

# 12 PRIPOROČIL PROTI RAKU IN VZPODBUJANJE ZDRAVSTVENE PISMENOSTI NA PODROČJU PREPREČEVANJA RAKA

Katja Jarm

**POVZETEK:** 12 priporočil proti raku je 12 z znanstvenimi dokazi podprtih nasvetov, kako si lahko vsak posameznik zmanjša tveganje, da bo zbolel ali umrl zaradi raka. Prepoznavnost teh priporočil naslavlja tudi Evropski načrt za boj proti raku; eden izmed ciljev tega načrta je, da bi z osveščanjem o teh priporočilih dosegli kar 80 % populacije in izboljšali zdravstveno pismenost na področju nevarnostnih dejavnikov za nastanek raka. Ravno tako v okviru Evropskega načrta bo v naslednjih dveh letih 12 priporočil proti raku posodobljenih.

Skoraj polovica smrti zaradi raka na svetu je povezana s preprečljivimi nevarnostnimi dejavniki, v največji meri z vedenjskimi, in jih je torej možno preprečiti z upoštevanjem 12 priporočil.

## EVROPSKI KODEKS PROTI RAKU

Evropski kodeks proti raku (Kodeks) vsebuje 12 priporočil, kako lahko posameznik z upoštevanjem enostavnih, na dokazih temelječih nasvetov, pomembno poskrbi za svoje zdravje in zmanjša tveganje, da bo zbolel ali umrl zaradi raka. Rak je bolezen starejših in že na podlagi staranja in večanja števila prebivalstva se bo število rakavih bolezni še večalo. Lahko pa zmanjšamo vpliv tistih dejavnikov za nastanek raka, ki so v domeni našega nadzora. Mednarodna agencija za raziskovanje raka pri Svetovni zdravstveni organizaciji ocenjuje, da lahko z upoštevanjem 12 enostavnih priporočil Kodeksa preprečimo okrog 40 % vseh novih primerov raka in okrog polovico vseh smrti zaradi raka.

Trenutno veljavno in posodobljeno, četrto, različico Kodeksa so leta 2014 pripravili strokovnjaki Mednarodne agencije. Kodeks bo v naslednjih dveh letih (do leta 2024) ponovno prenovljen na podlagi najnovejših dognanj.

Z nasveti za zdravo življenje brez raka moramo začeti čim bolj zgodaj, v otroštvu ali vsaj v mladostništvu. Za pomoč mladim pri razumevanju sporočila Evropskega kodeksa proti raku in pri odločanju za zdrave izbire je bila leta 2021 razvita izobraževalna mobilna aplikacija WASABY, ki je prva te vrste na področju zdravja.

## **SKORAJ POLOVICO VSEH RAKOV LAHKO PREPREČIMO**

Avgusta 2022 je revija The Lancet objavila članek, v katerem prikazuje oceno bremena raka v letu 2019, ki jo lahko pripišemo preprečljivim nevarnostnim dejavnikom – vedenjskim, okoljskim in poklicnim ter metabolnim. Ta raziskava je do sedaj najtemeljitejša in najobsežnejša pri določitvi nevarnostnim dejavnikom pripisljivega globalnega bremena raka. Glavna sporočila raziskovalcev potrjujejo, da je skoraj polovica smrti zaradi raka na svetu povezana s preprečljivimi nevarnostnimi dejavniki, največ vedenjskimi, in jih je torej možno preprečiti, natančneje kar 44,4 % (pri moških 50,6 %, pri ženskah 36,3 %).

Najpomembnejši preprečljivi dejavniki za raka so kajenje, alkohol in velik indeks telesne mase (ITM). Od vseh treh je najbolj zaskrbljujoč ravno zadnji, saj je največji del porasta smrti zaradi raka v zadnjem desetletju povezan z metabolnimi dejavniki, predvsem debelostjo (največ v državah z nizkimi dohodki). Kajenje na svetovni ravni še vedno ostaja vodilni vzrok za raka. Raki, ki so v največji meri pripisljivi nevarnostnim dejavnikom v letu 2019 pri obeh spolih, so raki sapnika, sapnic in pljuč. Predstavljajo 36,9 % vseh dejavnikom pripisljivih smrti zaradi raka. Rakom dihal sledijo rak debelega črevesa in danke, požiralnika ter želodca pri moških in rak materničnega vratu, debelega črevesa in danke ter dojk pri ženskah.

