



Nacionalni dan
borbe protiv raka dojke
20. mart 2013.





Novi datum u kalendaru zdravlja Srbije
posvećen je prevenciji bolesti i očuvanju javnog zdravlja

20. mart – PRVI DAN PROLEĆA

simboliše buđenje prirode i rađanje novog života





Inicijatori i organizatori

- Kompanija Avon i Fond B92 - inicijatori
- Ministarstvo zdravlja RS
- Institut za onkologiju i radiologiju Srbije
- Institut za javno zdravlje Srbije “Dr Milan Jovanović Batut”
- mreža instituta /zavoda za javno zdravlje na lokalnom nivou



Cilj obeležavanja



- podizanja svesti javnosti i edukacija o značaju prevencije raka dojke
- prevencija je moguća i to je najbolji način lečenja



Zastupljenost raka dojke



- vodeća lokalizacija malignih tumora u svetu i kod nas
- danas u svetu živi preko 5 miliona žena sa rakom dojke
- 2010.god. u svetu 1,5 milion novih slučajeva raka dojke
- iste godine umrlo je pola miliona žena



Zastupljenost raka dojke



- u Srbiji godišnje oboli oko 4000, a umre oko 1600 žena
- u Severnobačkom okrugu 2010. bilo 149 novoobolelih žena, a 56 umrlo



Uzroci raka dojke



Uzroci nastanka još nisu sasvim poznati!

Najznačajniji faktori rizika:

- godine starosti
- lična i porodična opterećenost bolešću (genetski faktori)
- proliferativna bolest dojke (atipična hiperplazija-bujanje)



Uzroci raka dojke



Reproduktivni faktori rizika:

- nerađanje i nedojenje
- prva menstruacija pre 12. godine
- menopauza posle 55. godine
- prvi porođaj posle 30. godine



Uzroci raka dojke



Ostali faktori rizika:

- nepravilna ishrana i gojaznost
- upotreba alkohola i duvana
- fizička neaktivnost



Uzroci raka dojke



Ostali faktori rizika:

- izloženost radijaciji
- HST – hormonska supstitucionalna terapija u menopauzi
- kontraceptivne pilule, dezodoransi, kozmetika... (???)



Prevenција raka dojke



Uvođenje pozitivnih ponašanja:

- neupotreba duvana, životna i radna sredina bez duvanskog dima
- pravilna ishrana i održavanje normalne telesne mase
- redovna fizička aktivnost (svakodnevno bar 30 min.)
- umerena upotreba alkohola (do 1 standardnog pića)



Prevenција raka dojke



Redovne kontrole zdravlja!

- **Rutinski režim pregleda** (žene bez simptoma i bez povećanog rizika): mamografija (skrining pregled), klinički pregled dojki, samopregled dojki
- **Individualni režim pregleda** (žene sa većim rizikom) – ranije otpočinjanje skrining pregleda, manji intervali, dodatne metode u zavisnosti od FR



Zašto skrining?



- u Srbiji se samo kod 30% žena rak otkrije dok je do 2cm
- mamografija je suverena dijagnostička metoda u otkrivanju raka dojke ranog stadijuma, otkriva rak 1-3 godine pre nego ga žena može napipati



Aktivnosti u Subotici

20. marta 2013.



- Akcija u MZ Hajdukovo - od 9 do 12 časova,
“Proveri svoje rizike – kontroliši zdravlje”, organizatori ZJZS,
DZ Subotica, Apoteka Subotica i Crveni krst Subotica
- Predavanje u Novoj opštini – od 18 časova,
“Prevenција raka dojke”, predavač Dr Nada Kosić Bibić,
koordinator skrininga iz ZJZS

