

7. apríl - Svetový deň zdravia

Epidemiologická správa

Svetová zdravotnícka organizácia (SZO) 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.

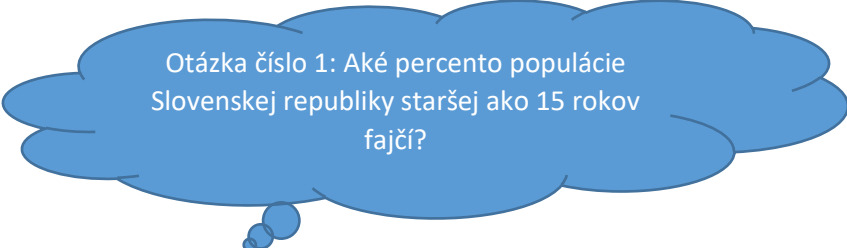
V článku 40 **Ústavy Slovenskej republiky** stojí, že každý má právo na ochranu zdravia.

Prevenca je základným pilierom ochrany zdravia. Je to súbor opatrení, ktoré sa zavádzajú s cieľom predchádzať, alebo zmenšiť riziko vzniku chorôb. V ďalšom texte sa budeme venovať prevencii nádorových ochorení.

30 – 50 % prípadov nádorových ochorení vieme predchádzať vyhýbaním sa rizikovým faktorom a zavedením preventívnych opatrení, ktoré sú založené na dôkazoch. (SZO)

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.

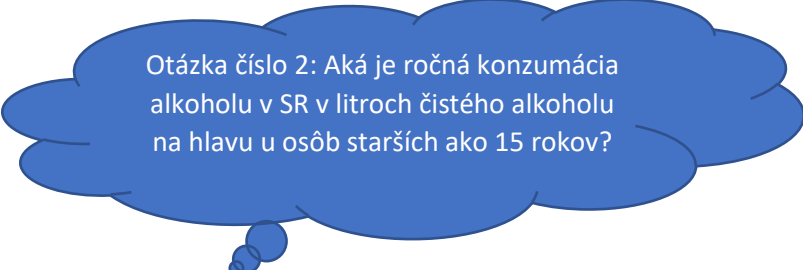


Otázka číslo 1: Aké percento populácie Slovenskej republiky staršej ako 15 rokov fajčí?

*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, ale 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 ročná konzumácia alkoholu v SR v litroch čistého alkoholu na hlavu u osôb starších ako 15 rokov?

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 obezitou?

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

4. **INFEKCIE**, ako napríklad žltacky typu B a C sú rizikovým faktorom pre karcinóm pečene. Infekcia ľudským papilomavírusom má príčinnú súvislosť so vznikom rakoviny krčka maternice, ale môže spôsobiť aj vznik análneho karcinómu, 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 akútnej hepatitídy B a koľko prípadov chronickej hepatitídy B bolo hlásených v SR v roku 2022?

Dôležitou súčasťou primárnej prevencie je **ochrana pred infekčnými ochoreniami, v niektorých prípadoch dostupným očkovaním**, napríklad proti ľudskému papilomavírusu (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 vynechať opaľovaniev 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 rakoviny. Medzi takéto lieky patria napríklad imunosupresíva, hormonálne preparáty a chemoterapeutiká. Vo všeobecnosti však možno povedať, že v prípade indikovanej liečby, prínosy prevyšujú riziká.

V rámci sekundárnej prevencie nádorových ochorení, teda skríningu, prebieha na Slovensku viacero skrínigových programov, ktorých garantom je Ministerstvo zdravotníctva SR a koordinátorom Národný onkologický inštitút.

Skríningu rakoviny hrubého čreva a konečníka sa zúčastňujú bezpríznakové osoby v bežnom riziku ochorenia od 50 do 75 rokov. Skrínigový test na okultné (skryté) krvácanie do stolice tzv.TOKS môže odhaliť skoré štádiá nádorov hrubého čreva a konečníka. Test by mal byť vykonaný každé 2 roky cestou praktického lekára. V prípade pozitívneho nálezu je indikované kolonoskopické vyšetrenie. Alternatívou TOKS je kolonoskopické vyšetrenie bez TOKS, tzv. primárna skrínigová kolonoskopia aj u ľudí v bežnom riziku ochorenia rakoviny hrubého čreva a konečníka každých 10 rokov a indikovaná je v prípade ľudí v zvýšenom riziku, a to v skoršom veku a častejších časových intervaloch, ktoré závisia od príslušného rizika.

