

AKTUELNO: Svetski dan borbe protiv raka 4.februar

04.02.2016

Ovaj dan se obeležava svuda u svetu sa ciljem da se podigne svest o riziku nastanka bolesti i podstakne, kroz što jednostavnije mere, njena prevencija, pravovremeno otkrivanje i lečenje. Karcinom je danas jedan od glavnih neprijatelja čovečanstva, a procena Svetske zdravstvene federacije je da se svake godine kod više od 12 miliona otkrije ova opaka bolest. Svake godine više od 12,7 miliona ljudi u svetu dobije dijagnozu raka, a 7,6 miliona ljudi u svetu umre od nekog oblika ove bolesti. Ukoliko se ne preduzme akcija, očekuje se da će opterećenje ovom bolešću dostići 26 miliona novih dijagnoza i 17 miliona smrtnih ishoda od 2030. god. Najbrži porast javlja se u zemljama sa niskim i srednjim dohotkom, tj. više od 70% svih smrtnih slučajeva od raka se javljaju u nerazvijenim i srednje razvijenim zemljama, jer su raspoloživa sredstva za prevenciju, dijagnostiku i lečenje raka ograničena ili nepostojeća.

Â

Oko 30-40% slučajeva oboljevanja od raka se može sprečiti, a jedna trećina slučajeva se može izlečiti ukoliko se dijagnostikuje u ranoj fazi bolesti i lečenje započne na vreme.

Zdravi stil života i redovni odlasci kod lekara, u smislu prevencije i kontrole, u velikoj meri mogu smanjiti, broj obolelih i umrlih, a pri tome ne treba gubiti iz vida da je čak 90% slučajeva karcinom izlečiv, ukoliko je otkriven u ranijoj fazi.

Â

Faktori rizika/Prevencija

Svako može da smanji sopstveni rizik od raka ako se pridržava jednostavnih saveta:

- Prestanite da pušite
- Hranite se pravilno, raznovrsno, vodite računa o telesnoj težini
- Budite fizički aktivni
- Smanjite konzumiranje alkoholnih pića
- Izbegavajte neumereno izlaganje suncu
- Sa kancerogenim materijama rukujte prema uputstvu
- Smanjite profesionalnu izloženost kancerogenim materijama korišćenjem zaštitne opreme
- Izbegavajte izlaganje stresu koliko možete
- Redovno kontrolišite zdravlje kod vašeg doktora

Prevencija i rano otkrivanje su najuspešnije oružje u borbi protiv raka. Važno je obaviti:

- Ginekološki pregled jednom godišnje
- Samopregled dojke jednom mesečno i pregled dojke kod izabranog lekara
- Posle 45.god. svake druge godine mamografiju

- Posle 50.god. skrining test ili pregled debelog creva
- Posle 50.god. skrining test ili pregled prostate
- Pratiti svoju kožu i za svaku promenu na vreme se obratiti lekaru

•

Za redovnu kontrolu svog zdravlja potrebno je:

Ako ste muškarac starosti:

• 35 godina i više obavite sistematski pregled jednom u dve godine;

• 50 godina i više uradite test na skriveno krvarenje u stolici jednom godišnje.

Ako ste žena starosti:

• između 25-69 godina 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;

•

Svetski dan borbe protiv raka obeležava se svake godine 4. februara i predstavlja za sada jedinu inicijativu pod kojom ceo svet može da se udruži u borbi protiv globalne epidemije raka. Rak je jedan od vodećih uzroka smrti u svetu, te svake godine na ovaj dan Svetska zdravstvena organizacija i Međunarodna unija za borbu protiv raka promovišu našine za ublažavanje globalnog opterećenja društva ovom bolešću. Prevencija raka i podizanje kvaliteta života pacijenata obolelih od raka su teme koje se iz godine u godinu ponavljaju.

Cilj zdravstveno vaspitnih aktivnosti je da se stanovništvu pomogne da razume kako može preduzeti korake da spreči nastanak oboljenja kako bi živio zdravije, duže i kvalitetnije, jer prevencija i rano otkrivanje raka su najuspešnije oružje u borbi protiv raka.

•