



Informacijska knjižica

PREPREČEVANJE RAKA ŽELODCA

KAJ JE RAK ŽELODCA?

Želodec je organ v obliki črke J v zgornjem delu trebuha. Proizvaja encime (snovi, ki povzročajo kemične reakcije) in kisline (prebavne sokove). Ta mešanica encimov in prebavnih sokov razgrajuje hrano.

Ko se celice želodčne sluznice začnejo nenormalno obnašati, lahko postanejo rakave in nenadzorovano rastejo. To lahko prepreči pravilno delovanje želodca in povzroči neprijetne simptome in/ali asimptomatske bolezni. Vse prepogosto so ti simptomi spregledani, rak pa je diagnosticiran šele, ko se razširi.

Rak želodca se začne v celicah želodca. Je končni korak v več spremembah celic, ki jih najpogosteje povzroči okužba z bakterijo *H. pylori*¹. Preden se razvije rak želodca, so lahko prisotne predrakave spremembe². Te spremembe so sestavljene iz celic želodca, ki so se spremenile, zaradi česar obstaja večja verjetnost, da se bodo razvile v raka. Klinični nadzor teh sprememb je ključnega pomena pri preprečevanju razvoja raka želodca.



KAKO POGOST JE RAK ŽELODCA?

Rak želodca je četrti najpogostejši rak na svetu. Vsako leto za rakom želodca zbolijo približno 136.000 Evropejcev, ~97.000 pa jih zaradi te agresivne bolezni umre³.

Ko pri nekemu diagnosticirajo raka na želodcu, bodo opravili nadaljnje preiskave in testiranja, da bi ugotovili, ali se je rak razširil, in če se je, kako daleč. To se imenuje določitev stadijev. Stadij raka pomaga opisati, kako resen je rak in kako ga najbolje zdraviti. Čim zgodnejši je stadij raka ob diagnozi, tem boljše so možnosti za preživetje in uspešno zdravljenje, zato je pomembno, da ga diagnosticiramo v zgodnjem stadiju, če je to mogoče.



Viri:

1. Schistosomes, liver flukes and Helicobacter pylori. IARC Working Group on the Evaluation of Carcinogenic Risks to Humans. Lyon, 7-14 June 1994. *IARC Monogr Eval Carcinog Risks Hum* **61**, 1 (1994).
2. Rugge, M., Capelle, L. G., Cappellesso, R., Nitti, D. & Kuipers, E. J. Precancerous lesions in the stomach: From biology to Clinical Patient Management. *Best Practice & Research Clinical Gastroenterology* **27**, 205-223 (2013).
3. Global Cancer Observatory: Cancer Today. Lyon, France: International Agency for Research on Cancer. Available from: <https://gco.iarc.fr/today>, accessed 10/07/2022.

PRI KOM OBSTAJA TVEGANJE ZA RAKA ŽELODCA?

Obstaja več znanih dejavnikov, ki lahko povečajo tveganje za nastanek raka želodca, med njimi so⁴:



OKUŽBA Z BAKTERIJO HELICOBACTER PYLORI (*H. PYLORI*): Pogosta bakterijska okužba, ki lahko poveča tveganje za razvoj raka želodca, če je ne zdravimo¹.



SPOL: Verjetnost, da zbolijo za rakom želodca, je pri moških približno dvakrat večja kot pri ženskah³.



STAROST: Pri starejših od 50 let se močno povečuje število primerov raka želodca. Večina ljudi z diagnozo raka želodca je starih od 60 do 80 let⁵.



KAJENJE: Pri kadilcih je tveganje za raka želodca približno dvakrat večje kot pri nekadilcih^{5,6}.



TEŽA: Prekomerna telesna teža ali debelost je povezana s povečanim tveganjem za nastanek raka želodca⁵.



PREHRANA: Povečano tveganje za nastanek raka želodca imajo tudi tisti, ki se prehranjujejo z veliko slanega mesa, dimljenega mesa ter prekajene ali vložene hrane^{5,6}.



