

Světový den rakoviny World Cancer Day

4. 2. 2014

Na 4. února připadá Světový den boje proti rakovině, jehož iniciátorem je společnost UICC (Union for International Cancer Control). Tato Mezinárodní unie boje proti rakovině se sídlem v Ženevě je nevládní organizací a její tradice sahá až do roku 1933. Sdružuje více než 800 organizací napříč 155 zeměmi (členy jsou ministerstva zdravotnictví, výzkumné ústavy, onkologické společnosti, sdružení pacientů aj.) a jejími klíčovými partnery jsou Světová zdravotnická organizace, Světové ekonomické fórum a další. K Světovému dni boje proti rakovině pro rok 2014 připravila téma

"Odhalte mýty o rakovině"

Podle slovníku cizích slov je mýtus neskutečný, vymyšlený příběh. Z různých příčin mají lidé sklon naslouchat jim více, než skutečným pravdivým důvodům a řešením. Snad proto, že na krátký okamžik poskytují únik od reality, která je tak krutá, že ji chtějí vytěsnit ze svého vědomí nebo hledají potvrzení nezvratnosti osudu. Mýty v podobě pohádek nás provázejí od dětství a zvykli jsme si, že šťastně končí. Zásluhou kouzel a zázraků. V případě zdraví a nemoci se však nevyplatí na ně čekat. Jaké mýty Mezinárodní unie boje proti rakovině v roce 2014 vyvrací ?

Mýtus 1: O rakovině se nemluví

Pravda: přestože může být rakovina tématem, o kterém se v některých kulturách a společnostech hovoří obtížně, otevřený postoj k této nemoci může přinést jednotlivci i společnosti lepší výsledky

Mýtus 2: Rakovina přichází bez varování

Pravda: U mnoha typů rakoviny existují varovné příznaky a výhody včasného odhalení jsou nesporné.

Mýtus 3: Rakovině nelze předejít

Pravda: Je mnoho věcí, které může jedinec i společnost na základě vhodného postupu udělat; třetina nejčastěji se vyskytujících rakovin je preventabilní (dá se předcházet jejímu vzniku).

Mýtus 4: Nemám nárok na onkologickou péči

Pravda: Všichni lidé mají stejné právo na přístup k léčbě a ke službám v souvislosti s důsledky onemocnění rakovinou.

V závěru každého mýtu je uvedeno shrnutí v podobě vzkazu, který by měl být globálně prosazován.

Mýtus 1: O rakovině se nemluví

Pravda: přestože může být rakovina tématem, o kterém se v některých kulturách a společnostech hovoří obtížně, otevřený postoj k této nemoci může přinést jednotlivci i společnosti lepší výsledky.

Pokud Vy sami nebo Váš známý onemocní rakovinou - povídejte si o ní

- Většině lidí se s diagnózou rakoviny změní život. Vyvolává pocity šoku, strachu, hněvu, smutku, osamělosti i úzkosti. Mluvit o rakovině s partnery, členy rodiny, přáteli a s kolegy pomáhá, i když je to pro mnoho lidí velmi obtížné.
- Ve většině společností je rakovina stále tabu a lidé s tímto onemocněním jsou předmětem stigmatizace a diskriminace, která je může odradit od přiznání, že onemocněli.
- Negativní vnímání rakoviny ze strany veřejnosti brání veřejné diskuzi a informovanosti, a tím udržuje začarovaný kruh strachu a dezinformací. Ty jsou překážkou zvyšování povědomí o prevenci rakoviny a důležitosti jejího včasného odhalení. Je proto zásadní tyto bariéry odstranit.
- I ve vysoce informovaných společnostech může být úroveň znalostí o rakovině i ochota o ní mluvit s přáteli a rodinou nízká.
- Existují kampaně, které se zaměřují na konkrétní tabuizované a rozpaky vzbuzující rakoviny, které se týkají mužů (rakovina prostaty, varlat, tlustého střeva a konečníku).

