

37. slovenski teden boja proti raku

2.– 6. marec 2020

"Brez kajenja bo več življenja."



SPOROČILO ZA JAVNOST

2. do 6. marec 2020

37. SLOVENSKI TEDEN BOJA PROTI RAKU

»Brez kajenja bo več življenja«

Ljubljana, 28. 2. 2020

Ob začetku 37. slovenskega tedna boja proti raku Zveza slovenskih društev za boj proti raku v sodelovanju z Onkološkim inštitutom Ljubljana izdaja sporočilo za javnost, v katerem tokrat izpostavlja kajenje. Kajenju lahko pripišemo skoraj 15 % vseh novo ugotovljenih rakov v Sloveniji. Kadi vsak četrti prebivalec Slovenije, zaradi posledic kajenja pa v Sloveniji vsako leto umre več kot 3.000 ljudi. Novi korona-virus je trenutno veliko bolj zanimiva tema in se ga ljudje bojijo bolj kot kajenja, na žalost pa bo letos v Sloveniji zagotovo umrlo več ljudi zaradi posledic kajenja kot zaradi novega korona-virusa.

Slovenija se je s kajenjem dobro spoprijela, **z nacionalnimi ukrepi za nadzor nad tobakom v letu 2019 se je namreč umestila že na 8. mesto lestvice nadzora nad tobakom med 36. evropskimi državami, še leta 2016 smo bili na 28. mestu.** Ta izjemen dosežek je posledica tega, da smo se v Sloveniji lotili ukrepov za zmanjšanje rabe tobaka in posledic kajenja skupaj in celostno, s celovitim programom ukrepov nadzora nad tobakom. Glavno sporočilo sodelujočih je enotno – **Še naprej se bomo skupaj zavzemali za učinkovito zmanjševanje razširjenosti rabe tobaka in posledic kajenja v okviru skozi vse ravni preventive in ustrezno zakonodajo v upanju in želji, da čez nekaj desetletji Slovenci ne bodo več zbolevali in umirali zaradi bolezni, povezanih s tobakom.**

Rak ostaja in postaja vse večji izziv v Sloveniji. Pri moških je rak od leta 2009 vodilni vzrok smrti, pri ženskah pa je na drugem mestu. Rak je v Sloveniji tudi vodilni vzrok prezgodnje smrti, saj je odgovoren za okrog 44 % vseh smrti pred 65. letom starosti. Rak je praviloma bolezen starejših, več kot 90 % vseh zbolelih je starejših od 50. let in več kot 60 % vseh zbolelih je starejših od 65. let. Ker se prebivalstvo Slovenije stara, se bo v prihodnje breme raka še večalo. Več kot polovico novih primerov raka lahko pripišemo staranju prebivalstva, preostale pa nevarnostnim dejavnikom, od katerih večina (okrog 70-90 %) izhaja iz življenjskega in delovnega okolja. Okrog 40 % vseh rakov lahko preprečimo z upoštevanjem [12 enostavnih priporočil Evropskega kodeksa proti raku](#), najboljše preprečljivi so prav raki, povezani s tobakom.



ZVEZA SLOVENSkih DRUŠTEV
ZA BOJ PROTI RAKU



ONKOLOŠKI INŠTITUT
INSTITUTE OF ONCOLOGY
LJUBLJANA

Rak je ostaja in postaja vse bolj pomemben javnozdravstveni, socialni in ekonomski izziv sodobne družbe tudi v Evropi, kjer je rak danes drugi najpomembnejši vzrok smrti in eden vodilnih vzrokov prezgodnje smrti, zato sta nova predsednica Evropske komisije Ursula von der Leyen in Komisarka za področje zdravja in varne hrane Stella Kyriakidou v letu 2019 boj proti raku umestili med najvišje politične in osebne prioritete in napovedali boj proti raku pod okriljem novega Evropskega načrta proti raku in Misije rak. Obvladovanje epidemije rabe tobaka je možno le v sodelovanju številnih deležnikov in ob podpori sistemskih ukrepov. S kajenjem in posledicami se spoprijemamo na kontinuumu raka, ki vključuje preventivo, zgodnjo diagnostiko, zdravljenje in celostno skrb za tiste, ki so raka uspešno premagali, se z njim borijo ali zaradi njega umirajo.

