

МАЛИГНА БОЛЕСТ ИЛИ РАК



Др Зорица В. Драгаш
Специјалиста социјалне медицине

Малигни тумори – статистички показатељи



- ✓ Малигни тумори (рак), после болести срца и крвних судова, представљају најчешћи узрок обољевања и умирања људи, како у свету тако и у нашој земљи.
- ✓ Према проценама Светске здравствене организације, преко 22 милиона људи у свету живи са раком.
- ✓ Сваке године у свету се региструје око 18 милиона новооболелих, од чега око 60% у земљама у развоју, док 9,6 милиона људи премине од малигне болести различитих локализација и типова (више од 200 до сада препознатих).

Да ли је могуће спречити малигну болест?



- ✓ Сваке године у Србији се дијагностикује око 32.000 нових случајева малигну болести, а годишње од рака у Србији премине око 20.000 људи.
- ✓ Превенција малигну болести има огроман јавно-здравствени потенцијал и представља најефикаснији приступ контроли малигну болести.
- ✓ На више од 40% свих локализација малигне болести могуће је утицати искључивањем или модификовањем доказаних фактора ризика и на тај начин спречити почетак болести.

НАЈЗНАЧАЈНИЈИ ФАКТОРИ РИЗИКА:

- ✓ ДУВАНСКИ ДИМ;
- ✓ НЕПРАВИЛНА ИСХРАНА;
- ✓ НЕДОВОЉНА ФИЗИЧКА АКТИВНОСТ;
- ✓ ГОЈАЗНОСТ;
- ✓ ИНФЕКЦИЈЕ (ХПВ, Херпес гениталис, хепатитис Б и Ц...);
- ✓ РИЗИЧНЕ СЕКСУАЛНЕ НАВИКЕ;
- ✓ ПРЕКОМЕРНО ИЗЛАГАЊЕ СУНЦУ, СОЛАРИЈУМ;
- ✓ АЛКОХОЛ (прекомерна употреба);
- ✓ КАНЦЕРОГЕНЕ ХЕМИКАЛИЈЕ, ЗРАЧЕЊА;
- ✓ НАСЛЕДНИ (ГЕНЕТСКИ) ФАКТОРИ.



СМАЊИТЕ РИЗИК ОД РАКА:



- ✓ ЖИВИТЕ БЕЗ ДУВАНСКОГ ДИМА;
- ✓ ПРАВИЛНО СЕ ХРАНИТЕ, ОДРЖАВАЈТЕ ПОЖЕЉНУ ТЕЛЕСНУ ТЕЖИНУ И ОГРАНИЧИТЕ УНОС АЛКОХОЛА;
- ✓ БУДИТЕ ФИЗИЧКИ АКТИВНИ;
- ✓ КОНТРОЛИШИТЕ СТРЕС И ДРУЖИТЕ СЕ;
- ✓ БЕЗБЕДНО СЕ СУНЧАЈТЕ;
- ✓ УЧЕСТВУЈТЕ У ПРОГРАМИМА РАНОГ ОТКРИВАЊА РАКА, ИДИТЕ НА ПРЕВЕНТИВНЕ ПРЕГЛЕДЕ;
- ✓ АКТИВНО ПРАТИТЕ СТАЊЕ ЗДРАВЉА → УОЧИТЕ ОДРЕЂЕНЕ ПРОМЕНЕ ПРАВОВРЕМЕНО.

Обратите пажњу на:



- ✓ Кашаљ који дуже траје, отежано дисање;
- ✓ Промене на дојкама (чворић, задебљање, промене на брадавици и на кожи...);
- ✓ Промене у начину пражњења црева и изгледу столице;
- ✓ Необјашњив губитак у телесној маси;
- ✓ Неуобичајено крварење;
- ✓ Отежано гутање, промуклост која дуже траје;
- ✓ Промене на кожи и младежу;
- ✓ Често повишење температуре и инфекције;
- ✓ Брзо замарање, слабост, атипичне главобоље;
- ✓ Новонастале сметње вида, дупло виђење.