

EURÓPSKY KÓDEX PROTI RAKOVINE

12 spôsobov, ako znížiť riziko rakoviny



LIGA PROTI
RAKOVINE

Zdroj:

Association of European Cancer Leagues (ECL):
European Codex Against Cancer, 2014.

Dostupné na: <http://cancer-code-europe.iarc.fr/index.php/en/>

Európsky kódex proti rakovine

12 spôsobov, ako znížiť riziko rakoviny

V EÚ je v súčasnosti registrovaných 2,66 miliónov nových prípadov rakoviny a 1,28 miliónov úmrtí na rakovinu ročne. Očakáva sa, že vzhľadom na stúpajúci počet obyvateľstva a predlžovanie veku občanov bude v EÚ bremeno rakoviny v najbližších rokoch stúpať. V dôsledku tejto znepokojujúcej perspektívy Medzinárodná agentúra pre výskum rakoviny (IARC) v spolupráci so Svetovou zdravotníckou organizáciou (WHO) a Európskou komisiou pripravila 4. Revíziu Európskeho kódexu proti rakovine. Nový kódex obsahuje 12 odporúčení, podložených súčasnými vedeckými poznatkami, ako zdravším spôsobom života a zachovávaním cieľavedomých pravidiel predísť vážnej chorobe. Táto preventívna iniciatíva, ktorá vznikla v Európe v r. 1987, sa na základe pokrokov vo vede a v medicíne dopĺňovala postupne novými poznatkami.

Obnovený Kódex, ktorý máte v rukách je výsledkom práce odborníkov vo vede a v medicíne a spolupráce s ďalšími významnými organizáciami. Má byť účinným nástrojom v zlepšení prevencie a je určený nielen pre občanov rôznych vekových kategórií, ale i pre vlády a rozhodujúcich činiteľov v zdravotníctve a pre iné inštitúcie poverené kontrolou rakoviny . Bol preložený do 22 jazykov krajín EÚ s výzvou propagovať ho účelnými a osvedčenými prostriedkami. Keďže prevencia patrí medzi priority práce Ligy proti rakovine v programe kontroly rakoviny na Slovensku, predkladáme

vám ho s nádejou, že sa nad jeho odporučeniami a stručným zdôvodnením ich významu zamyslíte.

1. Nefajčíte. Neužívajte tabak v žiadnej forme

Fajčenie je hlavnou dokázanou príčinou rakoviny pľúc u mužov fajčiarov až v 87%-90%, u žien fajčiarok v 43%-60%. K rizikovým následkom fajčenia patrí aj vznik rakoviny pažeráka, hrtana, ústnej dutiny a v menšej miere aj rakoviny obličiek, žalúdka a krčka maternice a myelocytárnej leukémie.

Hrozba vzniku rakoviny narastá s počtom vyfajčených cigariet a s dĺžkou trvania tohto nebezpečného zlovyku. Ak sa začne fajčiť v tínedžerskom veku, je veľká pravdepodobnosť, že vo veku 35-65 rokov môžu byť takíto fajčiari ochudobnení o 20-25 rokov života. Fajčenie je najväčšou príčinou predčasnej smrti spôsobenej nielen rakovinou, ale aj chronickou obštrukčnou chorobou pľúc, srdcovocievnyimi chorobami a mozgovou porážkou.

Nefajčíte!

Tento zlovyk je najväčšou príčinou predčasnej smrti.

2. Zo svojho domova spravte nefajčiarske prostredie

Fajčenie „z druhej ruky“, čiže pasívne fajčenie má škodlivé účinky na ľudí, ktorí nechtiac vdychujú škodlivý dym vo svojom domácom, pracovnom

i inom prostredí. Mimoriadne škodlivé je pre deti, najmä ak sú vystavené tomuto environmentálnemu dymu v domácom prostredí alebo v aute, kde im ohrozujú zdravie nezodpovední rodičia a iní fajčiari, s ktorými prichádzajú často do styku. Veľkému riziku sú vystavené ešte nenarodené deti, ak ich matky počas tehotenstva fajčia. Hrozbou je predčasný pôrod, znížená hmotnosť dieťaťa a spomalený ďalší mentálny i telesný vývoj.

