

12

SPOSOBÓW

NA ZDROWIE

EUROPEJSKI KODEKS WALKI Z RAKIEM
IV EDYCJA

Szczepienia ochronne elementem zaleceń Europejskiego Kodeksu Walki z Rakiem

Irena Cieplicka

Zakład Epidemiologii i Prewencji Nowotworów
Centrum Onkologii - Instytut im. Marii Skłodowskiej-Curie

XXXV Sympozjum: „Szczepienia Ochronne”
Warszawa, 21 kwietnia 2017 r



CENTRUM ONKOLOGII – INSTYTUT
IM. MARII SKŁODOWSKIEJ-CURIE

- W XX w. doszło do wyraźnej poprawy stanu zdrowia w Europie.
- W krajach rozwiniętych coraz lepiej kontrolowane są zachorowania i zgony z powodu chorób układu krążenia, czy wielu chorób zakaźnych.
- Obecnie najważniejszym problemem zdrowotnym i główną przyczyną zgonów w Unii Europejskiej są choroby nowotworowe.
- Zapobieganie zachorowaniom, wczesne wykrywanie i leczenie nowotworów stały się podstawowymi zadaniami w zakresie zdrowia publicznego.
- Prewencja pierwotna – zapobieganie zachorowaniom na raka odgrywa w niej szczególną rolę.
- Prewencja pierwotna skupia się na eliminowaniu lub zmniejszeniu ekspozycji na czynniki ryzyka rozwoju choroby nowotworowej, których rola w etiologii tej choroby została udowodniona w badaniach.

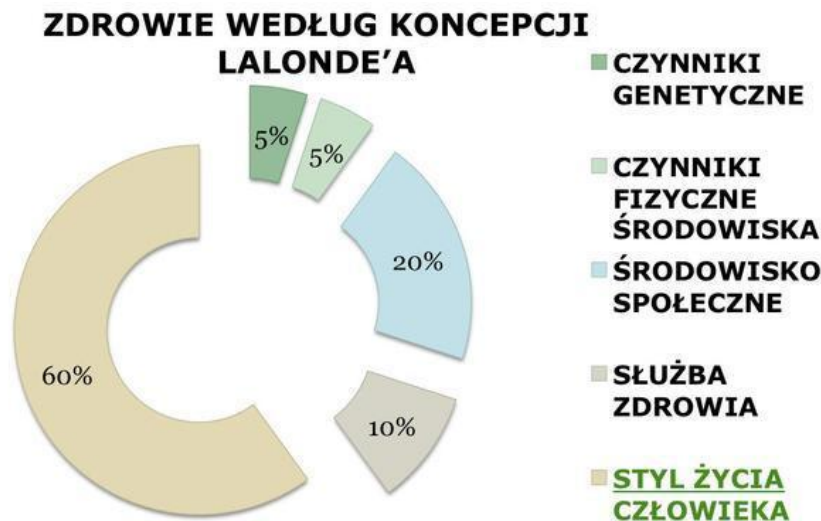
Dlaczego zapobieganie jest najważniejszym postulatem walki z rakiem?

- Rak to choroba, w której niektóre komórki ciała namnażają się w niekontrolowany sposób, tworząc guzy mogące dawać przerzuty do innych organów.
- Najczęściej diagnozowany jest u osób w średnim wieku, ale procesy prowadzące do jego rozwoju zaczynają zachodzić wcześniej.
- Nowotwory złośliwe bywają określane jako Man-made Diseases, ponieważ nawet 80% nowotworów przypisywanych jest czynnikom środowiskowym:
 - styl życia,
 - nawyki żywieniowe,
 - miejsce pracy
 - miejsce zamieszkania,
 - zachowania społeczno-kulturowe.

