

ROŽNATI OKTOBER

Oktober je že tradicionalno svetovni mesec boja proti raku dojk in pod geslom Rožnati oktober Europa Donna vsako leto pripravi številne aktivnosti, s katerimi želi povečati ozaveščenost o raku dojk – najpogostejšem raku pri ženskah. Letos bo pri obeležitvi meseca boja proti raku dojk aktivno sodeloval tudi Nacionalni inštitut za javno zdravje (NIJZ) s svojimi območnimi enotami.

Podatki o raku dojk kažejo, da je to ozdravljiv rak, če je le odkrit dovolj zgodaj. Zato je za zmanjševanje umrljivosti pomembno predvsem zgodnje odkrivanje bolezni ter takojšnje učinkovito in vsakemu bolniku prilagojeno zdravljenje.

Slovenija in rak dojk

Podatki o razširjenosti raka se v Sloveniji zbirajo v Registru raka RS, ki deluje že od leta 1950. Zaradi zahtevnosti zbiranja, preverjanja in analize podatkov je potrebno 2 do 3 leti do njihove končne objave. Tako so zadnji dokončni podatki, ki so na voljo o številu novih primerov raka, dostopni za leto 2010.

Število novih primerov raka dojk se v Sloveniji iz leta v leto veča, ob tem pa je rak dojk z dobrimi 20 % tudi najpogostejši rak pri ženskah. V letu 2010 je bilo v Sloveniji **na novo odkritih 1279 rakov dojk**, kar je 11,5 % več kot leta 2009. Večina novih primerov je bila pri ženskah (1267), 12 pa pri moških. Število novih primerov na 100.000 prebivalk (groba incidenčna stopnja) je bilo v letu 2010 največje v zdravstveni regiji Nova Gorica (148,4), sledi zdravstvena regija Kranj (139), Ljubljana (135,3), nadpovprečno pa je število novoodkritih primerov še v zdravstveni regiji Koper (124,4). Če vpliv starosti izključimo (starostno standardizirana incidenčna stopnja), se med najbolj obremenjene regije v Sloveniji uvrščajo zdravstvena regija Kranj, Ljubljana in Nova Gorica.

V obdobju od leta 2000 do 2010 se umrljivost žensk zaradi raka dojk v slovenskem prostoru ni pomembno spreminjala, od leta 2006 do leta 2010 je v povprečju v Sloveniji zaradi raka dojk umrlo 419 žensk, v letu 2010 421 žensk in 7 moških. V opazovanem enajstletnem obdobju je umrljivost žensk zaradi raka dojk po regijah precej nihala. V letu 2010 so se med regije, najbolj obremenjene z umrljivostjo zaradi raka dojk, uvrščale zdravstvena regija Kranj, Novo mesto in Nova Gorica.

Več podatkov o raku v Sloveniji in o raku nasploh je na voljo na spletišču SLORA (Slovenija in rak <http://slora.si>), omenjena spletna stran je tudi vir predstavljenih podatkov o raku dojk.

STANJE V PODRAVJU

Kljub upadajočim trendom umrljivosti zaradi vseh rakavih bolezni, tudi raka dojke, kar je posledica predvsem izboljšanja zdravljenja in s tem podaljšanja preživetja, s stanjem v Podravju ne moremo biti zadovoljni. Prebivalstvo se v Podravju hitreje stara, narašča pojavnost rakavih bolezni kot celote, kar velja za oba spola.

Rak dojke je najpogostejši rak pri ženskah. Po zadnjih podatkih (v letu 2010) je v Podravju **na novo zbolelo** 193 oseb, med katerimi je en moški (1279 v Sloveniji, med njimi 12 moških). Groba incidenčna stopnja je v Podravju nižja (117.4/100.000) kot v slovenskem povprečju (122.5), prav tako starostno standardizirana incidenčna stopnja (99.4 /100.000 v Podravju in 105.9/100.000 v Sloveniji). Incidenca (število novo-zbolelih) raka dojke v Podravju zanesljivo narašča, znotraj regije pa obstajajo razlike med upravnimi enotami.