Nefajčite v prítomnosti nefajčiarov. Zdravotné následky vášho fajčenia môžu uškodiť zdraviu tým, ktorí nedobrovoľne musia vdychovať dym z druhej ruky.

3. Udržujte si zdravú telesnú hmotnosť

Narastanie zvyšovania hmotnosti v dôsledku viacerých nezdravých spôsobov života vedie k obezite, ktorá môže byť príčinou vzniku rakoviny niektorých orgánov ľudského tela a viacerých vážnych chronických chorôb, ktoré môžu viesť k predčasnému úmrtiu. V rizikovosti sa obezita radí už na druhé miesto po fajčení.

Pri vzniku niektorých foriem rakoviny hrubého čreva, prsníka v menopauzálnom období, tela maternice, pažeráka, obličky je dokázané, že riziko nie je závislé na veku, kedy obezita vznikla. V ostatných rokoch hrozivo narástla vo všetkých vyspelých krajinách sveta a preto sa jej venuje stále väčšie množstvo preventívnych opatrení.

Udržujte BMI (index hmotnosti pod 25kg/m²)

4. Hýbte sa každý deň. Obmedzte čas strávený sedením

Fyzická aktivita má veľký preventívny význam pred vznikom obezity a následne mnohých druhov rakoviny a viacerých vážnych chronických chorôb. Mnohé štúdie dokazujú, že aktívny pohyb môže znížiť riziko vzniku rakoviny hrubého čreva až o 40%, rakoviny prsníka a pažeráka o 20-40%, prostaty i ďalších. Ochranný účinok fyzickej aktivity na vznik týchto chorôb sa zvyšuje jej rozsahom a intenzitou. To platí najmä u ľudí so sedavým spôsobom života. Prevencia by mala začať u detí, ktoré treba viesť od na začiatku aktívneho života k osvojeniu zdravého spôsobu života, kde okrem vyhýbania sa rizikovým návykom ako je fajčenie a alkohol má veľký význam zdravá strava, pohyb, kontrola hmotnosti.

5. Zdravo sa stravujte:

- **Jedzte veľa celozrnných potravín, strukovín, zeleniny a ovocia**
- **Obmedzte vysoko kalorické potraviny (s veľkým obsahom cukru a tuku) a vyhýbajte sa sladeným nápojom**
- **Vyhýbajte sa mäsovým výrobkom, obmedzte spotrebu červeného mäsa a potravín s vysokým obsahom soli**

Množstvo epidemiologických štúdií dokazuje že zvýšenie konzumácie zeleniny a ovocia, a zníženie množstva jedál obsahujúcich živočíšne tuky znižuje riziko vzniku rakoviny pažeráka, žalúdka, hrubého čreva, konečníka a brušnej slinivky. Cereálie s vysokým obsahom vláknin a strukoviny sa spájajú v mnohých štúdiách s nižším rizikom vzniku rakoviny hrubého čreva a zažívacieho traktu. Jeho ochrannému účinku sa venuje stále veľké množstvo ďalších štúdií.

Zelenina a ovocie obsahujú veľký počet ochranných protirakovinových látok. Nižší počet výskytu rakoviny v niektorých štátoch južnej Európy sa pripisuje ochrannému vplyvu zeleniny a ovocia, ale aj vyššej konzumácii rýb, olivového oleja a nižšej konzumácii alkoholu.

Je ťažké určiť presné množstvo zeleniny a ovocia, ktoré by mohlo mať najväčší ochranný účinok. Odporúča sa však, aby zelenina a ovocie boli súčasťou každého jedla a aby nahradili rôzne „chuťovky“ medzi jedlami, čo znamená konzumovať zeleninu a ovocie päť krát denne. Treba obmedziť jedlá s vysokým obsahom cukru, tuku a soli, u detí najmä presladené nápoje.