- W większości przypadków nowotwór rozpoznaje się jako zachorowanie sporadyczne.
- Zdarza się, że w danej rodzinie dwie lub więcej osób zachoruje na taki sam nowotwór. Przyczyną takiej sytuacji mogą być wspólne czynniki ryzyka, np. palenie tytoniu, niewłaściwa dieta.
- Dziedzicznie uwarunkowaną predyspozycję zachorowania na nowotwór stwierdza się w około 5-10% przypadków.
- W takim przypadku rozwój nowotworu zależy przede wszystkim od nieprawidłowej informacji zapisanej w kodzie genetycznym, przekazywanej z pokolenia na pokolenie poprzez zmutowany gen.
- Zwykle sama predyspozycja nie wystarczy, by wystąpiło zachorowanie na raka. Nowotwór rozwija się jako wypadkowa uwarunkowań dziedzicznych i czynników środowiskowych.



- Na raka zachorować może każdy, ale niektórzy ludzie z powodu swojego stylu życia mają znacznie większe ryzyko rozwoju tej choroby.



- Nie można przewidzieć kto zachoruje na nowotwór, ale znamy wiele czynników ryzyka jego rozwoju.
- Choroby nowotworowe powodowane są najczęściej przez wiele równoległe działających czynników. Te, które oddziałują w różny sposób na proces nowotworowy wzajemnie potęgują swój wpływ.
- Badania naukowe jasno wskazują, jakie czynniki mogą zwiększać lub zmniejszać ryzyko zachorowania.

- Udowodniono możliwość wpływania na ryzyko występowania poszczególnych nowotworów.
- Olbrzymia większość nowotworów jest efektem długotrwałego gromadzenia się uszkodzeń DNA.
- Akumulujące się w ciągu całego życia drobne zmiany sprawiają, że w końcu komórki zaczynają się dzielić i rosnąć w nieograniczony sposób.
- Zdrowy tryb życia może redukować ilość tych uszkodzeń.
- Już w młodości możemy mieć wpływ na ryzyko rozwoju choroby.
- Dbając o odpowiedni styl życia możemy zmniejszyć ryzyko zachorowania na raka.
- Szacuje się, że prawie połowy wszystkich zgonów z powodu raka w Europie można by uniknąć, gdyby każdy stosował się do zaleceń ujętych w Europejskim kodeksie walki z rakiem.



- „Europejski kodeks walki z rakiem” powstał z inicjatywy Komisji Europejskiej.
- Pierwsze wydanie kodeksu zostało opublikowane w 1987 r.
- Zalecenia Kodeksu oparte są na najnowszych danych naukowych.
- Za koordynację prac ekspertów odpowiadała Międzynarodowa Agencja Badań nad Rakiem (IARC); wsparcia finansowego udzieliła Unia Europejska w ramach Programu w Zakresie Zdrowia (EU Health Programme);
- Głównym celem było ograniczenie liczby zachorowań i zgonów z powodu nowotworów.
- Narzędzie realizacji - upowszechnianie wiedzy, o tym co każdy z nas może zrobić, aby zmniejszyć ryzyko zachorowania na nowotwory złośliwe.
- Najnowsza, czwarta edycja zawiera 12 prostych zaleceń, możliwych do wprowadzenia w codziennym życiu.
- Im więcej z nich będziemy przestrzegać, tym ryzyko zachorowania na nowotwór będzie mniejsze.



12 sposobów na zmniejszenie ryzyka zachorowania na raka

1. Nie pal. Nie używaj tytoniu w żadnej postaci.
2. Stwórz w domu środowisko wolne od dymu tytoniowego. Wspieraj politykę miejsca pracy wolnego od tytoniu.
3. Utrzymuj prawidłową masę ciała.
4. Bądź aktywny fizycznie w codziennym życiu. Ogranicz czas spędzany na siedząco.
5. Przestrzegaj zaleceń prawidłowego sposobu żywienia:
6. Jeśli pijesz alkohol dowolnego rodzaju, ogranicz jego spożycie. Abstynencja pomaga zapobiegać nowotworom.
7. Unikaj nadmiernej ekspozycji na promienie słoneczne.
8. Chroń się przed działaniem substancji rakotwórczych w miejscu pracy.
9. Dowiedz się, czy w domu jesteś narażony na naturalne promieniowanie spowodowane wysokim stężeniem radonu.
10. Kobiety powinny pamiętać o tym, że:
 - a. karmienie piersią zmniejsza u matki ryzyko zachorowania na nowotwory. Jeśli możesz, karm swoje dziecko piersią.
 - b. hormonalna terapia zastępcza zwiększa ryzyko rozwoju niektórych nowotworów. Ogranicz jej stosowanie.
11. **Zadbaj o to, aby twoje dzieci poddano szczepieniom ochronnym przeciwko:**
 - a. **wirusowemu zapaleniu wątroby typu B (dotyczy noworodków)**
 - b. **wirusowi brodawczaka ludzkiego – HPV (dotyczy dziewcząt).**
12. Bierz udział w zorganizowanych programach badań przesiewowych w celu wczesnego wykrywania:
 - a. raka jelita grubego (zalecenie dotyczy zarówno mężczyzn, jak i kobiet)
 - b. raka piersi (u kobiet)
 - c. raka szyjki macicy (u kobiet).

