



antioksidansima, svakodnevna umerena fizička aktivnost, kao i održavanje optimalne telesne težine).

Pored primarne prevencije, postoji i relativno uspešna metoda ranog otkrivanja malignog tumora debelog creva – skrining debelog creva (FOBT test–pregled stolice na okultno krvarenje), kao vid sekundarne prevencije.

## MALIGNI TUMORI PROSTATE

Za ovaj maligni tumor može se reći da ne postoji gotovo nijedan faktor rizika koji ukazuje dovoljno ubedljivo na povezanost sa razvojem maligne bolesti. Nema sigurnog načina da se spreči maligni tumor prostate, ali možete preduzeti neke preventivne mere koje se tiču ishrane i načina života. Zdrava ishrana sa dosta voća i povrća (brokoli, karfiol, paprika), koštuničavog voća i semenki, ribe, kao i svakodnevna fizička aktivnost doprinose smanjenju ili odlaganju nastanka raka prostate.

Ohrabruje činjenica da se radi o malignoj bolesti koja se može relativno lako otkriti u početnim fazama kao i

da se veoma uspešno leči, tj. ima najbolje preživljavanje od sva četiri navedena tipa malignih oboljenja. Ako se otkrije na vreme, u početnom stadijumu, maligni tumor prostate je potpuno izlečiv. Zbog toga je ako imate više od 50 godina, neophodno da se javite jednom godišnje svom urologu kako bi se uradio rektalni pregled prostate i PSA test, kao vid sekundarne prevencije.



**Odgovor na pitanje postavljeno u početku teksta** jeste da većinu malignih tumora pluća i veći deo malignih tumora debelog creva možemo sprečiti eliminacijom faktora rizika i uvođenjem zdravih stilova života, dok na nastanak malignih tumora dojke i prostate gotovo uopšte ne možemo uticati, te su neophodni pregledi (skrining) za rano otkrivanje karcinoma.



SAVEZ DRUŠTAVA VOJVODINE  
ZA BORBU PROTIV RAKA  
21000 Novi Sad, Bulevar Mihajla Pupina 6/III  
tel.: +381 21 66-11-619  
web: [www.vojvodina-cancer.org.rs](http://www.vojvodina-cancer.org.rs)  
e-mail: [info@vojvodina-cancer.org.rs](mailto:info@vojvodina-cancer.org.rs)



SAVEZ DRUŠTAVA VOJVODINE  
ZA BORBU PROTIV RAKA

**Faktori rizika  
za nastanak raka  
– možemo li ih  
eliminisati?**

**Autor:**  
**Doc. dr**  
**Tihomir**  
**Dugandžija**

Prema podacima Registra za maligne neoplazme Vojvodine lista vodećih maligniteta u našoj pokrajini ima sledeći izgled:

- najučestalije lokalizacije obolenja za muškarce u toku 2012. godine su bile rak pluća, rak debelog creva i rak prostate;
- najučestalije lokalizacije obolenja za žene u toku 2012. godine su bile rak dojke, rak debelog creva i rak pluća.

Dakle, vodeća tri mesta kod oba pola zauzimaju ukupno četiri tipa malignih tumora. U sledećem delu teksta analiziraćemo koji su to vodeći, nama danas poznati, faktori rizika koji dovode do nastanka navedena četiri tipa malignih tumora i šta (koliko) dobijamo njihovom eliminacijom.

## MALIGNI TUMORI PLUĆA

Maligni tumor pluća je u najvećem procentu slučajeva uzrokovani pušenjem. Pretpostavke ukazuju da je taj doprinos oko 85% od svih malignih tumora pluća. Od ostalih faktora po nekoliko procenata učestvuju neadekvatni uslovi zaštite na radu i hemijsko zagađenje, potom nedovoljan unos voća i povrća, te najmanje radioaktivno zračenje. Svi zajedno, navedeni faktori rizika, doprinose nastanku malignih tumora pluća u preko 90% svih slučajeva. To znači da je procenat teoretski preventabilnih tumora pluća veći od 90%.

Dakle, iako se radi o jednom od malignih tumora sa najlošijom prognozom, nastanak ovog tumora se u vrlo visokom procentu može prevenirati izbegavanjem faktora rizika i zdravim životnim stilom:

- zakon zaštite stanovništva od izlaganja duvanskom dimu treba dosledno primenjivati;
- pušači bi trebalo što pre da prestanu da puše, a u tome ih treba podržati dostupnim programima za odvikavanje od pušenja;
- treba smanjiti izloženost duvanskom dimu iz okoline izbegavanjem zadimljenih prostorija;

- treba izbegavati ili ograničiti izloženost kancerogenim hemikalijama;
- treba jesti što više porcija povrća i voća.



## MALIGNI TUMORI DOJKE

Za maligni tumor dojke utvrđen je mali broj faktora rizika za koje možemo reći da su odgovorni za njegov nastanak. Eliminacijom faktora rizika, procenat preventabilnih tumora dojke se procenjuje na oko 25%. Faktori rizika koji su uključeni u navedeni procenat jesu gojaznost, potom povećani unos alkohola, neadekvatni uslovi zaštite na radu i hemijsko zagađenje, hormonska nadomesna terapija, fizička neaktivnost, dojenje kraće od 6 meseci, sve navedeno u podjednakom udelu, i radioaktivno zračenje sa veoma malim doprinosom. Ponavljamo da učešće svih navedenih faktora rizika zajedno uslovjavaju tek jednu četvrtinu malignih tumora dojke. Dakle, mogućnosti da sprečimo rak dojke su nam prilično ograničene, te je pored promocije zdravih stilova života, izuzetno značajna sekundarna prevencija, odnosno rano otkrivanje (skrining) raka dojke putem:

- samopregleda (jednom mesečno);
- kliničkog pregleda dojki i ultrazvuka;
- mamografije.

Preventivni pregledi u cilju ranog otkrivanja bolesti su neophodni za uspešno lečenje! Milioni žena u svetu su izlečene od malignog tumora dojke.



## MALIGNI TUMORI DEBELOG CREVA

Gotovo dve trećine svih malignih tumora debelog creva se može sprečiti eliminacijom većeg broja faktora rizika. Redosled značaja tih faktora je sledeći: najveći doprinos daje ishrana bogata crvenim mesom i mesnim prerađevinama, potom gojaznost, mali unos dijetnih vlakana, prekomerni unos alkohola, pušenje, fizička neaktivnost, različite upale debelog creva i izlaganje radioaktivnom zračenju. Dakle, značajni broj malignih tumora debelog creva možemo preduprediti eliminacijom faktora rizika, ali važno je napomenuti da se mora delovati na široku lepezu faktora rizika.

Primarna prevencija podrazumeva sprečavanje nastanka malignog tumora debelog creva putem uklanjanja faktora rizika, odnosno uvođenjem zdravih stilova života (pravilna, zdrava i uravnotežena ishrana koja podrazumeva jelovnik bez masti i rafinisanih ugljenih hidrata, manji unos crvenog mesa, ishrana bogata voćem i povrćem, namirnice bogate vlaknima, vitaminima i