6. Ak pijete akýkoľvek druh alkoholu, obmedzte jeho množstvo.

V záujme prevencie rakoviny je lepšie alkohol nepiť

Je veľa presvedčivých dôkazov, že pitie alkoholických nápojov najmä vo väčšom množstve zvyšuje riziko rakoviny viacerých orgánov ľudského tela, ústnej dutiny, hltana, hrtana a pažeráka, ale aj dýchacieho traktu,

najmä ak je spojené s fajčením a nezdravou stravou, čo býva častým javom u požívateľov veľkého množstva alkoholu. Pitie alkoholu predstavuje vysoké riziko pre vznik primárnej rakoviny pečene, čo sa dáva do súvisu aj so sprievodnou cirhózou, chronickou infekciou vyvolanou vírusom hepatitídy typu C.

Niet rozdielu v riziku, či sa pije pivo, víno alebo tuhý alkohol. Rozhoduje množstvo etanolu, ktorý alkohol obsahuje. Vysoké riziko sa zistilo pri vzniku rakoviny prsníka žien a je domnienka, že alkohol pôsobí na hormonálne faktory v karcinogéze prsníkov.

Alkohol spôsobuje aj zvýšenie úmrtnosti v dôsledku iných chorôb a je aj príčinou pri autohaváriách a úrazoch v zamestnaní. V tehotenstve má negatívny vplyv na vývoj ešte nenarodeného dieťaťa, na jeho centrálny nervový systém, vznik malformácií a v postnatálnom období aj iných chorôb. Škodlivá hladina alkoholu sa môže meniť vzhľadom na súčasnú prítomnosť iných chorôb, vek, fyziologické podmienky a spôsob stravovania. Nižšia miera škodlivosti pitia alkoholu v menšom množstve sa preukázala iba u srdcovocievnych ochorení ľudí v strednom veku.

7. Vyhýbajte sa prílišnému slnečnému žiareniu – platí to najmä pre deti. Chráňte sa pred slnkom. Nepoužívajte soláriá

Rakovina kože, ktorej výskyt hrozivo narastá, je najčastejším zhubným nádorom. Je jednoznačne dokázané, že vzniká chronickým poškodzovaním kože ultrafialovým žiarením slnečných lúčov. Rakovina kože sa zatrieďuje do

dvoch skupín – nemelanómová a melanómová. Do prvej skupiny patrí bazalióm, ktorý má viacero variant. Vyskytuje sa najviac na miestach ľudského tela chronicky vystavovaných slnečnému žiareniu. Predstavuje 70-80% zhubných nádorov kože. Metastázovanie je veľmi zriedkavé, ale pri jeho neliečení môže vyvolať deštrukciu tkaniva a kože. Do tejto skupiny patrí aj spinalióm alebo skvamózna rakovina kože, ktorý patrí k agresívnym formám nemelanómovej rakoviny kože. Má vo všeobecnosti priaznivú prognózu, ak sa zistí včas, ak sa nelieči, prerastá do hĺbky a vytvára metastázy.

Malígný melanóm je najzhubnejšie nádorové ochorenie kože. Ne jeho vzniku sa najviac podieľa slnečné ultrafialové žiarenie, dlhé pobyty na slnku, časté popáleniny kože v detstve alebo v dospelosti. Najčastejším miestom vzniku melanómu je trup, chrbát, končatiny, hlava, krk a u žien aj dolné končatiny. Výskyt melanómu stúpa s vyšším vekom, okolo 54 rokov, ale zaznamenáva sa i v skupine 25-35 ročných. Jeho alarmujúci vzostup sa pripisuje životnému štýlu, opakované dovolenky pri mori a dlhý pobyt na slnku bez ochrany proti slnku. Ľudia so svetlou pleťou by sa mali slnku vyhýbať po celý život. Dôležité je vykonávať pravidelné samovyšetrenie pokožky celého tela, všímať si najmä materské znamienka a pri sebamenšom podozrení sa treba obrátiť na odborných kožných lekárov.