Poskytování péče lidem s rakovinou a jejich podpora

- Lidé pečující o osoby s rakovinou – nejčastěji partneři, rodinní příslušníci a přátelé – nebývají dostatečně informováni a zažívají proto emoční stres nebo trpí depresemi. Poskytování péče lidem s rakovinou tak může mít velký negativní dopad na fyzické i duševní zdraví lidí, kteří se o ně starají.
- Správná podpora jak osobě pečující o nemocného, tak osobě žijící s rakovinou může pomoci se s touto diagnózou vyrovnat a zlepšit kvalitu života všech. Partneři i členové rodiny mohou pomoci po svém – například tím, že se rozhodnou připojit se do podpůrné skupiny.
- Podpůrné skupiny mohou být pečujícím a podporujícím prostředím pro osoby žijící s rakovinou. Skupina pro ně může být příležitostí k vyjádření vlastních pocitů a tím ke snížení úzkosti a strachu. Může pro ně být také místem pro sdílení informací ohledně možností léčby rakoviny a jejich vedlejších účinků.

Rakovina a pracoviště

- S onemocněním rakovinou je spojená značná finanční zátěž pro pacienty a jejich pečovatele, a to co do výdajů, tak ušlých zisků i výhod.
- Podpora zaměstnavatele pacienta i jejich pečovatele bývá velmi důležitá, protože snižuje míru úzkosti a poskytuje sebedůvěru k tomu, aby nemocný například pracoval i v době nemoci. Pomoc při postupném návratu do práce může být důležitým faktorem při získávání lidí zpět do

pracovního rytmu. Práce může pomoci obnovit normalitu, rutinu, stabilitu, sociální kontakt i příjem.

- U nízkopříjmových skupin a rodin s dětmi mívají náklady na léčbu rakoviny katastrofální dopad na životní úroveň rodiny.

Rakovina, obraz těla a sexuální pohoda

- Jeden z nejničivějších důsledků diagnózy rakoviny je vliv na sexuální pohodu.
- Problémy s obrazem těla a se sexualitou mohou významně ovlivnit partnerské vztahy a v některých případech být příčinou, proč nemocní svého partnera odmítají. Tyto problémy se netýkají pouze žen. Muži, kteří trpí rakovinou – zejména prostaty a varlat – pocítují problémy se sebevědomím a také se sexuální intimitou.
- Zdravotníci musí v celosvětovém měřítku reagovat na obavy a problémy, které ovlivňují jak tělesné, tak duševní pocity pohody u lidí, kteří rakovinu přežijí a také u jejich pečovateli. Zaslouží si to.
- Někteří lidé jsou vystrašení, slyší-li slovo „rakovina“. Příčinou jejich strachu bývá nedostatek informací a znalostí. Lidé pak mají tendenci onemocnění skrývat či vytěsnit ze svého vědomí, což může vést k jeho zanedbání a stavu, kdy na radikální léčbu je již pozdě.

Globálně prosazovaný vzkaz

Hovořit o rakovině vzbuzuje negativní reakce. Postoje a chování, které udržují mýty o rakovině, způsobují strach a stigmatizaci a zabraňují lidem včasné zachycení a léčbu rakoviny.

Vlády, obce, zaměstnavatelé a média hrají roli ve zpochybňování tohoto negativního vnímání rakoviny a mohou pomoci vytvořit kulturu, která lidi vede k prevenci rakoviny a k péči o již nemocné.

Celosvětová diskuze o rakovině

- Rakovina představuje velký problém pro sociální a ekonomický rozvoj na celém světě. Do roku 2030 ponesou rozvojové země hlavní nápor nových případů rakoviny, který se odhaduje na 21,4 milionů případů ročně. I přesto je stále omezená politická vůle zahrnout boj proti rakovině do rámce celosvětového rozvoje.
- Ohromující riziko, které rakovina představuje pro hospodářský růst a rozvoj se stále opomíjí a zároveň se neuznává ani to, že toto riziko můžeme účinně a rentabilně snížit, pokud budeme investovat do zdraví.
- Náklady na rakovinu v roce 2030 se odhadují na celém světě na 458 miliard USD ročně.
- Světová zdravotnická organizace uvádí, že základní balíček strategií k řešení rizikových faktorů vzniku rakoviny (kouření, zneužívání alkoholu, nezdravá strava a nedostatek tělesné aktivity) by stál pouze 2 miliardy USD ročně.

Globálně prosazovaný vzkaz

Investice do prevence a včasného odhalení rakoviny je levnější než řešení jejích důsledků. Prevence nepřenositelných chorob včetně rakoviny je předpokladem k udržitelnému rozvoji, který určují 3 indikátory: ekonomický rozvoj, udržitelnost životního prostředí a sociální začlenění.