- diabetici majú o 30 - 40% vyššie riziko kolorektálneho karcinómu („KRK“) ako zdraví ľudia
- riziko „KRK“ rastie najmä po 50. roku života
- pacienti so zápalovými ochoreniami hrubého čreva majú zvýšené riziko „KRK“
- niektoré ďalšie ochorenia a genetické syndrómy predisponujú k vzniku „KRK“

Skrínig karcinómu prsníka je určený pre bezpríznakové ženy v bežnom riziku ochorenia od 50 do 69 rokov a vykonáva sa skrínigovou mamografiou, ktorú sa odporúča absolvovať každé 2 roky. Malý a včas diagnostikovaný nádor má vo väčšine prípadov vysokú šancu na vyliečenie. V prípade zvýšeného rizika rakoviny prsníka môžu byť indikované iné zobrazovacie vyšetrenia v skoršom veku.

Skrínigu karcinómu krčka maternice sa zúčastňujú bezpríznakové ženy od 23 rokov. Skrínigovým vyšetrením je cytológia pomocou PAP testu počas gynekologickej prehliadky a v prípade pozitívneho nálezu môžu byť indikované vyšetrenia, ako je napríklad HPV test a kolposkopické vyšetrenie s odberom vzorky na histologické vyšetrenie.

Podrobné informácie o skrínigových programoch v Slovenskej republike: www.onkokontrola.sk.

Skrínig karcinómu pľúc pomocou nízкодávkového CT vyšetrenia je v procese prípravy štandardných, preventívnych, diagnostických a terapeutických postupoch v rámci pracovnej skupiny pre skrínig karcinómu pľúc.

V rámci **prevencie karcinómu prostaty** majú v súčasnosti zákonný nárok na preventívnu urologickú prehliadku, ktorej súčasťou je aj vyšetrenie prostaty, muži v bežnom riziku od 50. roku života a to každé 3 roky. V prípade výskytu karcinómu prostaty v prvostupňovom príbuzenstve majú muži nárok na preventívnu urologickú prehliadku s vyšetrením prostaty od 40. roku života, pričom časový interval kontrolných vyšetrení vyplýva z hodnoty PSA (prostatického-špecifického antigénu), ktorý je vyšetrovaný z krvi.

Aká je zdravotná záťaž populácie Slovenskej republiky nádorovými ochoreniami?

- Každoročne sa diagnostikuje približne 40 000 nádorových ochorení.
- Najčastejšími nádorovými ochoreniami sú rakovina pľúc, hrubého čreva a konečníka, prsníka a prostaty.
- Na nádorové ochorenia každoročne zomiera približne 13 000 ľudí.
- Nádorové ochorenia sú dlhodobo druhou najčastejšou príčinou smrti po kardiovaskulárnych ochoreniach.
- Nádorové ochorenia sú druhou najčastejšou príčinou hospitalizácií v SR.

Odpovede na otázky vyššie:

Odpoveď číslo 1: 21 % populácie SR staršej ako 15 rokov fajčí. (zdroj: OECD, Health at a Glance, údaje pre rok 2021)

Odpoveď číslo 2: Populácia SR staršia ako 15 rokov skonzumuje ročne 9,6 litrov čistého alkoholu na hlavu. (zdroj: OECD, Health at a Glance, údaje pre rok 2021)

Odpoveď číslo 3: 19 % populácie SR staršej ako 15 rokov trpí obezitou. (zdroj: OECD, Health at a Glance, údaje pre rok 2021)

Odpoveď číslo 4: V roku 2022 bolo v SR hlásených 23 prípadov akútnej hepatitídy (žltacky) typu B a 77 prípadov chronickej hepatitídy (žltacky) typu B. (zdroj: Zdravotnícka ročenka Slovenskej republiky 2022)

Odpoveď číslo 5: V SR sa každoročne diagnostikuje približne 900 prípadov malígneho melanómu kože. (zdroj: NCZI, zdravotné poisťovne pre roky 2017-2021)

Spracovala: Ľudmila Kutáková, konzultant NOI pre epidemiológiu

Dňa: 3. 4. 2024