

Prevenција i rano otkrivanje raka su najuspešnije oružje u borbi protiv raka.

Redovna primena pregleda i/ili testa u cilju ranog otkrivanja bolesti kod ljudi koji još nemaju simptome te bolesti i koji se nalaze u prosečnom riziku oboljevanja naziva se skrining.

Danas je opšte prihvaćen i preporučan skrining za rak grlića materice, rak dojke i rak debelog creva.

Programi ranog otkrivanja raka, u nekim zemljama zaustavili su porast i doveli do smanjenja oboljevanja i umiranja od raka.

Učestvujte u programima ranog otkrivanja raka.

- Pregledi i testovi nisu bolni ni neprijatni.
- Rano otkrivanje i lečenje dovode do izlečenja.
- Najveći broj skriningom otkrivenih osoba preživeće više od pet godina.

Redovno kontrolišite svoje zdravlje!

U oblasti zdravstvene zaštite **Vaša prava** su da:

Ako ste muškarac starosti:

- 50 godina i više uradite test na skriveno krvarenje u stolici
- 60 godina i više obavezno posetite urologa

Ako ste žena starosti:

- između 25-69 posetite ginekologa najmanje jednom godišnje
- 30 godina i više uradite klinički pregled dojki jednom godišnje
- 45 godina i više uradite mamografski pregled jednom u dve godine
- 50 godina i više uradite test na skriveno krvarenje u stolici jednom godišnje

ODMAH SE JAVITE LEKARU KADA UOČITE:

- kašalj koji dugo traje
- zadebljanje, čvorici
- promene u pražnjenju creva
- neobjašnjiv gubitak u telesnoj masi
- neuobičajeno krvarenje
- promuklost koja duže traje

Izbor zdravih stilova života pravi je način da uspostavite ravnotežu i smanjite rizik od oboljevanja i praveći male i postepene korake činite promene na duge staze.



Napor koji svaki pojedinac treba da učini je mali, a dobit koju donosi sebi lično, svojoj porodici i celom društvu je ogroman!



Prevenција raka



INSTITUT ZA JAVNO ZDRAVLJE SRBIJE
„Dr Milan Jovanović Batuš“

Vodi računa o svome telu,
to je jedino mesto gde možeš da živiš!

Rak predstavlja svetski problem jer pogađa siromašne, bogate, mlade i stare.

Rak ostavlja finansijske, psihosocijalne posledice na pojedinca, njegovu porodicu i društvo u celini.

Postoji više od 100 vrsta raka različitog porekla, lokalizacije i prognoze ali u suštini je bolest ćelije.

Rak je druga najučestalija bolest u Srbiji, a najčešće vrste raka su:

- rak dojke i grlića materice kod žena
- rak pluća i rak prostate kod muškaraca
- rak debelog creva i rektuma podjednako i kod muškaraca i žena.

Svaki deseti slučaj raka rezultat je delovanja naslednih faktora.

Preko dve trećine ovih bolesti nastaju pod uticajem faktora koji su rezultat savremenog života:

pušenje duvana, nepravilna ishrana, gojaznost, fizička neaktivnost, zloupotreba alkohola i izloženost štetnim uticajima iz okoline (sunčevo zračenje, štetne supstance na radnom mestu i drugo).

Svako može smanjiti sopstveni rizik od raka ako se pridržava sledećih jednostavnih saveta:

Prestanite da pušite!

Nakon 10 godina od prestanka pušenja rizik od raka pluća se smanjuje na polovinu

Hranite se zdravo!

Nepravilna ishrana je povezana sa nastankom svakog trećeg malignog tumora. Rizik zavisi od izbora i vrste hrane, kvaliteta i načina pripremanja namirnica, kao i od ukupnog kalorijskog unosa.

Smanjite konzumiranje alkoholnih pića!

Konzumiranje alkohola nije preporučljivo i zapamtite da ako još i pušite rizik za nastanak raka se povećava.

Vodite računa o telesnoj masi!

Normalna telesna težina = vrednost Indeksa telesne mase (ITM) = 18.5-24.9

Kako sami da izračunate ITM?

Svoju telesnu težinu u kilogramima podelite sa kvadratom svoje visine izražene u metrima.

Budite fizički aktivni

Svaki dan po pola sata fizičke aktivnosti može vam doneti korist.

Sami izaberite onu fizičku aktivnost u kojoj uživate bilo to plivanje, ples, vožnja biciklom, brzi hod, uisavanje ili sakupljanje lišća u bašti.

Izbegavajte neumerno izlaganje suncu!

Ograničite vreme izlaganja u skladu sa UV indeksom, nosite zaštitnu odeću i koristite sredstva sa zaštitnim faktorom od najmanje 15.

Solarijumi se ne preporučuju, a posebno ne rizičnim grupama koje čine deca do 18 godine života, osobe svetle kože i kose, osobe sa velikim brojem mladeža.

Sa kancerogenima rukujte prema uputstvu!

Imate u vidu da kancerogene materije pretvaraju normalne ćelije u ćelije raka.

Vakcinišite se protiv hepatitisa B!

Dugotrajna infekcija virusom hepatitisa B jedan je od uzroka je raka jetre.

U narednom periodu broj novoobolelih od raka će porasti pre svega kao posledica starenja stanovništva i visoke učestalosti faktora rizika.

Potrebno je da znate da osobe koje boluju od raka, naročito u ranoj fazi, ne moraju da imaju bilo kakve simptome.

U slučaju da simptomi postoje, najčešće se prepoznaju kao:

Za rak debelog creva i rektuma

- promene u navikama i ritmu pražnjenja creva (zatvor i/ili proliv),
- bolovi i grčevi u stomaku bez nekog očiglednog razloga,
- oskudno krvarenje u stolici,
- gubitak telesne mase,
- malokrvnost (anemija), bledilo, zamor...

Za rak grlića materice:

- neuobičajeno krvarenje između ciklusa, posle polnog odnosa ili u periodu menopauze
- pojačani vaginalni sekret neprijatnog mirisa ili boje
- bol tokom polnog odnosa

Za rak dojke:

- bol i napetost u dojci ili u pazušnoj jami van ciklusa
- promene u veličini i izgledu same dojke
- zadebljanje ili čvorić u jednoj ili obe dojke ili u pazušnoj jami
- uvlačenje ili promena na koži bradavica; neuobičajena sekrecija

Rano otkrivanje bolesti može da Vam spase život!

