvatskoj je već godinama omogućeno besplatno cijepljenje za djevojčice i dječake u osmom razredu, no odaziv je poražavajući.

Nekih pomaka ima, no to, naravno, nije dovoljno. Dvije doze cjepiva protiv HPV-a, prema podacima za 2019./2020. primilo je 38 posto djevojčica i 24 posto dječaka. Podaci jako osciliraju po županijama. Primjerice, u Splitsko-dalmatinskoj županiji cijepljeno je 11 posto djevojčica (ciljna populacija su djevojčice u 8. razredu osnovne škole), a u Sisačko-moslavačkoj njih 74 posto. Treba vidjeti što je sve tome uzrok i raditi na daljnjoj edukaciji.

Sada na primjeru cijepljenja protiv covida-19 najbolje vidimo da 50 posto stanovništva ne vjeruje cjepivima. Kako raditi na razbijanju tih predrasuda?

Edukacijom, edukacijom i samo edukacijom. Zdravstvena pismenost jedan je od prioriteta Svjetske zdravstvene organizacije. Treba raditi na povećanju znanja i svjesnosti ljudi o tome koliko je bitno očuvanje zdravlja. Tu bih kao problem navela i slabi odaziv na program za rano otkrivanje raka debelog crijeva.

> ***Ivana Brkić Biloš: Kao osoba koja je prošla liječenje od raka debelog crijeva, razumijem osjećaj straha, stigmu i nelagodu, no frustrirajuće je da od 2008., kada je uveden program za rano otkrivanje raka debelog crijeva do danas, a sada je već 2021., nismo uspjeli postići puno veći odaziv osoba u Program.***

Ljudi dobiju na kućnu adresu poziv, dobiju test, on je možda prekompliciran i radit će se na tome da se on pojednostavni, no svejedno je udio testiranih jako mali. Iznosi svega 23 posto i taj se postotak ne mijenja značajno godinama. Nemam odgovor na pitanje zašto, kao što mi nije jasno zašto ljudi ne odu izmjeriti krvni tlak i zašto zanemaruju očite simptome bolesti. Kao osoba koja je prošla liječenje od raka debelog crijeva, razumijem osjećaj straha, stigmu i nelagodu, no frustrirajuće je da od 2008., kada je uveden program za rano otkrivanje raka debelog crijeva do danas, a sada je već 2021., nismo uspjeli postići puno veći odaziv osoba u Program. Mislim da bi nam tu trebali pomoći psihologi da zajedno osmislimo ključne poruke.

Svako malo govori se o mogućnosti uvođenja viših cijena police zdravstvenog osiguranja za osobe koje su u riziku, one koje su pretile, puše i sl. Je li se pri izradi Strategije o tome razgovaralo?

Nije, to nije popularna mjera. U primarnoj prevenciji orijentirali smo se na Europski kodeks protiv raka, on nam je bio ključan.

Što je ključno u Europskom kodeksu?

Europski kodeks daje jednostavne smjernice o tome kako sačuvati zdravlje i kako spriječiti rak, u 12 koraka. Od toga 11 koraka odnosi se na primarnu prevenciju, a 12. na rano otkrivanje raka dojke, debelog crijeva i cerviksa.

Donositelji Europskog plana za borbu protiv raka smatraju da se 40 posto razvoja malignih bolesti može primarno spriječiti već samom primjenom Europskog kodeksa protiv raka. Cilj je do 2025. upoznati s dokumentom 80 posto svih ljudi u EU. Kako bi se to postiglo, izradit će se i posebna mobilna aplikacija koja će biti dostupna svim građanima EU, a pomoću koje će svatko od nas moći izračunati i vlastiti rizik za razvoj bolesti.

**** Tekst je objavljen u sklopu projekta poticanja novinarske izvrsnosti Agencije za elektroničke medije.***

OZNAKE #HZZZ #IVANA BRKIĆ BILOŠ #MALIGNA BOLEST #NACIONALNI STRATEŠKI OKVIR PROTIV RAKA DO 2030. #PREVENCIJA #PRIMARNA PREVENCIJA #PUŠENJE

Prethodno
Započela je 10. jubilarna humanitarna akcija Udruge NISMO SAME

Sljedeće
Ivona, bojim se da je rak...

Ivana Kalogjera

Nakon što je obolijela od raka dojke, a potom ušred liječenja ostala i bez posla, novinarka Ivana Kalogjera osnovala je portal Nismo same te istoimenu udrugu. Udruga je u javnosti najpoznatija po projektu „Nisi sama – ideš s nama!", novoj socijalnoj usluzi taksi prijevoza na kemoterapiju žena oboljelih od raka koje se liječe u zagrebačkim bolnicama.

Povezane objave

VIJESTI I SAVJETI

Uz Profil Niste same: Sudjeluj u nagradnoj igri i osvoji knjigu

Nismo same, 10. kolovoza 2017.

VIJESTI I SAVJETI

Maligna bolest počinje s četiri ili pet temeljnih mutacija na genima

Tanja Đuđed, 1. lipnja 2021.

VIJESTI I SAVJETI

Krenulo izdavanje online doznaka za ortopedska pomagala

Nismo same, 9. travnja 2020.

ŽELITE LI DONIRATI?

ŽELITE LI VOLONTIRATI?

NAŠI DONATORI

Nisi sama - pregledaj se s na...
00:00 01:26

Preuzimanje sadržaja
Svi sadržaji na Nismo same su autorski. Molimo sve zainteresirane za preuzimanje orginalnog sadržaja da nas kontaktiraju na info@nismosame.com.