

# SVETOVNA DEKLARACIJA O RAKU IN EVROPSKI KODEKS PROTI RAKU

Maja Primic-Žakelj

Zagovorniki obvladovanja raka so leta 2006 ob Svetovnem dnevu raka sprejeli *Svetovno deklaracijo o raku*. Prenovili so jo med Svetovnim kongresom o raku leta 2008 na sestanku politikov, voditeljev in zdravstvenih strokovnjakov. Varuh te deklaracije je Mednarodna zveza proti raku (UICC). Njen namen je zmanjšati breme raka do leta 2020, predvsem s pozivom politikom povsod po svetu, da čim prej udejanijo cilje deklaracije.

Deklaracija ima 11 ciljev in priporočenih dejavnosti, ki bi lahko ustavile in obrnile sedanji rastoči trend rakavih bolezni:

- Cilj 1: V vseh državah je treba vzpostaviti učinkovit sistem zdravstvenega varstva.
- Cilj 2: Bistveno je treba izboljšati merjenje bremena raka.
- Cilj 3: Zmanjšati je treba rabo tobaka in alkohola ter debelost.
- Cilj 4: Zagotoviti je treba precepljenost proti hepatitisu in okužbi s HPV.
- Cilj 5: Pregnati je treba napačne predstave in mite o raku.
- Cilj 6: Več rakavih bolezni je treba odkriti s presejanjem in zgodnjo diagnozo.
- Cilj 7: Izboljšati je treba dostop do diagnostike, zdravljenja, rehabilitacije in blažilne oskrbe.
- Cilj 8: Povsod morajo biti pacientom na voljo učinkovita sredstva za lajšanje bolečine.
- Cilj 9: Izboljšati je treba možnosti za usposabljanje strokovnjakov s področja obvladovanja raka.
- Cilj 10: Zmanjšati je treba izseljevanje zdravstvenih delavcev, usposobljenih za zdravljenje raka.
- Cilj 11: Pomembno je treba izboljšati peživetje rakavih bolnikov na vsem svetu.

Kako naj vlade in zdravstvene agencije podprejo deklaracijo?

- Ustanovijo naj državne odbore, ki bodo skrbeli za udejanjanje ciljev deklaracije.

- Deklaracijo naj prilagodijo svojim razmeram in jo po potrebi razširijo in postavijo natančnejše cilje.
- Države naj sprejmejo državne programe obvladovanja raka, ki bodo podpirali udejanjanje vseh ciljev deklaracije.
- Države naj ustanovijo ali podprejo že delujoče registre raka.
- Države naj zdravstveno politiko in zakonodajo prilagodijo tako, da bo lažje doseči cilje deklaracije.

Posamezniki ali organizacije lahko svojo podporo deklaraciji izrazijo s podpisom na spletni strani UICC (<http://www.uicc.org/declaration>).

Svetovna deklaracija o raku je vodilo politiki, kaj naj ukrene in katere ukrepe naj ponudi prebivalstvu za čim boljše obvladovanje raka. Navodila ljudem, kaj lahko sami naredijo za to, da si zmanjšajo verjetnost bolezni in izboljšajo možnost zdravljenja, pa vsebuje leta 2003 že tretjič prenovljeni in dopolnjeni ***Evropski kodeks proti raku***. Sestavlja ga enajst nasvetov, ki naj bi jih ljudje upoštevali, da bi zmanjšali zbolewnost in umrljivost za rakom.

Prvih šest nasvetov *Evropskega kodeksa proti raku*, zbranih pod naslovom *Nekaterim rakom se lahko izognete in izboljšate svoje zdravje, če začnete živeti bolj zdravo*, je namenjenih preprečevanju zbolewnja za rakom. Nasveti so seveda taki, da njihovo upoštevanje ne varuje le pred rakom, ampak tudi pred drugimi kroničnimi boleznimi, predvsem boleznimi srca in ožilja, ki so tudi sicer najusodnejše. Zato bi moralo upoštevanje priporočil Evropskega kodeksa izboljšati zdravstveno stanje nasploh.