Slnku sa treba vyhýbať v čase medzi 11-15 hod., čo platí najmä u detí. Dávať prednosť tieňu a krytiu kože bavlneným oblečením a tí, ktorí musia pracovať na slnku by si mali chrániť hlavu, tvár, ruky, plecia.

V ostatnom čase sa veľmi bojuje proti používaniu solárií, ktoré Medzinárodná agentúra pre výskum rakoviny (IARC) označila za rakovinotvorné.

Pre bezpečnosť musí byť prevádzka solárií prísne kontrolovaná, musia sa dodržiavať prísne bezpečnostné opatrenia. V niektorých krajinách je používanie solárií zakázané.

8. Na pracovisku sa chráňte pred rakovinotvornými látkami dodržiavaním pokynov bezpečnosti a ochrany zdravia pri práci

Povinnosťou zamestnávateľa je vytvoriť na pracoviskách pravidlá bezpečnej prevádzky, ktoré zdôrazňujú preventívne opatrenia pred prípadným stykom s karcinogénmi. Systém manažérstva bezpečnosti práce musí obsahovať pravidelné prísne kontroly dodržiavania stanovených predpisov, zdravotný dohľad a presné záznamy, ktoré treba uchovávať. Medzinárodná agentúra pre výskum rakoviny (IARC) zverejnila známe karcinogénne látky, ktoré ohrozujú zdravie a môžu byť príčinou vzniku rakoviny niektorých orgánov ľudského tela. Niekedy je ťažké identifikovať karcinogény, s ktorými prichádzame bežne do styku zamorením vzduchu, vody a pôdy industriálnym emisiami a inými chemikáliami.

Vďaka identifikácii veľkého množstva prírodných a človekom vytvorených karcinogénov a preventívnych opatrení pri styku s nimi, najmä na pracoviskách, výskyt rakoviny niektorých orgánov ľudského tela sa v posledných rokoch výrazne znížil.

9. Zistite, či ste doma vystavení silnému prírodnému žiareniu z radónu. Postarajte sa o to, aby sa nadmerné hodnoty žiarenia znížili

Radón patrí k prírodným zdrojom rádioaktivity, ktorému sme vystavení počas života v bežnom prostredí a ktorý vzduchom vdychujeme po celý život. Nachádza sa v pôde, vode, vo vzduchu. Jeho najväčšia koncentrácia môže byť v budovách a bytoch. Preto v rámci preventívnej ochrany sa pri výstavbe nových budov určujú pravidlá, ktoré treba dodržiavať. Na základe zmerania radónového indexu sa navrhujú preventívne opatrenia. Keďže sa radón môže dostať do budovy spod zeme, odporúča sa skontrolovať, či sa nedostáva do budovy trhlinami. Je riziko, že s rastúcou koncentráciou radónu zvyšuje sa možnosť vzniku rakoviny pľúc, ktorá je najmä u fajčiarov žijúcich v tomto prostredí pomerne vysoká. Koncentrácia radónu sa mení, ale treba venovať veľkú pozornosť vetraniu. Zaistenie dostatočnej výmeny vzduchu je základnou požiadavkou pre hygienické a zdravé prostredie.

10. Pre ženy:

- **Dojčenie znižuje riziko výskytu rakoviny u matky. Ak je to možné, dojčite**
- **Substitučná hormonálna terapia zvyšuje riziko určitých typov rakoviny**
- **Obmedzte jej používanie**

Niektoré ženy, najmä mladšie považujú dlhodobé dojčenie za spoločensky neúnosné, niektoré si myslia, že umelá výživa dieťaťa je dostatočná. Tieto

názory majú za následok, že dieťa je úplne alebo predčasne „odstavené“. Ženy po pôrode si neuvedomujú, že dojčenie má veľa pozitívnych stránok nielen pre dieťa, ale aj pre ne. U detí dáva základ dobre fungujúcej imunity a matku chráni pred rizikom vzniku rakoviny prsníka v dôsledku znižovania hladiny estrogénu a progesterónu.