Zalecenie 11: Zadbaj o to, aby twoje dzieci poddano szczepieniom ochronnym przeciwko:

- wirusowemu zapaleniu wątroby typu B (dotyczy noworodków)
- wirusowi brodawczaka ludzkiego – HPV (dotyczy dziewcząt).
- Nawet 15-20 proc. nowotworów złośliwych spowodowanych jest wirusowymi lub bakteryjnymi infekcjami, które zwiększają ryzyko wystąpienia wielu nowotworów (min.: raka szyjki macicy, prąca, odbytu, głowy i szyi, raka wątroby i żołądka oraz niektórych nowotworów układu krwiotwórczego).
- W UE dotyczy to ok 10% nowotworów.
- Zastosowanie szczepień ochronnych jest skutecznym sposobem uniknięcia zachorowania na nowotwory związane z infekcją wirusową.



- Wirusowe zapalenie wątroby (WZW) to choroba wątroby spowodowana procesem zapalnym wywołanym zakażeniem wirusami HAV, HBV i HCV.
- WZW typu B to wirusowe zapalenie wątroby wywołane zakażeniem wirusem HBV.
- Choroba ta może doprowadzić do zwłóknienia wątroby, marskości wątroby, a nawet raka. W ostrym przebiegu infekcja HBV może prowadzić do śmierci.
- Wirus HBV przenosi się głównie przez krew i rzadziej przez kontakty seksualne. Możliwe jest również przeniesienie zakażenia z matki na dziecko podczas porodu.
- Infekcja HBV objawia się stanami grypopodobnymi, ogólnym uczuciem zmęczenia, bólami mięśni i bólami głowy. Może pojawiać się zażółcenie skóry oraz oczu.