Zveza slovenskih društev za boj proti raku je z 11 regijskimi društvi med nevladnimi organizacijami najstarejši in najpomembnejši nosilec preventive na področju raka. Je dolgoletna članica Zveze evropskih lig proti raku (ECL) in Mednarodne zveze za obvladovanje raka (UICC). Poslanstvo Zveze je skupaj z regijskimi društvi prispevati k ustvarjanju take slovenske družbe, v kateri ne bo nihče zbolel ali umrl za rakom zaradi lastne nevednosti ali zaradi brezbržnosti države. Eno glavnih vodil pri oblikovanju strateških ciljev in programa dela Zveze je z leti postal Evropski kodeks proti raku, pri nastanku katerega je sodelovala tudi dr. Maja Primic Žakelj z Onkološkega inštituta Ljubljana, dolgoletna predsednica Zveze slovenskih društev za boj proti raku, ki je postala skrbnica kodeksa v Sloveniji. Zveza slovenskih društev za boj proti raku v sodelovanju z Zavodom za šolstvo in pod okriljem Fundacije za financiranje invalidskih in humanitarnih organizacij (FIHO) in Ministrstva za zdravje RS že 26 let izvaja program spodbujanja nekajenja v osnovnih šolah po vsej Sloveniji. Pri tem strokovno sodeluje z Onkološkim inštitutom Ljubljana in Nacionalnim inštitutom za javno zdravje ter številnimi drugimi strokovnimi in nevladnimi organizacijami.

Okrog 40 % vseh rakov lahko preprečimo, najboljše preprečljivi so prav raki, povezani s tobakom

Dr. Urška Ivanuš z Onkološkega inštituta Ljubljana, nova predsednica Zveze slovenskih društev za boj proti raku izpostavlja:

- **»Brez novih odkritij imamo dovolj znanja, da lahko preprečimo okrog 40 do 50 odstotkov vseh rakov**, in sicer z upoštevanjem [12 priporočil Evropskega kodeksa proti raku](#), ki so namenjena prav vsakemu izmed nas. **In najboljše preprečljivi so prav raki, povezani s kajenjem.** Ne le raki, tudi druge bolezni. Čeprav je pljučni rak najboljše prepoznana bolezen, ki jo povezujemo s kajenjem, več kot še enkrat toliko ljudi kot zaradi pljučnega raka umre zaradi drugih bolezni povzročenih s kajenjem.«
- **»Ko bomo živeli v Sloveniji brez tobaka (in dr. Ivanuš verjame, da bomo), bo to imelo za marsikoga nepredstavljljive posledice, dobre posledice.** V nekaj desetletjih skoraj ne bo več bolezni, povezanih s tobakom. Če se osredotočimo le na pljučnega raka, to pomeni da bo okrog 80 do 90 odstotkov manj ljudi zbolelo in umrlo s tem rakom, ki danes predstavlja kar 20-odstotni delež smrti zaradi vseh rakov. Manj bo pljučnega raka in drugih s kajenjem povezanih bolezni, manj bo trpljenja za bolne in vse, ki jih imamo radi.«
- **»Verjamem, da skupaj zmoremo več, zato vas vse vabim, da se pridružite slovenskemu tednu za boj proti raku** in v okviru svojih zmožnosti in svojih aktivnosti prispevate k zagovorništvu dokazano učinkovitih sistemskih ukrepov za zmanjšanje rabe tobaka in nikotina v Sloveniji, ter k večji ozaveščenosti prebivalcev Slovenije o pomenu nekajenja za preprečevanje raka. Brez kajenja bo res več življenja.«

Kajenju lahko pripišemo skoraj 15 % vseh novo ugotovljenih rakov v Sloveniji

Prof. dr. Vesna Zadnik, vodja Epidemiologije in registra raka na Onkološkem inštitutu Ljubljana je povedala:

- **»Skoraj 15 % vseh novo ugotovljenih rakov v Sloveniji pripišemo kajenju.** Po podatkih nacionalnega Registra raka letno pri nas za rakom zbolijo več kot 15.000 oseb; več kot 2100 med njimi je posledica kajenja. Največji delež predstavljajo bolniki s pljučnim rakom za katerim zaradi kajenja zbolijo 1000 novih bolnikov letno.«
- **»Mednarodna agencija za raziskovanje raka kot gotovo rakotvorne za ljudi opredelila vsaj 70 sestavin tobačnega dima in razpoznala 16 vrst raka,** ki jih zagotovo povzroča kajenje: pljuča, ustno votlino, nosno žrelo, ustno in spodnje žrelo, nosno votlino in obnosne sinuse, grlo, požiralnik, želodec, trebušno slinavko, jetra, debelo črevo in danko, ledvica, sečevod in mehur, maternični vrat, mucinozni karcinom jajčnikov in mieloično levkemijo.«
- **»Mednarodna agencija za raziskovanje raka razvršča tudi pasivno kajenje v skupino snovi, ki zagotovo povzročajo raka pri človeku.** Nekadilci, ki vdihavajo s tobačnim dimom onesnaženi zrak, so izpostavljeni – čeprav nekoliko manj – istim karcinogenom kot kadilci. Potrjena je bila povezava med pasivnim kajenjem in pljučnim rakom, rakom grla in rakom žrela«

Kadi vsak četrti prebivalec Slovenije. Pojavljajo se novi izdelki z nikotinom, katerih raba je še posebej zaskrbljujoča med mladostniki.

Helena Koprivnikar z Nacionalnega inštituta za javno zdravje je povedala:

- **»Poleg različnih vrst raka kajenje povzroča številne bolezni dihal ter srca in žilja,** pa tudi sladkorno bolezen, revmatoidni artritis, bolezni oči, katerih posledica je lahko slepota, motnje erekcije in številne druge bolezni. Letno zaradi posledic kajenja umre preko 3.000 prebivalcev, znatno več kot skupno zaradi vseh nezgod (tudi prometnih), alkohola, samomorov, AIDSa in prepovedanih drog.«
- **»Kadi približno četrtnina odraslih prebivalcev Slovenije. Večina jih je prvič kadila že pred polnoletnostjo, skoraj vsi pa pri 25. letih ali manj.** Medtem ko se med odraslimi v zadnjih letih delež kadilcev ne spreminja (a upada število pokajenih cigaret), pa se med mladostniki in mladimi odraslimi razširjenost kajenja zmanjšuje.«
- **»Opustitev kajenja je koristna za zdravje v katerikoli starosti. Večina kadilcev želi opustiti kajenje, a mnogi težko prenehajo brez dodatne pomoči.** V Sloveniji je na voljo več različnih oblik pomoči. V zdravstvenih domovih v Zdravstveno-vzgojnih centrih in Centrih za krepitev zdravja strokovnjaki nudijo podporo pri opuščanju kajenja v obliki skupinskih delavnic ali individualnega svetovanja. Na voljo je tudi svetovalni telefon na številki 080 2777.«
- **»Poleg klasičnih tobačnih izdelkov so v zadnjih letih v Sloveniji na voljo tudi različni novi, kot so elektronske cigarete in tobačni izdelki, v katerih se tobak segreva. V obeh primerih gre za izdelke, ki vsebujejo številne zdravju škodljive snovi.** Učinkov dolgoročne uporabe teh izdelkov še ne poznamo, saj so v prodaji šele kratko obdobje. Nobenega od teh izdelkov ne priporočamo za opuščanje kajenja. Uporaba teh izdelkov je še posebej zaskrbljujoča med mladostniki in mladimi odraslimi, saj vsebujejo nikotin, ki povzroča zasvojenost.«
- **»Mladostniki so zelo in bolj kot odrasli dovzetni za zasvojenost z nikotinom.** Vse do približno 25. leta starosti poteka tudi intenziven razvoj možganov, na katerega ima lahko izpostavljenost nikotinu negativne učinke. Poleg tega vedno več podatkov kaže, da uporaba elektronskih cigaret med mladostniki in mladimi odraslimi zviša tveganje za začetek kajenja klasičnih tobačnih izdelkov. Ključno je, da preprečujemo in zmanjšujemo rabo teh izdelkov med mladostniki in mladimi odraslimi. S tem ciljem je zastavljena tudi naša zakonodaja, ki jih obravnava podobno kot klasične tobačne izdelke.«

S kajenjem se spoprijemamo na vseh ravneh obvladovanja raka

Prof. dr. Branko Zakotnik, koordinator Državnega programa za obvladovanja raka je povedal:

- »Tudi za področje tobaka v povezavi z rakom je izredno pomembno, da imamo na nivoju države v veljavi celovit strateški dokument, ki opredeljuje prioritete od področja primarne preventive, preko zgodnjega odkrivanja, zdravljenja, rehabilitacije do paliativne oskrbe, izobraževanja, spremljanja in raziskovanja na področju raka.«
- »Zagotovo je za obvladovanje epidemije kajenja izjemno pomembna primarna preventiva, vsi, ki se dnevno soočamo z žalostnimi zgodbami bolnikov s pljučnim rakom in njihovimi družinami pa si seveda želimo, da bi z novimi znanstvenimi dognanji znali v prihodnje pljučnega odkrivati bolj zgodaj. Trenutno je v Sloveniji (in svetu) aktualnih nekaj pobud za uvedbo novih organiziranih presejanj, tudi za pljučnega raka. Na predlog koordinatorja Državnega programa za obvladovanje raka bo Ministrstvo za zdravje v kratkem imenovalo strokovno skupino, ki bo presojala nove pobude za presejalne programe za raka.«
- »Izredno pomembno je, da se presejalni programi ne uvajajo brez temeljitega in tehtnega premisleka, kajti le dobro organizirani in kakovostno izvedeni presejalni programi lahko dajejo dolgoročne pozitivne učinke za zdravje prebivalstva. Primere dobrih praks lahko tudi v Sloveniji vidimo v že uveljavljenih presejalnih programih za raka: ZORA (rak materničnega vratu), DORA (rak dojke) in Svit (rak debelega črevesja in danke), ki pa v nasprotju z novimi pobudami temeljijo na evropskih priporočilih in evropskih smernicah za zagotavljanje kakovosti. Enaka načela in visoko stopnjo kakovosti želimo uveljavljati tudi pri presejalnih programih, ki bodo vstopali v bodoče, vključno s tistimi za raka pljuč«
- »Slovenski bolniki z rakom imajo dostop do vseh sodobnih zdravljenj, verjetno pa zaenkrat na nacionalni ravni še nismo naredili dovolj na področju paliativne oskrbe. Področje paliativne oskrbe je izrednega pomena za vse kadijske rake, saj jim je skupno, da imajo zelo slabo prognozo. Morda bi bilo podobno kot za dolgotrajno oskrbo to področje primerno urediti tudi z ustrezno zakonodajo.«

Za učinkovito zmanjševanje razširjenosti rabe tobaka in posledic kajenja je nujno sodelovanje vseh deležnikov in celovit nabor ukrepov na državni ravni

Vesna-Kerstin Petrič, v. d. generalne direktorice Direktorata za javno zdravje, Ministrstvo za zdravje je povedala:

- »Slovenija se je z nacionalnimi ukrepi za nadzor nad tobakom v letu 2019 umestila na 8. mesto lestvice nadzora nad tobakom med 36. evropskimi državami; še leta 2016 smo bili na 28. mestu. To je izjemen dosežek, ki je posledica tega, da smo v Sloveniji sprejeli učinkovite zakonske ukrepe za zmanjšanje rabe tobaka in posledic kajenja ter celostno naslovili vse ravni preventive in pomoči pri opuščanju kajenja. Zakon o omejevanju uporabe tobačnih in povezanih izdelkov, ki je stopil v veljavo v letu 2017, predstavlja enega najbolj naprednih zakonov na tem področju v Evropi in svetu. Slovenija je ena izmed prvih držav, ki je uvedla enotno embalažo in s tem preprečila oglaševanje tobaka predvsem otrokom in mladim.
- »Tobačna politika, kot pomemben del javno zdravstvenih politik, vključuje različne ukrepe, s katerimi skušamo omiliti škodljive učinke kajenja in zmanjšati uporabo tobačnih in povezanih izdelkov. Še posebej bi izpostavila dokazano najbolj učinkovite ukrepe, ki za državo tudi ne predstavljajo velikega stroška. Takšni ukrepi so popolna prepoved oglaševanja, promocije in razstavljanja tobačnih izdelkov; enotna embalaža in velika slikovno-besedilna zdravstvena

opozorila; prepoved značilnih arom; uvedba sistema sledljivosti tobačnih izdelkov skupaj z varnostnimi elementi za preprečevanje nezakonite trgovine s temi izdelki; regulacija davkov na tobačne izdelke; dovoljenja za prodajo tobačnih izdelkov z možnostjo odvzema ob kršitvah zakonodaje; prepoved kajenja in uporabe povezanih izdelkov v zaprtih javnih in delovnih prostorih ter v vseh vozilih v prisotnosti mladoletnih oseb; strožje kaznovanje kršiteljev; in enak pristop do vseh izdelkov, vključno z novimi tobačnimi izdelki, elektronskimi cigaretami in zeliščnimi izdelki za kajenje.«

