

KAJ JE EVROPSKI KODEKS PROTI RAKU

Maja Primic Žakelj

Povzetek. Četrto, dopolnjeno različico kodeksa so leta 2014 izdelali strokovnjaki, zbrani pod okriljem Mednarodne agencije za raziskovanje raka, specializirane agencije Svetovne zdravstvene organizacije. Kot so bila že poprejšnja, je tudi večina sedanjih 12 nasvetov taka, da njihovo upoštevanje ne zmanjša le grožnje raka, pač pa tudi drugih kroničnih bolezni, predvsem bolezni srca in žilja, ki so tudi sicer najusodnejše.

Čeprav je skrb za lastno zdravje dolžnost slehernega, pa jo lahko udejanjamo samo v državi, ki podpira zdravje v vseh politikah, zato v preventivi raka in drugih bolezni ne gre pozabiti tudi na odgovornost družbe.

UVOD

Na svetu, v Evropi in tudi v Sloveniji so rakave bolezni iz leta v leto vse večji javnozdravstveni problem. Po podatkih Registra raka RS v Sloveniji zbolijo za rakom že okrog 14.000 ljudi na leto, umre pa jih približno 6.000. Pričakujemo lahko, da bosta do 75. leta svoje starosti za rakom zbolela eden od dveh moških in ena od treh žensk, rojenih leta 2010.

Dejstvo je, da bi bilo mogoče skoraj polovico vseh rakavih bolezni preprečiti z zdravim življenjskim slogom, redno udeležbo v presejalnih programih za raka, pa tudi z življenjem v čim manj onesnaženem bivalnem in delovnem okolju.

Leta 1986 so strokovnjaki programa Evropa proti raku na osnovi dotedanjih spoznanj, kateri dejavniki iz življenjskega, delovnega in bivalnega okolja so povezani z nastankom raka in kaj je mogoče ukreniti, da se zmanjša nevarnost te bolezni, izdelali prvo različico *Evropskega kodeksa proti raku*, ki je štel deset priporočil [1]. Gre za nasvete, kako živeti, da bi si vsakdo kar najbolj zmanjšal individualno ogroženost z rakom, seveda ob podpori države. Nova spoznanja o nevarnostnih dejavnikih raka in tudi o ukrepih za čim prejšnje odkrivanje morebitne bolezni so vodila do dopolnitev *Kodeksa* najprej leta 1995 [2], potem 2003 [3] in nato še leta 2014 [4, 5].

Četrto, dopolnjeno različico *Kodeksa* so leta 2014 izdelali strokovnjaki, zbrani pod okriljem Mednarodne agencije za raziskovanje raka, specializirane agencije Svetovne zdravstvene organizacije. Kot so bila že poprejšnja, je tudi večina sedanjih nasvetov taka, da njihovo upoštevanje ne zmanjša le grožnje raka, pač pa tudi drugih kroničnih bolezni, predvsem bolezni srca in žilja, ki so tudi sicer najusodnejše [4, 5].

Čeprav je skrb za lastno zdravje dolžnost slehernega človeka, pa jo lahko udeležamo samo v državi, ki podpira zdravje v vseh politikah, zato v preventivi raka in drugih boleznih ne gre pozabiti tudi na odgovornost družbe.

NOVOSTI EVROPSKEGA KODEKSA 2014

V primerjavi s prejšnjimi ima sedanja različica 12 nasvetov. Večina ni novih, podkrepljeni so le z večjim številom raziskav, ki nasvete dodatno podpirajo ali kažejo na dodatne vrste rakov, povezanih s škodljivimi dejavniki. Na novo so dodani nasveti v zvezi z radonom, rakom pri ženskah in cepljenjem, pri prehrani pa svari tudi pred pitjem sladkih pijač.

Vse več je znanstvenih dokazov, da pljučni rak ni le posledica kajenja, pač pa tudi vdihavanja radona, radioaktivnega plina, ki je v zemlji. Če je v zemljišču več radona, lahko prodira v stavbe – v bivalne in delovne prostore. Dolgotrajna izpostavljenost večjim koncentracijam tega plina je povezana s pljučnim rakom. Z rednim zračenjem prostorov je mogoče pomembno zmanjšati koncentracijo radona v prostorih, zato je ta nasvet pomemben za prebivalstvo.

Hormoni za lajšanje menopavznih težav imajo, kot vsa zdravila, lahko tudi stranske učinke; med njimi tudi raka dojke, materničnega telesa in jajčnikov. Tveganje je največje v času jemanja teh zdravil in se pet let po prenehanju vrne na izhodiščno vrednost. Ženskam zato kodeks svetuje, da se o jemanju teh zdravil posvetujejo z zdravnikom, jemljejo pa jih čim krajši čas.

Dojenje ni koristno le za dojenčka, ampak tudi za mamo; dojenje manjša nevarnost raka dojke pred menopavzo in po njej; čim dlje matere dojijo, manj jih ogroža rak dojke, zelo verjetno pa tudi rak maternice in jajčnikov.

V zdravi prehrani je poleg zelenjave in sadja tudi več stročnic in polnozrnatih žit, pa malo rdečega mesa (govedina, svinjina) in mesnih izdelkov. S sladko pijačo dobi telo veliko nepotrebnih kalorij, zato je za žejo pametnejše piti vodo ali nesladkan čaj.

Vse članke z znanstveno utemeljitvijo posameznega priporočila 4. različice evropskega kodeksa najdete na spletnem naslovu <http://cancer-code-europe.iarc.fr/index.php/en/scientific-justification>.

ZAKLJUČEK

Pretekla desetletja je zaznamoval velik napredek v spoznavanju bremena raka in dejavnikov, ki so povezani z njegovim nastankom. Napoved, kako bo z zboleznostjo in umrljivostjo za rakom v prihodnjih desetletjih, je na osnovi preteklih trendov tvegana, saj ne vemo, kako se bo spreminjala raz-

širjenost nevarnostnih dejavnikov in kako bodo na umrljivost vplivale nove metode odkrivanja in zdravljenja rakavih bolezni. Zagotovo pa je mogoče napovedati velike demografske spremembe. Generacija *baby-boom* je zdaj stara 50 let in več. V mladosti je še precej kadila, se »neobremenjeno« sončila, se navduševala nad hitro prehrano ... Skratka, izpostavljala se je številnim znanim dejavnikom tveganja. Ker je rak pretežno bolezen starejših, lahko že zaradi večjega števila ljudi predvidevamo večanje absolutnega števila primerov rakavih bolezni, s tem pa še večjo obremenitev zdravstvenih sistemov. Skrajni čas je, da zmanjšamo vsaj vpliv tistih dejavnikov, ki so v domeni našega nadzora. Zato je *Evropski kodeks proti raku* dobro vodilo za vse, ki želijo zmanjšati svojo ogroženost z rakom, pa tudi drugimi kroničnimi nenalezljivimi boleznimi.

LITERATURA

1. Boyle P, Veronesi U, Tubiana M, et al. European School of Oncology advisory report to the European Commission for the Europe against cancer programme *European Code against Cancer*. Eur J Cancer 1995; 31A: 1395–405.
2. Boyle P, Autier P, Bartelink H, et al. European Code against Cancer and scientific justification: third version (2003). Ann Oncol 2003; 14: 973–1005.
3. Schüz J, Espina C, Villain P, et al. Working groups of scientific experts. European Code against Cancer 4th edition: 12 ways to reduce your cancer risk. Cancer epidemiology 2015; 1–10.
4. European Code against Cancer: 12 ways to reduce your cancer risk. Dosegljivo na: <http://cancer-code-europe.iarc.fr/>.