

7. apríl - Svetový deň zdravia

Epidemiologická správa

Svetová zdravotnícka organizácia (WHO) definuje zdravie ako stav úplnej telesnej, duševnej a sociálnej pohody a nie len neprítomnosť choroby alebo postihnutia.

Článok 25 **Všeobecnej deklarácie ľudských práv** hovorí, že každý má právo na zdravie.

V článku 40 **Ústavy Slovenskej republiky** stojí, že každý má právo na ochranu zdravia.

Prevenca je základným pilierom ochrany zdravia. Je to súbor opatrení, ktoré sa zavádzajú s cieľom predchádzať, alebo zmenšiť riziko vzniku chorôb. **30 až 50 % prípadov nádorových ochorení vieme predchádzať elimináciou rizikových faktorov** a zavedením preventívnych opatrení, ktoré sú založené na dôkazoch (Zdroj: WHO).

Primárna prevencia nádorových ochorení sa zameriava na elimináciu pôsobenia rizikových faktorov:

1. **FAJČENIE TABAKU** je zodpovedné za 22 % úmrtí na nádorové ochorenia. Karcinogény, obsiahnuté v cigaretách, sú prirodzenou súčasťou tabakovej rastliny, vznikajú počas jej spracovania a aj pri horení tabaku. Fajčeniu sa pripisuje príčinná súvislosť so vznikom mnohých zhubných nádorov, napríklad nádorov pľúc, ústnej dutiny, hltanu, hrtanu, pažeráka, žalúdka, pankreasu, močového mechúra a obličiek. Zvyšuje nepriaznivý efekt iných karcinogénov, ako napríklad azbestu a alkoholu. Pasívne fajčenie je taktiež rizikovým faktorom vzniku rakoviny.

Otázka číslo 1: Aké percento populácie na Slovensku staršej ako 15 rokov fajčí?

***Odpovede na otázky nájdete na konci správy.**

Primárna prevencia sa zameriava na **zníženie spotreby tabakových výrobkov a ochranu nefajčiarov pred pasívnym fajčením.**

2. **KONZUMÁCIA ALKOHOLU** stojí za vznikom mnohých nádorov, ako sú napríklad nádory ústnej dutiny, hrtanu, hltanu a pažeráka, avšak súvislosť je popisovaná aj v prípade nádorov prsníka, či hrubého čreva a konečníka. Taktiež bol popísaný vyšší výskyt zhubných nádorov pečene u alkoholikov.

Otázka číslo 2: Aká je na Slovensku ročná konzumácia alkoholu v litroch čistého alkoholu na hlavu?

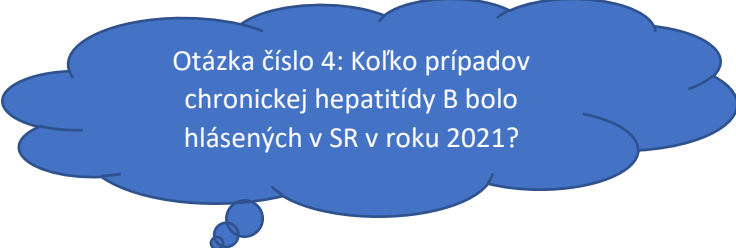
Cieľom primárnej prevencie je **zníženie požívania alkoholických nápojov.**

3. **NEZDRAVÁ STRAVA A MÁLO FYZICKEJ AKTIVITY** sú základom nezdravého životného štýlu. Konzumácia vyššieho množstva živočíšnych tukov zvyšuje výskyt nádorov hrubého čreva a konečníka a taktiež karcinómu prsníka vplyvom aj na hormonálnu reguláciu. Popisovaný je zvýšený výskyt nádorov žalúdka v prípade stravy s vysokým obsahom soli.

Otázka číslo 3: Aké percento populácie SR staršej ako 15 rokov trpí nadváhou alebo obezitou?

Zdravá životospráva zahŕňa konzumáciu čerstvého ovocia a zeleniny, vlákniny, znížený príjem živočíšnych tukov, soli a vyhýbanie sa údeným jedlám. Dôležitou súčasťou je aj dostatok pohybu a aktívny spôsob života.

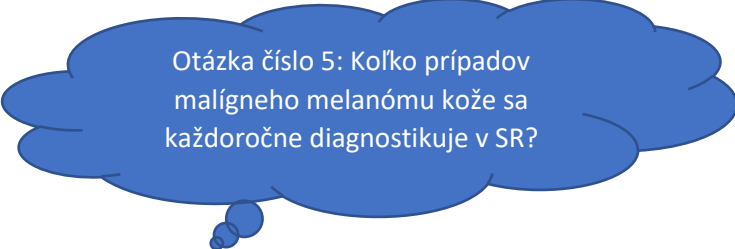
- 4. INFEKČIE**, ako napríklad žltacky typu B a C sú rizikovým faktorom pre karcinóm pečene. Infekcia ľudským papilomavírusom (HPV) má príčinnú súvislosť so vznikom rakoviny krčka maternice, ale môže spôsobiť aj vznik karcinómu konečníka, či nádorov oblasti hlavy a krku. U HIV pozitívnych ľudí pozorujeme zvýšený výskyt nádorových ochorení, typicky Kaposiho sarkómu, rakoviny lymfatických uzlín, krčka maternice, konečníka a pečene. Infekcia baktériou *Helicobacter pylori* je rizikovým faktorom vzniku rakoviny žalúdka.