IZPOSTAVLJENOST INDUSTRIJSKIM KEMIKALIJAM:

Pri osebah, ki so v vsakdanjem življenju izpostavljene prašnim in visokotemperaturnim okoljem, je tveganje za več oblik raka, vključno z rakom želodca, večje⁵.



DRUŽINSKA ANAMNEZA RAKA ŽELODCA:

Pri ljudeh, katerih družinski člani so zboleli za rakom želodca, je večja verjetnost, da bodo tudi sami zboleli za tem rakom⁵.

KAKO LAHKO ZMANJŠAM TVEGANJE ZA NASTANEK RAKA NA ŽELODCU?

Več zgoraj naštetih dejavnikov tveganja je povezanih z življenjskim slogom. Z določenimi spremembami lahko zmanjšate tveganje za nastanek raka želodca.



TESTIRAJTE SE NA OKUŽBO S *H. PYLORI*:
H. pylori je vrsta bakterije, ki okuži sluznico želodca.

Okužba s *H. pylori* je najpomembnejši dejavnik tveganja za nastanek raka na želodcu¹. Testiranje na prisotnost bakterije *H. pylori* in, če so bakterije prisotne, zdravljenje okužbe, lahko močno zmanjša tveganje za nastanek raka na želodcu.



PRENEHAJTE S KAJENJEM:

Tobak povečuje tveganje za raka želodca in številne druge bolezni.

Cigaretni dim vsebuje več kot **7000 strupenih spojin**, od katerih je vsak 70 dokazano rakotvornih⁷. S kajenjem svoje telo izpostavljate vsem tem spojinam, ki med drugim škodljivo vplivajo na prebavni sistem in številne druge dele telesa.



ZMANJŠATE VNOS SOLI:
Zaščitite želodčno sluznico tako, da omejite količino **slane in prekajene hrane**^{5,6}.

Informacije o tem, kako zmanjšati dejavnike tveganja, povezane z načinom življenja, lahko dobite pri svojem ponudniku zdravstvenih storitev.



Vir:

- Schistosomes, liver flukes and Helicobacter pylori. IARC Working Group on the Evaluation of Carcinogenic Risks to Humans. Lyon, 7-14 June 1994. *IARC Monogr Eval Carcinog Risks Hum* **61**, 1 (1994).
- Stomach Cancer: Risk Factors | Cancer.Net. <https://www.cancer.net/cancer-types/stomach-cancer/risk-factors>.
- Zali, H., Rezaei-Tavirani, M. & Azodi, M. Gastric cancer: prevention, risk factors and treatment. *Gastroenterol Hepatol Bed Bench* **4**, 175 (2011).
- Rawla, P. & Barsook, A. Epidemiology of gastric cancer: global trends, risk factors and prevention. *Prz Gastroenterol* **14**, 26 (2019).
- Harmful Chemicals in Tobacco Products | American Cancer Society. <https://www.cancer.org/cancer/risk-prevention/tobacco/carcinogens-found-in-tobacco-products.html>

KAKŠNI SO SIMPTOMI RAKA ŽELODCA?

Rak želodca običajno napreduje več let, simptomi pa so lahko blagi, včasih celo neopazni in jih, dokler bolezen ne napreduje, zlahka zamenjamo s splošnimi prebavnimi težavami, virusi ali razjedami. Zato je pomembno, da se posvetujete s svojim zdravnikom, če imate dlje časa trajajoče simptome, podobne spodaj opisanim.

Ko se simptomi pojavijo, pogosto vplivajo na prebavo in lahko vključujejo:



Prebavne motnje, kot je pogosto spahovanje;



Slabost in bruhanje, zlasti bruhanje trdne hrane kmalu po jedi;



Vztrajne bolečine v želodcu;



Napihjenost želodca po obroku.

