



Hans Hägglund, nationell cancersamordnare, önskar sig en tydligare politisk satsning på preventionsområdet, "gärna en preventionsmiljard". Foto: MICKE LUNDSTRÖM

HANS HÄGGLUND OM ATT TIDIG
UPPTÄCKT BLIR ALLT VIKTIGARE:

Vi behöver bort från punktinsatser och få mer forskning om cancerprevention

Cancer kan drabba vem som helst, även den som lever hälsosamt. Forskning tyder dock på att cirka 30 procent av all cancer i Sverige kan förebyggas med livsstilsförändringar – enligt WHO upp emot 50 procent globalt. Därför är förebyggande insatser mycket viktiga för att motverka prognosen om en kraftig ökning av antalet cancerfall. En tydligare och större satsning på förebyggande insatser får positiva effekter på många fler sjukdomar än cancer. Men hur fungerar preventionsarbetet – har vi lyckats förändra livsstil så att färre insjuknar? Vi ställde några frågor till den nationella cancersamordnaren Hans Hägglund.

I den europeiska kodexen mot cancer anges tolv åtgärder som människor själva kan vidta för att minska risken för cancer. Rekommendationerna är baserade på de senaste vetenskapliga rönen. Regionala cancercentrum i samverkan, RCC har regeringens uppdrag att tillsammans med andra aktörer delta i ett brett folkhälsopolitiskt arbete för förbättrade levnadsvanor. Folkhälsomyndigheten och det nationella programområdet (NPO) för levnadsvanor är exempel på sådana aktörer.

Folkhälsopolitiken syftar ju också till jämlikhet. Har politiken haft avsedd effekt?

– Folkhälsopolitikens mål är att skapa samhälleliga förutsättningar för en god och jämlik hälsa i hela befolkningen och att sluta de påverkbara hälsoklyftorna inom en generation, säger Hans Hägglund. Detta kräver en reell förskjutning av samhällsresurserna, så att en större del än i dag avsätts till förebyggande arbete. Där är vi inte ännu.

För vissa cancerformer kan risken att insjukna minskas kraftigt genom vaccination mot humant papillomvirus (HPV). HPV är relaterat till insjuknande i livmoderhalscancer och flera andra cancerformer. Vaccination mot HPV ingår i det allmänna vaccinationsprogrammet för flickor sedan 2010 och från 2020 omfattas även pojkar.

Regionerna har anslutit sig till en nationell forskningsstudie som har som syfte att stoppa livmoderhalscancer genom att erbjuda HPV-vaccin i kombi-



●●● RCC i samverkan

” Vissa högriskgrupper behöver omfattas av särskilda kontrollprogram. Det kan gälla både personer med en ärftlig ökad cancerrisk och personer som har ökad risk att insjukna till följd av annan sjukdom eller exponering för riskfaktorer.

nation med screening. Ur samhällets och individens perspektiv är det angeläget med en hög täckningsgrad i vaccinationsprogrammet. Screening ökar möjligheten att upptäcka och behandla tidigare stadier av en cancersjukdom.

– För cancerformer där det finns bra screeningmetoder är screening en effektiv åtgärd för att upptäcka cancer tidigt. Kombinationen av vaccination och screening ger bra resultat för att förebygga HPV-orsakad cancer.

Strukturerade metoder bör användas och utvecklas för att så tidigt som möjligt fånga upp patienter med ökad risk för cancer. Det är också viktigt att kunskapen om alarmsymtom för cancer är väl spridd och tillämpas inom hela hälso- och sjukvården.

– Vissa högriskgrupper behöver omfattas av särskilda kontrollprogram. Det kan gälla både personer med en ärftlig ökad cancerrisk och personer som har ökad risk att insjukna till följd av annan sjukdom eller exponering för riskfaktorer.

Sverige och EU har nu skärpt det förebyggande arbetet, prevention och tidig upptäckt är högt prioriterat i arbetet att bekämpa cancer. Vilka faktorer är särskilt viktiga att komma till rätta med?

– Ojämligheten i förekomst av vård och överlevnad i cancer som är relaterad till socioekonomi och geografi – människor som lever under sämre socioekonomiska förhållanden löper större risk att insjukna och dö i cancer. Samma ojämlikhet finns i befolkning-

ens levnadsvanor. Därför är det extra viktigt att arbeta för att minska regionala skillnader och skillnader mellan olika befolkningsgrupper, både för förekomst av olika riskfaktorer och för insjuknande och överlevnad relaterat till cancer.

Den nationella cancerstrategin och den europeiska cancerplanen visar hur och varför det cancerpreventiva arbetet är en viktig del i utvecklingen av det hälsofrämjande och förebyggande arbetet.

– En god och jämlik hälsa och en positiv hälsoutveckling i befolkningen är dessutom en viktig faktor för tillväxt, utveckling och välfärd liksom en

vikt, fysisk aktivitet, alkohol, matvanor och solvanor. Nyligen lanserade EU en ny informations- och påverkanskampanj för att lyfta och fokusera på hälso- råd till befolkningen. Syftet med kampanjen som ska pågå under två år är dels att minska cancerförekomsten och dels få till en förbättring av hälsotillståndet genom sundare livsstil.