Izsledki raziskave potrjujejo, da je precejšen delež svetovnega bremena raka možno preprečiti z ukrepi, ki zmanjšujejo izpostavljenost znanim nevarnostnim dejavnikom za raka. Ostalim raziskovalcem in političnim odločevalcem bodo lahko v pomoč pri določanju ključnih dejavnikov, v katere se mora usmeriti prizadevanja za zmanjšanje zbolevnosti in umrljivosti zaradi raka.

Ukrepi v preventivi raka zahtevajo skupno prizadevanje več deležnikov znotraj in zunaj zdravstvenega sektorja. Mednje sodijo specifične strategije, ki se osredotočajo na zmanjšanje izpostavljenosti rakotvornim dejavnikom (npr. rabi tobaka in alkohola) in na dostopnost cepiv, s katerimi lahko preprečimo rake, ki jih povzročajo okužbe (npr. virusi hepatitisa B in človeški papilomski virusi).

Primarna preventiva raka s pomočjo odpravljanja in zmanjšanja spremenljivih nevarnostnih dejavnikov je naše najboljše orožje in upanje pri zmanjševanju bremena raka v prihodnosti.

## **EVROPSKI NAČRT ZA BOJ PROTI RAKU (EUROPE'S BEATING CANCER PLAN)**

Evropska zveza si že desetletja prizadeva za obvladovanje raka, njeni ukrepi – na primer na področju nadzora nad tobakom in zaščite pred nevarnimi snovmi – pa rešujejo in podaljšujejo življenja. Zadnji evropski akcijski načrt za boj proti raku je bil razvit v začetku 90. let prejšnjega stoletja, svet pa je vse odlej priča velikemu napredku na področju zdravljenja raka. Ker države članice potrebujejo obnovljeno zavezo o preprečevanju, zdravljenju in oskrbi raka, je Evropska komisija 4. februarja 2021 objavila nov Evropski načrt za boj proti raku (Europe's Beating Cancer Plan). Ta odraža politično zavezo, da se pri ukrepanju proti raku stori vse, kar je v naših močeh.

Namen Evropskega načrta (Načrt) za boj proti raku je zajeti celotno pot obravnave bolezni. Načrt temelji na štirih ključnih področjih ukrepanja, na katerih lahko Evropska zveza (EU) prispeva največjo dodano vrednost:

1. preprečevanje;
2. zgodnje odkrivanje;
3. diagnoza in zdravljenje ter
4. kakovost življenja onkoloških bolnikov in preživelih onkoloških bolnikov.

Glavni značilnosti Načrta sta usmerjenost v bolnika in več deležniški pristop po načelu *zdravje v vseh politikah*.

Načrt vsebuje 10 glavnih pobud (angl. flagships) s številnimi podpornimi ukrepi. Tretja izmed pobud se imenuje *Reševanje življenj s trajnostnim preprečevanjem raka*. Preprečevanje je učinkovitejše od vsakega zdravljenja. Okoli 40 % primerov rakavih obolenj v EU je mogoče preprečiti. Preprečevanje je tudi stroškovno najučinkovitejša dolgoročna strategija obvladovanja raka. Prvi ukrep te pobude je **izboljšanje zdravstvene pismenosti na področju nevarnostnih dejavnikov za nastanek raka** s pomočjo treh akcij:

1. Evropski kodeks proti raku bo do leta 2024 posodobljen z upoštevanjem najnovejšega znanstvenega razvoja in bo zajel nova z dokazi podprta priporočila za izboljšanje zdravstvene pismenosti. **Cilj je, da se do leta 2025 s kodeksom seznani najmanj 80 % prebivalstva.** Drugi merljivi kazalnik bo odstotek prebivalstva, ki bo poznal vsaj polovico priporočil Kodeksa.
2. Do leta 2024 bo pripravljena Mobilna aplikacija EU za preprečevanje raka, ki se bo financirala v okviru Programa EU za zdravje (EU4Health). Posameznikom bo zagotavljala informacije o načinu zmanjšanja tveganj za nastanek raka. Pri tem bo razširila področje uporabe Kodeksa z informacijami o personalizirani oceni tveganja za nastanek raka in opolnomočila ljudi v skrbi za svoje zdravje. Pri vsebinskem delu priprave aplikacije sodeluje tudi Zveza slovenskih društev za boj proti raku skupaj z ostalimi evropskimi sodelavci.
3. Začel se bo nov projekt o *zdravstveni pismenosti za preprečevanje in oskrbo raka* za razvoj in izmenjavo dobrih praks za krepitev zdravstvene pismenosti na področju preprečevanja in oskrbe raka, s poudarkom na prikrajšanih skupinah. Do leta 2023 bo pripravljena virtualna knjižnica s temi vsebinami, pomemben kazalnik bo število uporabnikov.