Otázka číslo 4: Koľko prípadov chronickej hepatitídy B bolo hlásených v SR v roku 2021?

Dôležitou súčasťou primárnej prevencie je **ochrana pred infekčnými ochoreniami, v niektorých prípadoch dostupným očkovaním**, napríklad proti HPV a hepatitíde B.

- 5. SLNEČNÉ ŽIARENIE A UV ŽIARENIE** môže pri dlhodobej expozícii viesť k rakovine kože.



Otázka číslo 5: Koľko prípadov malígneho melanómu kože sa každoročne diagnostikuje v SR?

Účinnou prevenciou rakoviny kože je **ochrana pred slnečným žiarením**, najmä v prípade vysokých hodnôt UV indexu, a to vyhýbaním sa dlhodobému pobytu na slnku a používaním ochranných krémov s adekvátnou hodnotou UV faktora. Dôležité je aj vyhýbať sa pobytu v soláriu, ktoré je taktiež zdrojom nepriaznivo na kožu pôsobiaceho UV žiarenia.

- 6. IONIZUJÚCE ŽIARENIE**, ako napríklad röntgenové alebo rádioaktívne žiarenie, zvyšuje riziko vzniku nádorov, ako napríklad kože, leukémií a karcinómov štítnej žľazy. Riziko je závislé od dávky a v prípade nízkej dávky ionizujúceho žiarenia je pomerne malé.
- 7. ENVIRONMENTÁLNE ZNEČISTENIE** zvyšuje riziko vzniku nádorov pľúc v prípade znečistenia ovzdušia, napríklad v okolí priemyselných oblastí. Kontaminovaná voda a kontaminovaná pôda môžu byť taktiež zdrojom rôznych karcinogénov, napríklad arzénu, či azbestu.
- 8. UŽÍVANIE NIEKTORÝCH LIEKOV** môže zvyšovať riziko vzniku rakoviny. Medzi takéto lieky patria napríklad imunosupresíva, hormonálne preparáty a chemoterapeutiká. Vo všeobecnosti však možno povedať, že v prípade indikovanej liečby, prínosy prevyšujú riziká.

Viac informácií: [Rizikové faktory onkologických ochorení | NOISK.sk](#) a [Európsky kódex proti rakovine - Hlavná stránka \(iarc.fr\)](#).

V rámci sekundárnej prevencie nádorových ochorení, teda skríningu (tzv. onkokontrola), prebieha na Slovensku viacero skrínigových programov - **skrínig rakoviny hrubého čreva a konečníka; skrínig**

rakoviny prsníka a skrining rakoviny krčka maternice, ktorých garantom je MZ SR a koordinátorom Národný onkologický inštitút.

Všetky informácie o skriningoch nájdete pod jednou strechou na webovej stránke NOI: www.onkokontrola.sk

Niekoľko faktov o zdravotnej záťaži slovenskej populácie nádorovými ochoreniami:

- Každoročne sa na Slovensku diagnostikuje približne 40 000 nádorových ochorení.
- Dominuje rakovina pľúc, hrubého čreva a konečníka, prsníka a prostaty.
- Na nádorové ochorenia každoročne zomiera približne 14 000 ľudí.
- Nádorové ochorenia sú dlhodobo druhou najčastejšou príčinou smrti po kardiovaskulárnych ochoreniach a druhou najčastejšou príčinou hospitalizácií v SR.

Odpovede na otázky vyššie:

1. 21 % populácie SR staršej ako 15 rokov fajčí (Zdroj: OECD, Health at a Glance).
2. Populácia SR staršia ako 15 rokov skonzumuje ročne 10 litrov čistého alkoholu na hlavu (zdroj: OECD, Health at a Glance).
3. 58 % populácie SR staršej ako 15 rokov trpí nadváhou alebo obezitou (zdroj: OECD, Health at a Glance).
4. V roku 2021 bolo v SR hlásených 66 prípadov chronickej hepatitídy (žltacky) typu B (Zdroj: Zdravotnícka ročenka SR 2021).
5. V SR sa každoročne diagnostikuje viac ako 900 prípadov malígneho melanómu kože (zdroj: NCZI).

Spracovala: Ľudmila Kutáková, konzultant NOI pre epidemiológiu

Dňa: 2. 4. 2023