

Превенција и рано откривање рака су најуспешније оружје у борби против рака!

Редовно контролишите своје здравље!

Редовна примена прегледа и/или теста, у циљу раног откривања болести код људи који још немају симптоме те болести и који се налазе у просечном ризику оболевања, назива се скрининг.

Данас је опште прихваћен и препоручен скрининг за рак грлића материце, рак дојке и рак дебелог црева.

Програми раног откривања рака, у неким земљама зауставили су пораст и довели до смањења оболевања и умирања од рака.

Учествујте у програмима раног откривања рака.

- Прегледи и тестови нису болни ни непријатни
- Рано откривање и лечење доводе до излечења
- Највећи број скринингом откривених оболелих особа преживеће више од пет година

У области здравствене заштите **Ваша права** су да:

Ако сте мушкарац старости:

- 35 година и више обавите систематски преглед једном у две године
- 50 година и више урадите тест на скривено крварење у столици једном годишње

Ако сте жена старости:

- између 25-69 година посетите гинеколога најмање једном годишње
- 30 година и више урадите клинички преглед дојки једном годишње
- 45 година и више урадите мамографски преглед једном у две године
- 50 година и више урадите тест на скривено крварење у столици једном годишње

ОДМАХ СЕ ЈАВИТЕ ЛЕКАРУ КАДА УОЧИТЕ:

- кашаљ који дуго траје
- задебљање, чвориће на дојкама
- промене у пражњењу црева
- необјашњив губитак у телесној маси
- неубичајено крварење
- промуклост која дуже траје

Избор здравих стилова живота прави је начин да успоставите равнотежу и смањите ризик од оболевања и правећи мале и постепене кораке чините промене на дуге стазе.

◆ ◆ ◆
Напор који сваки појединац треба да учини је мали, а добробит коју доноси себи лично, својој породици и целом друштву је огроман!



Република Србија
МИНИСТАРСТВО ЗДРАВЉА
Национални програм „Србија против рака“.



ИНСТИТУТ ЗА ЈАВНО ЗДРАВЉЕ СРБИЈЕ
„Др Милан Јовановић Батућ“

„Образовање за здравље - едукација становништва о значају редовних прегледа и раног откривања малигних тумора“.



Република Србија
МИНИСТАРСТВО ЗДРАВЉА



ИНСТИТУТ ЗА ЈАВНО ЗДРАВЉЕ СРБИЈЕ
„Др Милан Јовановић Батућ“

Превенција

Национални програм „Србија против рака“.



СРБИЈА
ПРОТИВ РАКА

рака



Води рачуна о своме телу,
то је једино место где можеш да живиш!

Рак представља светски проблем јер погађа сиромашне, богате, младе и старе.

Рак оставља финансијске, психосоцијалне последице на појединца, његову породицу и друштво у целини.

Постоји више од 100 врста рака различитог порекла, локализације и прогнозе, али у суштини рак је болест ћелије.

Рак је друга најчесталија болест у Србији, а најчешће врсте рака су:

- рак дојке и грлића материце код жена
- рак плућа и рак простате код мушкараца
- рак дебелог црева и ректума подједнако и код мушкараца и жена

Сваки десети случај рака резултат је деловања наследних фактора.

Преко две трећине ових болести настају под утицајем фактора ризика који су резултат савременог начина живота: пушење дувана, неправилна исхрана, гојазност, физичка неактивност, злоупотреба алкохола и изложеност штетним утицајима из околине (сунчево зрачење, штетне супстанце на радном месту и друго).

Свако може смањити сопствени ризик од рака ако се придржава следећих једноставних савета:

Престаните да пушите!

Након 10 година од престанка пушења ризик од рака плућа се смањује на половину.

Храните се правилно!

Неправилна исхрана је повезана са настанком сваког трећег случаја рака. Ризик зависи од избора и врсте хране, квалитета и начина припремања намирница, као и од укупног калоријског уноса.

Смањите конзумирање алкохолних пића!

Конзумирање алкохола није препоручљиво и запамтите да ако још и пушите ризик за настанак рака се повећава.

Водите рачуна о телесној маси!

Нормална телесна тежина = вредност Индекса телесне масе (ИТМ) = 18.5-24.9

Како сами да израчунате ИТМ?

Своју телесну тежину у килограмима поделите са квадратом своје висине изражене у метрима.

Будите физички активни!

Сваки дан по пола сата физичке активности може вам донети корист.

Сами изаберите ону физичку активност која вам одговара — пливање, плес, вожња бициклом, брзи ход, усисавање или сакупљање лишћа у башти.

Избегавајте неумерено излагање сунцу!

Ограничите време излагања у складу са УВ индексом, носите заштитну одећу и користите средства са заштитним фактором од најмање 15.

Соларијуми се не препоручују, а посебно не ризичним групама које чине деца до 18. године живота, особе светле коже и косе, особе са великим бројем младежа.

Са канцерогеним материјама рукујте према упутству!

Имајте у виду да канцерогене материје претварају нормалне ћелије у ћелије рака.

Вакцинишите се против хепатитиса Б!

Дуготрајна инфекција вирусом хепатитиса Б један је од узрока рака јетре.

У наредном периоду број новооболелих од рака ће порастати пре свега као последица старења становништва и високе учесталости фактора ризика.

Потребно је да знате да особе које болују од рака, нарочито у раној фази, не морају да имају било какве симптоме.

У случају да симптоми постоје, најчешће се препознају као:

За рак дебелог црева и ректума:

- промене у навикама и ритму пражњења црева (затвор и/или пролив)
- болови и грчеви у стомаку без неког очигледног разлога
- оскудно крварење у столици
- губитак телесне масе
- малокрвност, бледило, замор

За рак грлића материце:

- неуобичајено крварење између циклуса, после полног односа или у периоду менопаузе
- појачани вагинални секрет непријатног мириса или боје
- бол током полног односа

За рак дојке:

- бол и напетост у дојци или у пазушној јами ван циклуса
- промене у величини и изгледу саме дојке
- задебљање или чворић у једној или обе дојке или у пазушној јами
- увлачење или промена на кожи брадавица
- неуобичајена секреција из дојке

Рано откривање болести може да Вам спасе живот!