Z toho vyplýva, že ak žena po pôrode dlhšie dojčí, má väčšiu šancu, že bude chránená pred vznikom najčastejšej zhubnej choroby u žien, ktorou je rakovina prsníka, ale aj pred rakovinou maternice a vaječníkov. Dojčenie má význam aj v prevencii osteoporózy. Ak sa žena rozhodla, že bude dojčiť iba tri mesiace, mala by si túto dobu predĺžiť najmenej na 6 mesiacov, ale predĺženie na 12 až 24 mesiacov, i možno dlhšie, znižuje riziko až o 25 %, čo platí najmä u žien, ktoré rodia vo veľmi mladom veku. Súhrnom by sa dalo povedať, že obmedzovanie dojčenia má nepriaznivý vplyv na zdravie matky.

Substitučná hormonálna terapia sa môže aplikovať ako súčasť medicínskej liečby, ale aj ako náhrada hormónov u žien v menopauzálnom období. Súvis medzi substitučnou hormonálnou liečbou a rizikom rakoviny skúmali rôzne štúdie, ktoré priniesli viaceré dôkazy, že kombinácia estrogen/progesterogen je určitým rizikom pre vznik rakoviny prsníka, čo sa môže prejavovať až po niekoľkých rokoch liečby. Podobné riziko môže byť aj pre vznik rakoviny vaječníkov, i keď nie sú zatiaľ dostatočné dôkazy. Liečba estrogénmi je spojená s rizikom rakoviny tela maternice, ak sa však kombinuje s androgénmi je toto riziko menšie. Na zvládnutie nepríjemných príznakov v menopauze je treba používať minimálnu účinnú látku a čo možno

v najkratšom čase. Neodporúča sa ani ako liek prvej voľby na prevenciu a liečbu osteoporózy. Vždy je potrebné individuálne odborné posúdenie rizika a prínosu. Je viacero chorôb, kde je náhradná hormonálna liečba kontraindikovaná.

11. Zabezpečte, aby sa vaše deti zúčastnili na programe očkovania proti:

- **hepatitíde typu B (novorodenci)**
- **ľudskému papilomavírusu (HPV) (dievčatá)**

Vírus hepatitídy typu B spôsobuje infekčné ochorenie, ktoré sa môže prejavíť v rôznych formách – akútna hepatitída, chronická hepatitída, hepatitída s nekrózou pečene. Pacienti s chronickou hepatitídou sú nosičmi vírusu a stávajú sa tak zdrojom infekcie pre druhých. Najúčinnjším preventívnym opatrením je očkovanie proti hepatitíde B, ktoré je na Slovensku od r. 2002 u detí povinné. Podľa skúseností očkovanie chráni celoživotne. Dáva i nádej, že môže znížiť riziko vzniku rakoviny pečene. V súvislosti s očkovaním detí proti hepatitíde typu B sa objavilo viacero negatívnych názorov pre možné vedľajšie účinky, ale podľa ďalších odborných štúdií sa súvislosť medzi očkovaním a negatívnymi následkami vylúčila.

Príčinou vzniku rakoviny krčka maternice je okrem iných faktorov aj pretrvávajúca infekcia onkogénnymi typmi ľudského papiloma vírusu (HPV). Infekcia, ktorá sa prenáša prevažne pohlavným stykom sa vyskytuje u žien

až v 50-80 %. Vďaka imunitnému systému spontánne ustúpi, ale niektoré typy HPV môžu však spôsobiť vznik predrakovinových stavov krčka maternice alebo rakovinu. Infekcii je možné zabrániť očkovaním dievčat vo veku 12-14 rokov, kedy sa ešte aktívny sexuálny život nepredpokladá. Kompletná vakcinácia sa uskutočňuje v troch dávkach účinnej látky podľa stanovenej schémy. Na Slovensku je očkovanie dostupné od r. 2006. Odborníci sa stále dožadujú zvýšenia úhrady vakcín a najmä zavedenia bezplatného očkovania, ako je to vo viacerých štátoch Európy.