Mýtus 2: Rakovina přichází bez varování

Pravda: U mnoha typů rakoviny existují varovné příznaky a výhody včasného odhalení jsou nesporné.

Naučte se příznaky

Pro jednotlivce, komunity, zdravotníky a tvůrce politik je důležité, aby byli vzděláváni a uměli rozpoznat příznaky rakoviny (pokud je to možné).

- Je pravda, že časné příznaky nejsou známy u všech typů rakoviny, ale u mnohých typů – jako je rakovina prsu, děložního čípku, kůže, dutiny ústní, tlustého střeva a konečníku a některých druhů dětských nádorů - časné příznaky známy jsou a u nich je jejich včasné odhalení zásadní.
- Informovanost je prvním krokem k časné detekci a zlepšení výsledku v léčbě této choroby. Přestože některé typy nádorů s nízkou mírou přežití (jako je například karcinom vaječnicků a slinivky břišní) mají zřídka včasné varovné příznaky, vědci z celého světa hledají inovativní způsoby, jak tuto včasnou detekci zlepšit a vyvinout dokonalejší testy.
- Až na několik málo výjimek je stádium rané rakoviny lépe léčitelné než pozdní fáze.
- Je nezbytné vybavit primární zdravotnické pracovníky odpovídajícími znalostmi a nástroji k rozpoznání varovných příznaků rakoviny. Sníží se tím pravděpodobnost chybné diagnózy a zajistí se tak rychlé doporučení na specializovanou lékařskou péči už v raném stadiu nemoci.
- Měly by být podporovány strategie časné diagnózy
- Rozpoznání časných varovných příznaků u některých druhů rakoviny je obzvláště důležité – je zároveň efektivní i co se týče vynaložených nákladů – v některých případech totiž nevyžaduje žádné specializované diagnostické přístroje. Například klinické vyšetření prsů provádí primární zdravotničtí pracovníci a toto vyšetření má potenciál odhalit rakovinu v raném stádiu.

Včasné odhalení

Včasné odhalení v sobě zahrnuje informace o rakovině a dostupné péči, pokud jsou přítomny příznaky a také intervence pro včasnou diagnózu onemocnění, která přináší lepší výsledky v léčbě.

Dosažení rovného přístupu ve včasném zachytu

Dosažení rovného přístupu ve včasné detekci a péči o rakovinu by mělo být prioritou.

- mnoho případů rakoviny je diagnostikováno až v pozdním stádiu z těchto důvodů:

- Nízké investice do služeb spojených s rakovinou a to zejména na úrovni primární zdravotní péče, tedy prevence
- Omezené povědomí o důležitosti včasné diagnostiky a riziku, pokud se již vyskytnou příznaky, a to i mezi zdravotníky
- Šíření mýtů a mylných představ o diagnóze rakoviny a její léčbě, stigmata s tím spojená, nespravedlnost sociální a genderová – to vše může vést jednotlivce k hledání alternativní péče nebo se péči vyhýbá úplně.
- Studie ukázaly, že v případě rakoviny děložního čípku může i jeden screening ve věku mezi 30-40 let snížit celoživotní riziko.
- V případě rakoviny tlustého střeva se stále zlepšují diagnostické možnosti, které by se měly odvíjet od volných finančních zdrojů a zvyšující se nemocnosti v dané zemi.
- Kritickým momentem všech screeningových programů je výběr testu, který je optimální z hlediska vztahu ceny a spolehlivosti

Globálně prosazovaný vzkaz

Úspěch screeningových programů může přispět ke včasnému odhalení rakoviny v raném stádiu a tím ke snížení rizika úmrtí na rakovinu

Vzdělávání zdravotnických pracovníků

Pro mnoho rozvojových zemí zůstává dostatek kvalifikované pracovní síly v diagnostice rakoviny výzvou, protože čelí vážnému nedostatku onkologů a dalších specialistů včetně patologů.