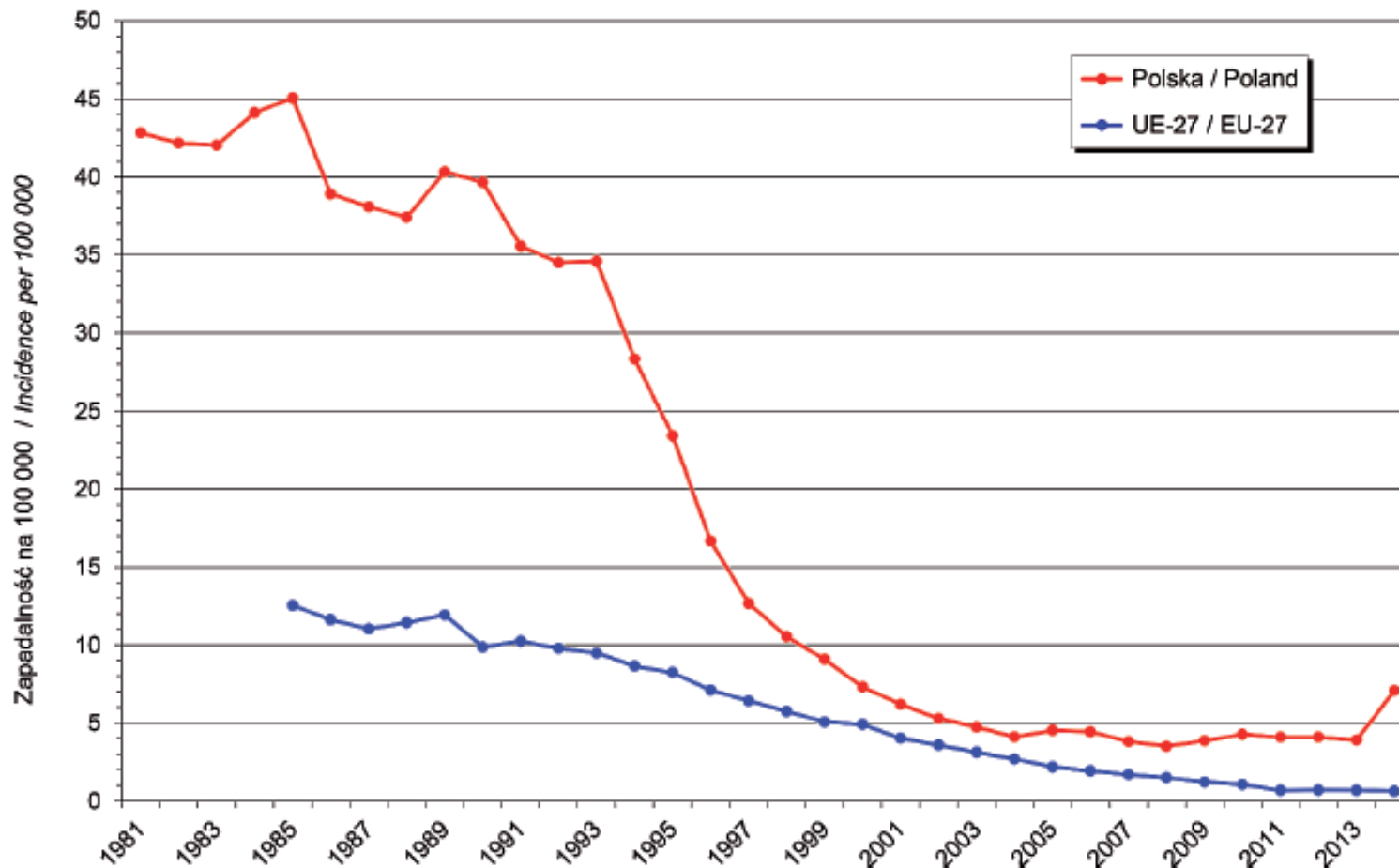
- U osób dorosłych zapalenie wątroby typu B zwykle jest krótkotrwałe, ale może przejść w przewlekłą, bezobjawową infekcję.
- Konsekwencje stanu zapalnego mogą się pojawić nawet dopiero po 20-30 latach od zakażenia i objawić się niewydolnością (marskością) wątroby lub zachorowaniem na raka wątrobowo-komórkowego.
- Przewlekły stan zapalny wątroby wywołany infekcją wirusem HBV może prowadzić do rozwoju raka.
- Im dłużej trwa stan zapalny, tym uszkodzenia wątroby są poważniejsze i ryzyko zachorowania rośnie.
- Zaszczepienie się przeciwko HBV zmniejsza ryzyko zachorowania na raka wątroby.
- Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) zaleca podanie pierwszej dawki szczepionki w pierwszej dobie życia dziecka, i kolejnych dwóch dawek w drugim i siódmym miesiącu życia.



- W Polsce wirusowe zapalenie wątroby typu B (WZW B) w latach 80 XX w. należało do chorób o najwyższej zapadalności w Europie.
- Przyjęty w latach 90. program zwalczania i zapobiegania tej chorobie przez szczepienia doprowadził do obniżenia zapadalności do poziomu 4–5 przypadków zachorowań rocznie na 100 000 ludności.
- Program ten opierał się na szczepieniach ochronnych, którymi najpierw objęto osoby z grup ryzyka – pracowników ochrony zdrowia, przewlekle chorych, przygotowujących do zabiegów operacyjnych.
- W latach 1994–1996 wprowadzono powszechne szczepienia noworodków.
- Jest ono nadal realizowane i z perspektywy ponad 20 lat można stwierdzić, że szczepienie przeciw WZW B jest skuteczną formą ograniczenia zachorowań.
- Potwierdza to utrzymująca się tendencja spadkowa zapadalności na ostre WZW B (zapadalność 0,14 na 100 000 ludności w 2015 r.) oraz nie występowanie zachorowań dzieci.
- Do większości nowych zakażeń nadal dochodzi prawdopodobnie podczas wykonywania zabiegów medycznych dlatego zaleca się wykonywanie szczepień ochronnych wszystkim osobom dotychczas nieszczepionym, szczególnie przewlekle chorym oraz przed planowanymi zabiegami operacyjnymi.