- **»Ministrstvo za zdravje podpira in sofinancira tudi številne programe in aktivnosti za preprečevanje kajenja in pomoč pri opuščanju kajenja.** Te programe izvajajo tako strokovne inštitucije kot nevladne organizacije in so namenjeni različnim skupinam prebivalstva. Kadilcem, ki želijo opustiti kajenje, so na voljo številni brezplačni programi za opuščanje kajenja, od svetovanja v okviru brezplačne telefonske številke 080 2777, ki je natisnjena na vsaki cigaretni škatlici, do individualnih in skupinskih svetovanj v zdravstvenih domovih. «

Zveza slovenskih društev za boj proti raku v sodelovanju z Zavodom za šolstvo že 26 let izvaja program spodbujanja nekajenja v osnovnih šolah po vsej Sloveniji

Fani Čeh, učiteljica svetnica je povedala:

- **»Vzgojno izobraževalni program: »Življenje je lepo – skrbim za svoje zdravje« temelji na multidisciplinarnem sodelovanju in povezovanju zdravstvene stroke in šolstva in je že vrsto let osrednja in dobro sprejeta preventivna dejavnost Zveze slovenskih društev za boj proti raku.** Cilj programa je, da bi učenke in učenci v času organiziranega osnovnošolskega izobraževanja dobili dovolj prepričljivih, z dokazi podprtih informacij in znanja o tobaku in nikotinu, da bi se **zavestno odločili za nekajenje kot vrednoto.** V program vključimo prav vseh 456 osnovnih šol v Sloveniji, večina se jih odloči za sodelovanje v programu.
- **»Učitelje opremimo z gradivi in jih spodbudimo k izvedbi tematske učne ure »Nekajenje je vrednota«,** v okviru katere spodbujajo učenke in učence k odločnemu »ne« prvi cigareti ter jih opolnomočijo, da bodo pri tej odločitvi vztrajali in postali prepričani nekadilci.«
- **»Učenke in učenci višjih razredov prejmejo tudi zgibanko »Življenje je lepo – skrbim za svoje zdravje« in s podpisom »Slovesne obljube« sodelujejo v nagradnem žrebanju za celodnevni izlet v Gardaland,** ki ga bomo letos izvedli v petek, 6. marca 2020 v OŠ Ljubečna v celjski regiji.«
- **»Za konec povabim vse učenke in učence, da ne podležete radovednosti, pritisku družbe in trikoma tobačne industrije. Ne prižgite prve cigarete. Dve tretjini kadilcev želi opustiti kajenje, pa se spopadajo z zasvojenostjo z nikotinom. Težko je. Bolje je ne začeti.«**

Priloge k izjavi

- [Program 37. slovenskega tedna za boj proti raku – Brez kajenja bo več življenja](#)
- [Zdravstvene posledice kajenja – rak](#)
- [Program Vzgoja za nekajenje, Zveza slovenskih društev za boj proti raku](#)
- [Osnovni podatki o raku v Sloveniji v letu 2016](#)
- [Osnovni podatki o kajenju in opuščanju kajenja](#)
(Opuščanje kajenja, Kaj kadilec lahko naredi sam, Kako hitro se telo odzove na prenehanje kajenja, Pogosta vprašanja in dileme))
- [Letno poročilo Zveze slovenskih društev za boj proti raku za leto 2019](#)



ZVEZA SLOVENSkih DRUŠTEV
ZA BOJ PROTI RAKU



ONKOLOŠKI INŠTITUT
INSTITUTE OF ONCOLOGY
LJUBLJANA

Dodatne informacije

Zveza slovenskih društev za boj proti raku

Trubarjeva 76a, Ljubljana

T: 051 267 332, 01 430 97 80

E: info@protiraku.si

W: <http://www.protiraku.si>

W: <https://priporocila.si>



Onkološki inštitut Ljubljana

Služba za odnose z javnostmi

Zaloška 2, SI-1000 Ljubljana

T: 051 649 332, 01 5879 043

E: eradelj@onko-i.si

W: www.onko-i.si