V letu 2010 je v Podravju **umrlo** 60 žensk od 421 v celotni Sloveniji. Ni bilo primerov smrti pri moških. Groba stopnja umrljivosti je pri ženskah znašala 36.7/100.000, kar je nižje od slovenskega povprečja (40.7). Standardizirana stopnja umrljivost je bila 25.1/100.000, kar je nižje od slovenskega povprečja (29.4) in se razlikuje po upravnih enotah znotraj Podravja.

Trenutno **stanje na področju dejavnikov tveganja** za rakave bolezni v Podravju govori v prid večji verjetnosti zbolevanja z rakom v prihodnje; gre predvsem za visok indeks telesne mase (ITM), visoko telesno nedejavnost, visok serumski holesterol ter tvegano oz. škodljivo pitje alkohola. Ogroženost z rakom dojk je sicer večja pri ženskah, ki imajo bližnjo sorodnico zbolelo z rakom dojk; katere so imele zgodnjo prvo menstruacijo (pred 12. letom) ali zadnjo po 50. letu; katere so prvič rodile po 30. letu, ali sploh niso rodile; katere so več let uživale hormone za lajšanje menopavznih težav; katere so po menopavzi pretežke ali premalo telesno dejavne in čezmerno pijejo alkoholne pijače.

V prihodnje, zaradi poslabšanja socialno ekonomskega stanja prebivalstva in povečevanja neenakosti v družbi, lahko pričakujemo dodatno poglobljanje razlik v zdravju. Dejavniki tveganja za raka so namreč pogostejše prisotni pri nižje izobraženih, tistih, ki so spodaj na družbeni lestvici, ter tistih, ki živijo v manj razvitih, ruralnih okoljih. Če k temu **dodamo slabše vključevanje v presejalne programe, kar ponekod velja tudi za program DORA**, ki je neenakomerno dostopen znotraj Slovenije, postane jasno, da se morajo pospeševati aktivnosti, ki jih izvajamo na področju krepitve zdravja, primarne in sekundarne preventive, tako javnozdravstvene institucije, kot tudi nevladne organizacije in civilna družba.

KAJ PRIPOROČAMO ZA PREPREČEVANJE RAKA DOJK?

-Zdrav vedenjski slog (redna telesna dejavnost, zdravo prehranjevanje, zmerno pitje alkohola in vzdrževanje primerne telesne teže).

-Samopregledovanje dojk (od 20. leta starosti dalje).

-Zdravniški pregled dojk (med 20-50. letom najmanj vsako tretje leto, po 50. letu pa vsako drugo leto).

-Preventivna mamografija - rentgensko slikanje dojk (po 50. letu najmanj vsako drugo leto, prej pa po zdravnikovi presoji). Nanjo napoti izbrani ginekolog v področjih, kjer deluje

program DORA, pa ženske prejmejo pisno vabilo. Samonaročanje na pregled (Center DORA) je tudi možno in sicer na tel.št.: 080/27 28 ali na e-naslov dora@onko-i.si.

AKTIVNOSTI V PODRAVJU V MESECU BOJA PROTI RAKU DOJK – ROŽNATEMU OKTOBRU

- V sodelovanju z Društvom za boj proti raku Maribor, Trgovskim centrom Europark in Fakulteto za zdravstvene vede Maribor smo organizirali zdravstveno promocijsko stojnico v prostorih Europarka, kjer so se razdeljevala zdravstveno promocijska gradiva s prikazom samopregledovanja dojk na učnem modelu.
- Razdeljevanje preventivno promocijskih gradiv v prostorih NIJZ OE Maribor in NLZOH Maribor.
- V sodelovanju z Društvom za boj proti raku Maribor, Slovenske unije pacientov, Občino Maribor - mestne četrti Tabor, smo organizirali predavanje/delavnico s prikazom samopregledovanja dojk na učnem modelu. Delavnica je bila organizirana v prostorih mestne četrti Tabor.
- Sporočilo medijem.

Pripravili:

Olivera Stanojević Jerković
Zlatko Zimet

Dodatne informacije:

Nacionalni inštitut za javno zdravje OE Maribor

Asist. Olivera Stanojević Jerković, dr. med., spec.

Telefon: 02/4500 153; e- pošta: olivera.stanijevic@nijz.si

Nacionalni inštitut za javno zdravje – služba za odnose z javnostmi

Mitja Vrdelja; Telefon: 01 2441 572; E-pošta: mitja.vrdelja@nijz.si