Zapadalność na WZW B.



Ryc. 6.11. Zapadalność na wirusowe zapalenie wątroby typu B w Polsce i przeciętna w krajach UE w latach 1981–2015 (źródło: WHO HFA DB, ECDC)

- HPV jest to wirus brodawczaka ludzkiego.
- Zakażenie HPV jest jedną z najczęstszych infekcji przenoszonych drogą kontaktów seksualnych, którą w ciągu życia przechodzi ponad 50 proc. aktywnych seksualnie osób.
- Zakażenie może mieć ostry lub przewlekły przebieg. Większość zakażeń ostrych ulega samowyleczeniu, nie powodując problemów zdrowotnych.
- Infekcja HPV może przebiegać bezobjawowo, ale nawet wtedy może być przenoszona na inne osoby.
- Spośród ponad 150 opisanych typów wirusa HPV część może powodować poważne problemy zdrowotne.



- Infekcja niektórymi typami wirusa (szczególnie typy 16 i 18) zwiększa ryzyko zachorowania na raka szyjki macicy i inne nowotwory (gardła, odbytu, odbytnicy i prącia).
- Infekcja może nie dawać żadnych objawów, a zmiany nowotworowe mogą rozwinąć się nawet po upływie wielu lat od zakażenia.
- Ochrona przed zakażeniem HPV, zmniejsza ryzyko zachorowania na raka szyjki macicy.
- Dostępna jest szczepionka, która zabezpiecza przed zakażeniem onkogennymi typami wirusa HPV.
- Szczepienie musi być wykonane u osób, które nie były wcześniej zakażone i zaleca się je dziewczynkom od 9 roku życia, które nie podjęły jeszcze aktywności seksualnej.
- Skuteczne szczepienie obejmuje trzy dawki przyjmowane co sześć miesięcy. Obecnie trwają badania naukowe nad skutecznością mniejszej liczby dawek szczepionki.
- Zabezpieczenie prezerwatywą w czasie kontaktów seksualnych zmniejsza ryzyko zakażenia.



- Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) definiuje jednoznacznie rolę zarówno cytologii jak i szczepień przeciw HPV w narodowych strategiach profilaktyki raka szyjki macicy.
- Szczepienia, a więc profilaktyka pierwotna, są uważane za coraz ważniejszy element skutecznej profilaktyki raka szyjki macicy i innych chorób związanych z zakażeniami wirusem HPV.
- Tworzenie populacyjnych programów szczepień obejmujących wybrane roczniki dziewcząt przed rozpoczęciem aktywności seksualnej uznaje się za główny filar strategii profilaktyki tych schorzeń.
- To jak szerokie powinny być te programy pozostaje pytaniem otwartym i w dużej mierze zależnym od możliwości finansowych poszczególnych krajów.
- Skuteczność potwierdzają min. wyniki australijskich badań nad efektywnością szczepień przeciwko HPV. W Australii osiągnięto wysoki odsetek zaszczepionych dziewcząt w wieku szkolnym (71-79%) i po 10 latach stwierdzono, że liczba nowych przypadków raka szyjki macicy zmniejszyła się o 50%



Podsumowanie

- Można skutecznie ochronić się przed zachorowaniem na niektóre nowotwory spowodowane infekcjami wirusowymi.
- Kształtując politykę zdrowotną konieczne jest szerokie uwzględnienie strategii opartych na prewencji pierwotnej i tworzenie programów profilaktycznych w wymiarze populacyjnym.
- Odpowiedzialność za własne zdrowie każdy ponosi sam i dlatego dla zachowania zdrowia niezbędne jest stosowanie się do zaleceń ujętych w Europejskim kodeksie walki z rakiem.



12

SPOSOBÓW NA ZDROWIE

EUROPEJSKI KODEKS WALKI Z RAKIEM
IV EDYCJA

