

Март – месец борбе против рака у Србији

Савремени начин живота је донео многа ризична понашања: пушење дувана, неправилну исхрану, гојазност, физичку неактивност, злоупотребу алкохола, а одговоран је и за повећану изложеност све већем утицају стреса на здравље, као и штетних утицаја из околине као што су сунчево зрачење, штетне супстанце на радном месту и у окружењу.

Министарство здравља и Републички завод за здравствено осигурање покренули су Националну кампању „Србија против рака”.

Ова кампања представља операционализацију у пракси:

- Националног програма за превенцију рака грлића материце,
- Националног програма за превенцију рака дојке и
- Националног програма за превенцију рака дебелог црева.

У оквиру ове кампање реализује се више програмских активности, међу којима је и Национална кампања „Србија против рака: Кажите свима које волите! – редован преглед је најбоља заштита”.

Циљ кампање је смањење броја новооболелих и броја умрлих од малигних обољења, што се може постићи уколико се код грађана развије свест о личној одговорности за властито здравље и значају редовних превентивних прегледа. Значајно је да сваки становник Републике Србије добије довољно информација о здравим стиливима живота, ризицима за настанак обољења, усвоји знања о томе, развије вештине о здравим изборима и начинима понашања, а правилне и здраве навике примени у пракси.

Превентивним прегледима се откривају ризици по здравље, промовишу здрави стилови живота и промене понашања, али и откривају обољења и стања у раној фази када их је могуће лечити. На овај начин се штити и унапређује здравље, смањује стопа разболевања и умирања од болести које се могу спречити, али и лечити и излечити ако се открију у раној фази настанка. Ово се између осталог, а и пре свега односи на малигне болести.

Резултати Истраживања здравља становништва Републике Србије из 2006. године показују да је више од половине одраслог становништва (56,8%) примило одређене савете од стране здравствених радника а који су везани за промену стила живота док је 37,8% становника Србије у току године променило нешто у понашању према здрављу. Као најчешћи разлог промене понашања навели су: болест (20,8%) и жељу за здравим начином живота (13,3%). Међутим, тек свака трећа жена у Србији (34,1%) обавља самопреглед дојки једном месечно, а свака десета жена старости од 40 до 69 година (10,4%) је обавила мамографски преглед дојки у последње три године.

У Републици Србији 30,5% жена, тј. око трећина жена узраста 20 и више година је урадила ПАП тест за откривање рака грлића материце у последње три године, а само четвртина испитаница као разлог последње посете лекару опште медицине навела је контролу здравља.

Превентивне мере у области примарне здравствене заштите дефинисане су садржајем и обимом здравствене заштите у редовном раду здравствених радника у домовима здравља, кроз промотивне активности и превентивне прегледе. Важно је да:

- сваки мушкарац или жена, узраста од 19 до 35 година има право на систематски преглед једном у пет година, уз допуну прегледа по потреби код свог изабраног лекара;
- сваки мушкарац или жена, старији од 35 година има право на систематски преглед једном у две године, уз допуну прегледа по потреби код свог изабраног лекара;
- сваки мушкарац старији од 50 година треба да уради тест на скривено крварење у столицу код свог изабраног лекара;
- свака жена старости између 25 и 69 година обавезно треба да посети гинеколога најмање једном годишње;
- свака жене старија од 30 година треба да уради клинички преглед дојке;
- свака жена старија од 45 година треба да уради мамографски преглед, а свака жена старија од 50 година треба да уради тест на скривено крварење у столицу.

Поред редовних превентивних прегледа, уколико уочите следеће **симптоме** треба да се одмах јавите своме изабраном лекару:

- кашаљ који дуго траје,
- задебљање, чворић било где на телу,
- промене у пражњењу црева,
- необјашњив губитак у телесној маси,
- неуобичајено крварење,
- промуклост која дуже траје.

У откривању малигних обољења користи се и метода скрининга што подразумева редовну примену прегледа (теста) код здравих особа у циљу откривања болести у раној фази.

Данас је опште прихваћен и препоручен скрининг за рак грлића материце, рак дојке и рак дебелог црева. Раним откривањем наведених малигних тумора повећава се могућност потпуног излечења, квалитета живота, као и продужење живота оболеле особе.

Током целе године, а посебно у месецу марту који је у Календару јавног здравља означен као „Март – месец борбе против рака” желимо да интензивирамо активности на промоцији, заштити и унапређењу здравља у вези малигних обољења кроз:

- стручне састанке, едукације, округле столове и трибине за стручну и ширу јавност,
- информисање путем медија,
- превентивне прегледе становништва и
- покретање активности шире друштвене заједнице.

У ове активности поред здравствених установа и здравствених радника (мреже института и завода за јавно здравље, домова здравља, болничких установа) биће укључени сарадници из образовних институција, владиних организација, локалне заједнице, удружења грађана и угледни појединци.