

Rak największym wyzwaniem zdrowia Polaków

W XX w. doszło do wyraźnej poprawy stanu zdrowia w Europie. Po II wojnie światowej w Polsce długość życia wzrosła u kobiet o blisko 30 lat. Na początku XXI w. w Polsce kobiety żyją prawie 80 lat, a mężczyźni ponad 70. w niektórych krajach Europy przedwczesna umieralność stała się niebywale rzadka, np. w Szwecji zaledwie 10% obywateli umiera przed 60. rokiem życia. Kraje rozwinięte od początku lat 70. ubiegłego stulecia odnoszą spektakularne sukcesy w kontrolowaniu zachowań i zgonów z powodu chorób kardiowaskularnych; od czasu transformacji, tj. prawie od 20 lat, zjawisko to rozpoczęło się i trwa także w Polsce.

Najistotniejszym problemem zdrowia stają się nowotwory złośliwe. Rak nadal przedwcześnie przerywa życie co 4. Europejczyka. Dla dalszego zdrowotnego postępu w Europie potrzebna jest skuteczna walka z rakiem.

Także w zakresie walki z rakiem w ostatnich dziesięcioleciach dokonał się olbrzymi postęp. Na początku XXI wieku, na podstawie posiadanej wiedzy i możliwości medycyny, wiemy, że w przypadku **1/3 nowotworów możemy zapobiec zachorowaniu** na nie, **1/3 nowotworów jest wyleczalna przy wczesnym wykryciu**, a w **1/3 przypadków można polepszyć standard życia pacjentów z rakiem**.

Unia Europejska już w latach 80. uznała walkę z rakiem za jedno z najważniejszych wyzwań dla dobra społeczności Europejczyków. W 1985 r. z inicjatywy przywódców państw członkowskich przyjęto w Mediolanie program Europe Against Cancer (Europa Przeciw Nowotworom), będący odpowiedzią na zwiększającą się liczbę zachorowań i zgonów z powodu nowotworów złośliwych. Program, którego cele wielu osobom wydawały się niemożliwe do zrealizowania, zakładał zmniejszenie do 2000r. spodziewanej liczby zgonów o 15% (prawie dwa tysiące rocznie).

Chociaż cel ten nie został w całości osiągnięty, po raz pierwszy w historii Europy w grupie krajów ówczesnej Unii liczba zgonów z powodu nowotworów zmniejszyła się o prawie o 10%. W 2000r. umieralność była prawie 100 000 niższa niż przewidywana. Okazało się zatem, że dzięki posiadanej wiedzy oraz skutecznej interwencji jesteśmy w stanie odnosić znaczące sukcesy w walce z rakiem.

Program Walki z Rakiem jest kontynuowany w Unii Europejskiej, a w 2008 r. pierwszy kraj spośród nowych członków Unii z Europy Środkowo-Wschodniej - Słowenia - w czasie swojej Prezydencji, jako najważniejszy problem zdrowia Europejczyków przedstawiła walkę z rakiem.

Zapobieganie i leczenie nowotworów złośliwych, także w Polsce, stanowi największe wyzwanie w dziedzinie zdrowia na początku XXI wieku. Są one główną przyczyną przedwczesnych zgonów Polaków przed 65. rokiem życia. Dlatego zapobieganie zachorowaniom, wczesne wykrywanie i leczenie nowotworów oraz walka o jakość życia chorych na raka (szczególnie walka z bólem) stają się podstawowymi zadaniami. Problem ten został podjęty także przez polskich onkologów w ścisłej współpracy z organizacjami zrzeszającymi chorych na raka. Na ich wniosek polski parlament ustanowił w roku 2005 **Narodowy Program Zwalczania Chorób Nowotworowych**, w ramach którego specjalne znaczenie nadano zapobieganiu zachorowaniom na nowotwory.

Największym sukcesem Polski w walce z rakiem w ostatnich dekadach jest zmniejszenie liczby zachorowań z powodu nowotworu płuca, przede wszystkim u młodych i w średnim wieku mężczyzn (o prawie dwa tysiące rocznie). Rak płuca u mężczyzn stał się pierwszą lokalizacją nowotworową w Polsce, w której po skutecznej interwencji (zmniejszenie częstości palenia) liczba zachorowań ciągle spada.

To pozytywne zjawisko jest efektem zmniejszającej się częstości palenia przez mężczyzn (z 63% w 1982 r. do 35% w 2007 r.).