- I když je speciální péče důležitá, měla by být doplněna o kvalifikované pracovníky na úrovni primární péče, což zlepší přístup ke screeningovým programům.
- Úkoly mají být mezi zdravotnickými pracovníky sdíleny, zapojeni mají být komunitní zdravotníci, kliničtí zdravotní asistenti, zdravotní sestry a lékaři, kteří pracují v zařízeních primární péče.
 - Primární pracovníci ve zdravotnictví mohou být vyškoleni k provádění účinných vyšetřovacích metod karcinomu prsu zejména tam, kde je cílem snížit počet pozdních stádií – ty lze snadno odhalit klinickým vyšetřením.
 - U kolorektálního karcinomu studie prokázaly, že endoskopické diagnostické testy mohou uspokojivě provádět sestry a nelékařští pracovníci
- Existuje možnost zvyšovat znalosti zdravotnických pracovníků prostřednictvím informačních a komunikačních technologií (ICT), včetně mobilních telefonů a online výuky.
- Zásadní je postavit vzdělávání a školení zdravotnických pracovníků na již existujících materiálech, vzdělávacích sítích a infrastrukturách.

Globálně prosazovaný vzkaz

Pro úspěch programů časně detekce rakoviny je rozhodující podpora kvalifikovaných pracovníků.

Mýtus 3: Rakovině nelze předejít

Pravda: Je mnoho věcí, které může jednotlivec i společnost na základě vhodného postupu udělat; třetina nejčastěji se vyskytujících rakovin je preventabilní (dá se předcházet jejímu vzniku).

Podpora zdravého životního stylu

Podmínky, ve kterých lidé žijí a pracují a jejich životní styl ovlivňují jejich zdraví a kvalitu života.

- Celosvětové i národní politiky a programy propagující zdravý životní styl mají zásadní význam při snižování výskytu různých druhů rakoviny, které jsou způsobeny takovými faktory, jako je zdraví škodlivá konzumace alkoholu, nezdravá strava nebo nedostatek pohybu.
- Užívání tabáku, nejčastější rizikový faktor, souvisí s 71% úmrtí na rakovinu plic a nejméně s 22% úmrtí na všechny druhy rakoviny. Na základě současných trendů se odhaduje, že užívání tabáku zabije v 21. století 1 miliardu lidí.
- Alkohol je známý rizikový faktor. Úzce souvisí se zvýšeným rizikem vzniku rakoviny úst, hltanu, hrtanu, jícnu, tlustého střeva a prsu a může také zvyšovat riziko rakoviny jater a tlustého střeva u žen.
- Výskyt nadváhy a obezity se po celém světě zvyšuje alarmujícím tempem, a to i mezi dětmi a dospívajícími. Obavy vzbuzuje také vysoký podíl lidí s nadváhou, kteří mají nízký příjem (2/3 lidí s nadváhou). Nadváha a obezita také úzce souvisí se zvýšeným rizikem rakoviny tlustého střeva, prsu, dělohy, slinivky, jícnu, ledvin a žlučníku.
- Pokud nebudou přijaty strategie a koncepce pro zlepšení výživy a zvýšení pohybové aktivity, zvyšující se míra obezity povede ke zvýšenému výskytu rakoviny.

Globálně prosazovaný vzkaz

Realizace politik a programů, které podporují prevenci a posilují schopnosti jednotlivců osvojit si zdravý životní styl, může přinést změny v chování, které pomůžou prevenci rakoviny.

Zdravá pracoviště

- Organizace všech velikostí mohou vytvářet prostředí, které chrání a podporuje zdraví jejich zaměstnanců tím, že nabídnou:
 - 100% nekuřácké prostředí
 - informace a přístup ke zdravým potravinám

- pracovní zdravotně výchovné programy a politiky, které vytvářejí povědomí o rizikových faktorech vzniku rakoviny a významu jejího včasného odhalení.
- Je také zapotřebí usilovat o snížení celosvětové zátěže plynoucí z rizika vzniku rakoviny z povolání.
- Světová zdravotnická organizace (WHO) odhaduje, že každoročně cca 177 000 úmrtí na rakovinu souvisí s expozicí vybraným karcinogenům; odhaduje, že třetina z tohoto počtu je způsobena expozicí azbestu.
- Další známá expozice jednak v pracovním, ale i v mimopracovním prostředí, je expozice UV záření, zejména slunečním paprskům. Expozice UV záření je hlavní příčinou vzniku rakoviny kůže.

Globálně prosazovaný vzkaz

Prevence je z hlediska nákladů nejefektivnější způsob z pohledu udržitelného rozvoje, jak v dlouhodobém horizontu snížit celosvětovou zátěž rakovinou. Účinná prevence rakoviny na národní úrovni začíná Národním onkologickým programem, který reaguje na nádorová onemocnění v dané zemi a na výskyt rizikových faktorů vzniku rakoviny. Národní onkologický plán by měl zahrnovat politiky, založené na důkazech a programy, snižující míru expozice rizikovým faktorům a posilující schopnosti jednotlivců osvojit si zdravý životní styl, který podporuje dobré zdraví po celý život.