Men detta är inte nytt?

– Nej, inte alls. De första råden kom redan 1987 och riktade sig då primärt till allmänläkare som i sin tur förde budskapet till befolkningen. Råden gällde då som nu levnadsvanorna; tobaksbruk, riskbruk av alkohol, otillräcklig fysisk aktivitet och ohälsosamma matvanor. Levnadsvanor och livsstil tar tid att förändra, så detta är ett långsiktigt arbete.

Arbetet med att minska rökning har varit framgångsrikt, men fortfarande orsakar rökning cirka 6 000 cancerfall i Sverige varje år. Stora delar av det oförliga Sverige har ställt sig bakom Tobacco Endgames vision om att mindre än fem procent av befolkningen ska röka 2025.

” Ett framgångsrikt preventionsarbete bör vara långsiktigt, samordnat, skalbart och kunna följas upp. För ett bättre preventivt arbete i stort behöver kunskap spridas, inte minst till allmänheten. Tillsammans behöver vi arbeta med metod- och kunskapsutveckling samt stimulera till mer forskning relaterat till cancerprevention.

viktig förutsättning för en hållbar samhällsutveckling. Det är viktigt att ha helhetsperspektiv.

Det finns flera riskområden relaterade till cancer: tobaksrökning, över-

Vad gör RCC för att bidra ytterligare i arbetet?

– RCC har lyft förslag på insatser för att ytterligare betona vikten av tydliga satsningar för att minska rökning i be-

folkningen. Rökning är en klassfråga och olika insatser träffar olika grupper. Samhällsövergripande insatser är viktiga, och vi vill lyfta behovet av fler politiska verktyg som kan bidra till att ytterligare minska rökningen. Insatserna behöver riktas för att nå till exempel utrikesfödda och personer med psykisk ohälsa där rökning fortfarande är mer utbrett. Genom att kombinera olika insatser kan vi bidra till att minska hälsoklyftorna – inte bara med prevention mot tobaksrökning utan inom alla relevanta områden som sunda solvanor, alkoholkonsumtion, kost och fysisk aktivitet. RCC arbetar också med utrotningsprojektet och med screeningpro-

grammen, i nationella arbetsgrupper som arbetar strukturerat med dessa frågor och med den nationella cancerpreventionsplanen.

Vad krävs för att vi ska lyckas i preventionsarbetet?

– Vi behöver få till en systemförändring, inte punktinsatser. Ett framgångsrikt preventionsarbete bör vara långsiktigt, samordnat, skalbart och kunna följas upp. För ett bättre preventivt arbete i stort behöver kunskap spridas, inte minst till allmänheten. Till sammans behöver vi arbeta med metod- och kunskapsutveckling samt sti-

mulera till mer forskning relaterat till cancerprevention. Vi behöver också initiera och stödja samverkan med andra aktörer tvärssektoriellt i det gemensamma arbetet för en god hälsa på lika villkor i befolkningen. Jag ser gärna en tydligare politisk satsning inom området, till exempel en preventionsmiljard, säger Hans Hägglund.

Läs mer:

<https://cancercentrum.se/mellan-sverige/om-oss/nyheter/2017/juni/ny-cancerpreventionsplan-ska-forebygga-cancer/>

TOLV ENKLA OCH EFFEKTIVA HÄLSORÅD

1. Rök inte. Använd inte någon form av tobak.
2. Gör ditt hem rökfritt. Arbeta för att göra din arbetsplats rökfri.
3. Se till att ha en sund kroppsvikt.
4. Var fysiskt aktiv i vardagen. Begränsa tiden du sitter ner.
5. Ät hälsosamt: • Ät mycket fullkornsprodukter, baljväxter, grönsaker och frukt. • Begränsa intaget av kaloririka livsmedel (som innehåller mycket fett eller socker) och undvik sötade drycker. • Undvik processat kött (t ex skinka och bacon) och begränsa intaget av rött kött och mat med hög salthalt.
6. Begränsa ditt intag av alkohol oavsett typ. För att förebygga cancer, undvik helst alkohol helt.
7. Undvik för mycket sol. Detta gäller särskilt barn. Klockan 11–15 är solen som starkast. Skydda huden med skugga, kläder och solkräm. Sola inte i solarium.
8. Skydda dig mot cancerframkallande ämnen på din arbetsplats genom att följa hälso- och säkerhetsföreskrifterna.
9. Undvik höga nivåer av radon. Ta reda på om du är utsatt för höga nivåer av radon i din bostad. Vidta åtgärder för att minska en hög radonnivå.
10. Amma ditt barn om du har möjlighet: • Amning minskar moderns risk att utveckla cancer. Amma ditt barn om du har möjlighet att göra det. • Hormonell substitutionsterapi (HRT) ökar risken för vissa typer av cancer. Begränsa användningen av hormonbehandlingar.
11. Delta i vaccinationsprogram. Se till att dina barn deltar i vaccinationsprogram mot: • hepatit B (för nyfödda), • humant papillomvirus, HPV.
12. Delta i screeningprogram som erbjuds för att upptäcka: • bröstcancer (kvinnor), • livmoderhalscancer (kvinnor) och tjock- och ändtarmscancer (kvinnor och män).