Ograniczenie ekspozycji na rakotwórcze składniki dymu tytoniowego oraz na inne czynniki karcenogenne wynikające ze stylu życia jest najważniejszym punktem wszystkich narodowych programów walki z rakiem na świecie. Istotne jest także wczesne wykrycie i leczenie, szczególnie skuteczne w przypadku raka szyjki macicy, piersi i jelita grubego. Takie ujęcie problemu jest istotą Europejskiego Kodeksu Walki z Rakiem.

*prof. Witold Zatoński
Koordynator Prewencji Pierwotnej Nowotworów
Narodowego Programu Zwalczenia Chorób Nowotworowych
Warszawa 2010*

Jak nie zachorować? Zapobieganie zachorowaniom na nowotwory złośliwe

Zapobieganie jest "niewidoczne". Nie widać tego, że ktoś nie zachorował na raka, bo rzucił palenie, czy zaczął jeść warzywa i owoce. Trzeba więc wielkiej wyobraźni, by uznać zapobieganie za najważniejszy postulat walki z rakiem. Ale tak właśnie postępują najmądrzejsze narody Europy, w których liczba zgonów z powodu raka w ostatnich dziesięcioleciach się zmniejsza.

Zachorowanie na raka nie jest wynikiem przeznaczenia czy złego losu. Nawet jeżeli masz rodzinne i genetyczne skłonności do chorób nowotworowych, a właściwie zwłaszcza wtedy, możesz zapobiec zachorowaniu, gdyż o jego wystąpieniu przesadzą twoje zachowania zdrowotne. Nowotwory złośliwe określane są czasami jako Man Made Diseases (schorzenia "wyprodukowane" przez człowieka), ponieważ 80-90% nowotworów wynika z szeroko rozumianych czynników zewnętrznych, czyli środowiskowych: stylu życia, nawyków żywieniowych, miejsca pracy i zamieszkania czy zachowań społeczno-kulturowych. Najlepszym przykładem jest rak płuca - najczęstsza lokalizacja nowotworowa u mężczyzn i kobiet w Polsce. Jeżeli nie palisz, to nawet gdy masz "złe" geny, ryzyko zachorowania na tę chorobę jest bardzo niskie, ponieważ ponad 90% chorujących na raka płuca mężczyzn w Polsce to palacze (także bierni).

Chociaż nie określono jeszcze ściśle wszystkich możliwych do uniknięcia przyczyn chorób nowotworowych, obecnie znane są czynniki ryzyka około połowy nowotworów. Dlatego też zapobieganie zachorowaniom na raka zajmuje tak ważne miejsce w polityce zdrowotnej.

Wczesne wykrywanie

W przypadku wielu nowotworów szansa na wyleczenie znacznie wzrasta, jeśli choroba zostanie rozpoznana we wczesnym stadium. Niestety w większości przypadków pierwsze objawy nowotworów złośliwych pojawiają się dopiero wówczas, gdy choroba jest już zaawansowana. Dlatego tak ważne są populacyjne badania przesiewowe, mające na celu

wykrycie choroby we wczesnej, zwykle bezobjawowej fazie rozwoju. Ich systematyczne przeprowadzanie mogłoby radykalnie ograniczyć umieralność na niektóre z nowotworów.

Leczenie

Kolejnym etapem zapobiegania zgonom z powodu nowotworów złośliwych jest całkowite wyleczenie choroby, wykrytej nawet w stadium zaawansowanym. Jest to wciąż bardzo trudne, a w wielu przypadkach niemożliwe, pomimo licznych przełomów w leczeniu niektórych form nowotworów uważanych dotąd za nieuleczalne, czyli śmiertelne. I choć poprawia się jakość metod leczenia, wzrost przeżywalności chorych na najczęstsze typy nowotworów jest wciąż daleki od oczekiwanego.

W Europie choroby nowotworowe należą do najczęstszych przyczyn przedwczesnych zgonów. Tymczasem w dużym stopniu można im zapobiegać i skutecznie z nich leczyć. Z tego właśnie powodu opracowany został *Europejski Kodeks Walki z Rakiem*. Zawarto w nim zestaw zaleceń, których stosowanie może w wielu przypadkach zmniejszyć zachorowalność na nowotwory złośliwe, a także ograniczyć umieralność z ich powodu. Prawdziwą szansą na wygranie walki z rakiem jest stosowanie się do zapisów *Kodeksu* przez każdego z nas na co dzień.