Simptomi napredovalnega raka želodca so lahko naslednji:



Kri v blatu ali črno blato;



Izguba apetita ali občutek sitosti po zaužitju majhnih količin hrane;



Znatna izguba telesne teže, ne da bi se trudili – za znatno izgubo telesne teže se šteje izguba več kot 10 % telesne teže.

ZAKAJ BI SE MORALI UDELEŽITI PRESEJANJA ZA RAKA ŽELODCA?

Zdravljenje raka želodca je lahko uspešno, če je rak odkrit v zgodnji fazi, kar omogoča lažje zdravljenje in bistveno boljše rezultate.

Na žalost se večina rakov želodca odkrije v poznejših fazah, ko so simptomi že prisotni. V teh primerih je ozdravitev manj verjetna. Zato se lahko udeležba na presejalnem pregledu za raka želodca, tudi če nimate nobenih simptomov, izkaže za življenjsko pomembno.

V večini držav ni presejalnih testov za raka želodca. Zato je pomembno, da se posamezniki z visokim tveganjem zavedajo simptomov in da znajo prepoznati že začetne simptome ter tako povečajo možnosti za zgodnjo diagnozo. Vsi, ki imajo raka želodca v družini, ali imajo druge dejavnike tveganja, naj se s svojim osebnim zdravnikom pogovorijo o presejalnem pregledu.



KAKO SE IZVAJA TESTIRANJE NA RAKA ŽELODCA?

Za testiranje raka želodca se uporablja več metod. Ker ni standardizirane presejalne metode ali programa za odkrivanje raka želodca, se zdravnik na podlagi bolnikove anamneze, simptomov in drugih dejavnikov odloči, katero metodo bo uporabil za odkrivanje raka želodca.

Najpogostejše so naslednje metode⁸:



ENDOSKOPIJA ZGORNJIH PREBAVIL
(Z BIOPSIJO ALI BREZ NJE)



UREA DIHALNI TEST
(TEST IZDIHANEGA ZRAKA)



SLIKOVNE
PREISKAVE



TEST ZA DOLOČANJE
NIVOJA PEPSINOGENA

KAJ JE PROJEKT TOGAS?



TOGAS je akronim projekta z izvirnim naslovom: TOWARDS GASTRIC cancer Screening implementation in the European Union (slo. Na poti do presejanja raka želodca v Evropski uniji). Trenutno v Evropi ni na voljo učinkovitega načina presejanja za zgodnje odkrivanje raka želodca. Splošni cilj projekta TOGAS je zagotoviti manjkajoče znanje, ki temelji na dokazih in se bo lahko uporabilo pri načrtovanju, oblikovanju in izvajanju ustreznega preprečevanja in presejanja raka želodca po vsej Evropi.

Za več informacij o projektu TOGAS obiščite spletno stran projekta: <https://nijz.si/projekti/togas/>

Projekt TOGAS sestavljajo tri pilotne raziskave (pilotna raziskava je je začetna študija, ki se izvede za pomoč pri informiranju in izboljšanju zasnove, postopka in pripravljenosti celovite raziskave) po vsej Evropi.

Viri:

8. Tests for Stomach Cancer | Diagnosis of Stomach Cancer | American Cancer Society. (n.d.). Retrieved July 20, 2023, from <https://www.cancer.org/cancer/types/stomach-cancer/detection-diagnosis-staging/how-diagnosed>



Sofinancira
Evropska unija

**Projekt je financiran iz programa Evropske unije EU4Health
v skladu s sporazumom o dodelitvi sredstev št. 101101252.**

Financira Evropska unija. Izražena stališča in mnenja pa so takšna
samo avtorja(-jev) in ne odražajo nujno tistih iz Evropske unije oz
Evropska izvajalska agencija za zdravje in digital (HaDEA). Niti Evropska unija
niti organ, ki jih izdaja, ne more biti odgovoren zanje

Ta dokument in njegova vsebina se lahko razmnožujeta, omenjata in prevajata
brezplačno pod pogojem, da je naveden vir.

Za dodatne informacije se obrnite na Digestive Cancers Europe,
info@digestivecancers.eu.