| AKTIVNOST                                                        | 2021                                                | 2022                                                                                        | 2023 | 2024                                     | 2025       | KAZALNIK NAPREDKA                                                                                          |
|------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|------|------------------------------------------|------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Posodobitev in spodbujanje uporabe Evropskega kodeksa proti raku | subvencija za Mednarodno agencijo za raziskave raka | meta analiza znanstvenih dokazov                                                            |      | objava novega Kodeksa                    | prevodi    | Posodobljen Kodeks objavljen 2024;<br>Procent prebivalstva, ki pozna vsaj polovico vseh priporočil Kodeksa |
| Mobilna aplikacija EU za preprečevanje raka                      | razpis                                              | razvoj in pilotiranje                                                                       |      | lansiranje                               | monitoring | 2024 lansiranje aplikacije;<br>Število uporabnikov                                                         |
| Projekt o zdravstveni pismenosti za preprečevanje in oskrbo raka | razpis                                              | priprava in vzpostavitev virtualne knjižnice z gradivi o komuniciranju o preprečevanju raka |      | delovanje in uporaba virtualne knjižnice |            | 2023 vzpostavitev virtualne knjižnice;<br>Število uporabnikov                                              |

*Slika 1: Kažipot Evropskega načrta za boj proti raku – izboljšanje zdravstvene pismenosti na področju nevarnostnih dejavnikov – vsebuje določljive cilje in kazalnike uspešnosti*

## ZAKLJUČEK

V evropskem prostoru si Evropska liga za boj proti raku, katere polnopravna članica je tudi Zveza slovenskih društev za boj proti raku, prizadeva, da bi Kodeks dosegel čim več ljudi, torej da bi bila večina prebivalcev seznanjena o tem, kako si lahko zmanjšajo tveganje za raka. Prepoznavnost 12 priporočil naslavlja tudi Evropski načrt za boj proti raku; eden izmed ciljev tega načrta je tudi, da bi z osveščanjem o 12 priporočilih dosegli kar 80 % populacije. K vsem tem uresničitvam lahko veliko pripomorejo mladi z vrstniškimi spodbudami in medgeneracijskim osveščanjem. Temelje zdravstvene pismenosti je potrebno postaviti čim prej v mladih letih, da lahko kasneje govorimo o zdravih prebivalcih, ki vedo, kako je moč preprečiti raka ali ga odkriti zgodaj, ter o bolnikih, ki so opolnomočeni na področju svoje bolezni in aktivno sodelujejo pri obravnavi, ki je zato tudi uspešnejša.

## LITERATURA

1. GBD 2019 Cancer Risk Factors Collaborators. The global burden of cancer attributable to risk factors, 2010–19: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2019. *Lancet* 2022; 400 (10352): 563–591.
2. Europe's Beating Cancer Plan. Communication from the commission to the European Parliament and the Council. Brussels, 3.2.2021. Dostopno na (31. 10. 2022): [https://eur-lex.europa.eu/resource.html?uri=cellar:8dec84ce-66df-11eb-aeb5-01aa75ed71a1.0022.02/DOC\\_1&format=PDF](https://eur-lex.europa.eu/resource.html?uri=cellar:8dec84ce-66df-11eb-aeb5-01aa75ed71a1.0022.02/DOC_1&format=PDF).
3. Europe's Beating Cancer Plan implementation roadmap. Dostopno na (31. 10. 2022): [https://health.ec.europa.eu/system/files/2022-01/2021-2025\\_cancer-roadmap1\\_en\\_0.pdf](https://health.ec.europa.eu/system/files/2022-01/2021-2025_cancer-roadmap1_en_0.pdf).
4. Schüz J., Espina C., Villain P., Herrero R., Leon M. E., Minozzi S. et al. (2015). Working Groups of Scientific Experts. European Code against Cancer 4th Edition: 12 ways to reduce your cancer risk. *Cancer Epidemiol* 2015; 39 Suppl 1: S1–10.