1. Ne kadite. Kadilci, prenehajte kaditi čim prej ali vsaj ne kadite v navzočnosti drugih. Tisti, ki ne kadite, ne poskušajte tobaka.
2. Vzdržujte primerno telesno težo in pazite, da ne boste pretežki.
3. Bodite bolj telesno dejavni in pojdite vsak dan vsaj na krajši sprehod.
4. Pojejte več zelenjave in sadja ter manj živil z maščobami živalskega izvora.
5. Pijte manj alkoholnih pijač – vina, piva in žganih pijač.
6. Izogibajte se čezmernemu sončenju in pazite, da vas in otrok sonce ne opeče.
7. Natančno spoštujte predpise, ki so namenjeni preprečevanju izpostavljenosti znanim karcinogenom. Upoštevajte vsa zdravstvena in varnostna navodila pri snoveh, ki bi lahko povzročale raka.

Dejavniki tveganja so za nekatere rakave bolezni manj znani ali pa je nanje težko vplivati bodisi s spremembo načina življenja ali okolja. Pomembno pa je, da je raka mogoče tem uspešneje zdraviti, čim prej je odkrit.

Zato je pomembno poznati možne začetne znake raznih vrst rakov. Seveda rakave bolezni nimajo povsem svojih značilnih znakov, ampak znake, ki so pogosti tudi pri nerakavih boleznih. Zato se za takimi znaki večinoma ne skriva rak. Ker pa se lahko, se je o njih treba posvetovati z zdravnikom. Izkušnje s sveta, pa tudi naše, namreč kažejo, da ljudje predolgo odlašajo z obiskom pri zdravniku in s tem zamudijo čas, ko bi bolezen lahko še uspešno zdravili. Zato nadaljnji nasveti kodeksa opozarjajo, na katere simptome in znake naj bi bili še posebno pozorni:

- Obiščite zdravnika, če opazite bulo ali ranico, ki se ne zaceli, kjer koli na telesu, tudi v ustih, materino znamenje, ki je spremenilo obliko, velikost ali barvo, ali neobičajno krvavitev.
- Obiščite zdravnika, če imate dolgotrajne težave, npr. trdovraten kašelj, hripavost, spremembe pri mali ali veliki potrebi ali nepojasnjeno hujšanje.

Za odkrivanje nekaterih vrst raka pa so že na voljo bolj ali manj preproste preiskave in testi, s katerimi se da pri ljudeh, ki še nimajo nobenih težav, ugotoviti, ali je možno, da že imajo raka ali njegove predstopnje. Uporabo takih testov pri navidezno zdravih ljudeh imenujemo presejanje (*screening*). Najbolj uveljavljene so presejalne preiskave prav pri ženskah, in sicer pregled celic v brisu materničnega vratu in rentgensko slikanje dojkm, mamografija. Naslednja priporočila Evropskega kodeksa spodbujajo ženske in moške, naj se udeležujejo presejalnih programov:

8. Ženske, redno hodite na pregled brisa materničnega vratu. Udeležujte se presejalnih programov za raka materničnega vratu, v Sloveniji programa ZORA.
9. Ženske, redno si pregledujte dojki. Če ste starejše od 50 let, pojdite vsaki dve leti na pregled in rentgensko slikanje dojkm (mamografijo), če ste mlajše, se o tem pregledu posvetujte s svojim zdravnikom. Udeležite se presejalnega programa DORA, če prejmete vabilo.
10. Moški in ženske, sodelujte v presejalnem programu za raka debelega črevesa in danke, v Sloveniji programa SVIT.
11. Otroci naj se udeležujejo cepljenja proti hepatitisu.

Pričakujemo lahko, da bo v 4. reviziji kodeksa, ki se že pripravlja, dodano še priporočilo za cepljenje proti okužbi s HPV.