12. Zúčastňujte sa na organizovaných programoch skríningu rakoviny:

- hrubého čreva (muži aj ženy)
- prsníka(ženy)
- krčka maternice

Rakovina hrubého čreva, ktorá je najčastejšou príčinou úmrtia na zhubné ochorenie, je zákerná v tom, že jej vznik nemusí byť sprevádzaný žiadnymi príznakmi. Predísť rozvinutiu rakoviny, kedy je už úspech liečby pochybný sa dá pravidelnými preventívnymi prehliadkami. Imunotest na zistenie prítomnosti krvi v stolici, čo môže už signalizovať nejaké nežiaduce patologické zmeny je veľmi jednoduché a dostupné vyšetrenie, ktoré je po 50-tom roku života k dispozícii raz za dva roky. Ďalšou metódou vyšetrenia je kolonoskopia, ktorou sa dajú odhaliť celkom malé polypy a ich odstránením sa dá predísť možnému budúcemu vzniku rakoviny. Preventívny skríninový

program je určený pre „bezpríznakové“ osoby, čo pomáha včas zachytiť a liečiť včasné formy rakoviny. (pozn. Preventívny skriningový program zatiaľ na Slovensku nefunguje)

Skríning rakoviny prsníka je opatrenie na včasné zistenie najčastejšieho zhubného ochorenia u žien. Uskutočňuje sa mamografickým vyšetrením, na ktoré má nárok každá žena na Slovensku vo veku 40-60 rokov každé dva roky. Na vyšetrenie ju odosiela lekár po klinickom vyšetrení, najčastejšie gynekológ alebo praktický lekár. Týmto preventívnym prístupom je možné dosiahnuť úspešnú liečbu rakoviny vo včasnom štádiu a znížiť tak úmrtie o 30-35 %. Ženy by nemali zabúdať na pravidelné samovyšetrenie prsníkov, ktoré môže upozorniť na prípadné zmeny, pre ktoré treba ihneď vyhľadať lekára.

Cieľom skríningu krčka maternice je včas zistiť predrakovinové stavy a zabrániť liečbou ich progresii do invazívnej formy rakoviny. Metódou skríningu je cytologické vyšetrenie steru z povrchu a kanála krčka maternice. Skríning vykonávaný u žien vo veku 23 – 64 rokov v intervale každých 3 až 5 rokov môže znížiť výskyt rakoviny krčka maternice až o 80 %. Ženy by nemali byť k svojmu zdraviu ľahostajné a podrobiť sa tomuto skríningu, pri ktorom sa prvé odbery na cytologické vyšetrenie robia v ročnom intervale. Ak sú tieto dva výsledky negatívne, pokračuje sa v trojročnom intervale až do 64 rokov. Skríning sa vo veku 64 rokov ukončí, ak sú posledné tri cytologické nálezy negatívne.

Hľadáte odpovede na rôzne otázky,
ktoré súvisia s onkologickým ochorením?

Obráťte sa na

Linku pomoci a poradenskú službu Ligy proti rakovine

02/52 96 51 48

pondelok – piatok 9:00 – 16:00

kde vás skúsia lekári, psychológovia či sociálne sestry vypočujú
a dajú odpovede na otázky prevencie, včasných príznakov,
možností diagnostiky a liečby či psychologické rady.

http://www.lpr.sk/linka_pomoci/

Pre viac informácií kontaktujte



Liga proti rakovine

Brestová 6

821 02 Bratislava

Tel.: +421 2 5292 1735

Fax.: +421 2 2081 2047

E-mail: lpr@lpr.sk

www.lpr.sk

IBAN: SK65 0200 0000 0001 0483 2012

TLAČ: KOMPRINT, spol. s r.o.