Snížení rizika nádorových onemocnění v souvislosti s infekcemi

V rozvojových zemích situace často přesahuje možnosti předcházet výskytu nádorů změnou chování, protože lidé čelí „dvojí zátěží“ – infekci, způsobující rakovinu.

- Odhaduje se, že chronické infekce způsobí v celém světě přibližně 16% zhoubných nádorů, přičemž v rozvojových zemích se tento podíl již zvýšil na 23%.
- Některé z nejčastějších typů rakoviny v rozvojových zemích, jako je rakovina jater, děložního čípku a rakovina žaludku, souvisejí s infekcemi virem hepatitidy B (HBV), lidským papillomavirem (HPV) a bakterií *Helicobacter pylori* (*H. pylori*).

Globálně prosazovaný vzkaz

Dvě bezpečné a účinné vakcíny mohou zabránit rakovině související s infekcemi: vakcína proti hepatitidě B rakovině jater a vakcína s lidským papillomavirem rakovině děložního čípku. Tyto dvě vakcíny nabízejí řešení pro zmírnění globální zátěže rakovinou a měly by být zahrnuty do národních očkovacích plánů a stát se součástí národních onkologických programů.

Spojení sil

Většinu předčasných úmrtí způsobených rakovinou lze předejít ovlivněním politik v sektorech mimo zdravotnictví spíše, než prostřednictvím změn pouze ve zdravotní politice.

- Přístup vlády jako celku, který podporuje mezioborové akce a partnerství, včetně zapojení soukromého sektoru, je nezbytný pro vytvoření a prosazování účinných, na důkazech založených politik, právních předpisů a programů.

- Portál ICCP - International Cancer Control Partnership Portal

(<http://www.iccp-portal.org>) osvědčené postupy v prevenci rakoviny na národní úrovni.

- The McCabe Centre for Law and Cancer pomáhá efektivně využívat právo pro prevenci rakoviny, léčbu, podpůrnou péči a výzkum.

- NCD Aliance spojuje celosvětová společenství pro neinfekční onemocnění

(NCD), aby prosadila rakovinu a neinfekční onemocnění v rámci globálního zdraví a rozvojové agendy.

Globálně prosazovaný vzkaz

Rozšíření budoucích mezinárodně sjednaných rozvojových cílů tak, aby zahrnovaly osvědčené a ekonomicky stabilní intervence, které kompletně pokrývají kontrolu (prevenci) rakoviny a ve spojení s péčí mohou posilovat zdravotnické systémy a zvyšovat schopnost reagovat na všechny výzvy k rozvoji.

Povinnosti těch, kteří se rakovinou zabývají, je prosazení problematiky rakoviny do rozvojové agendy pro rok 2015.

Mýtus 4: Nemám právo na onkologickou péči

Pravda: Všichni lidé mají stejné právo na přístup k léčbě a ke službám v souvislosti s důsledky onemocnění rakovinou.

Rakovina není jen záležitostí zdravotnictví. Má široké dopady v oblasti sociální, ekonomické a lidských práv a je významnou překážkou v dosažení začlenění a spravedlivého rozvoje.

Sociální a environmentální faktory prohlubují v mnoha zemích nerovnosti v přístupu ke zdraví a k čerpání zdravotní péče, způsobují dlouhodobou chudobu v nízké a středně příjmových vrstvách obyvatel a ohrožují tak národní hospodářství.

Národní onkologické programy by se měly zaměřit na spravedlivé rozvrstvení nákladů, a to prostřednictvím přístupu k informacím, vzdělávání o rakovině a její prevenci na úrovni primární zdravotní péče, prostřednictvím programů včasné detekce a cenově dostupných kvalitních léků a očkovacích látek.

Je nezbytné zajistit sociální ochranu včetně všeobecného zdravotního pojištění tak, aby všechny osoby a rodiny měly plný přístup ke zdravotní péči a příležitost pro prevenci a diagnostiku rakoviny.

Více informací v plné verzi na <http://www.worldcancerday.org/myth-4>

Překlad a komentář: Centrum podpory veřejného zdraví, Státní zdravotní ústav