

TEDEN BOJA PROTI RAKU

Rak je skupno ime za nekaj sto različnih bolezni, katerih vzroki in poteki se med seboj močno razlikujejo. Pojava bolezni tako ni mogoče povezati z enim samim dejavnikom, saj je bolezen vedno končni rezultat delovanja številnih škodljivih, pa tudi zaščitnih, dejavnikov, za katere smo odgovorni sami s svojim zdravim ali nezdravim načinom življenja, s kemikalijami, s fizikalnimi in biološkimi dejavniki, onesnaženim delovnim ali bivalnim okoljem, nezanemarljiv vpliv ima tudi dednost ter stres.

Svetovna zdravstvena organizacija ocenjuje, da je 40% vseh smrti za rakom mogoče preprečiti. Poleg preprečevanja je pomembno tudi zgodnje odkrivanje in zdravljenje. V Sloveniji sta že dobro uveljavljena državna preventivna programa [ZORA](#) in [SVIT](#).

ZORA – preventivni program kjer gre za odkrivanje predrakavih in zgodnjih rakavih sprememb na materničnem vratu. Vključuje ženske v starosti od 20 do 64 let, kjer se je z rednim ginekološkim pregledom in odvzemom brisa materničnega vratu mogoče izogniti nastanku raka materničnega vratu.



RAVNAJTE ODGOVORNO. ODZOVITE SE VABILU NA PREGLED!

SVIT - preventivni program presejanja in zgodnjega odkrivanja predrakavih sprememb in raka na debelem črevesu in danki. Vključuje moške in ženske stare od 50 do 69 let. Omogoča odkrivanje prikritih krvavitev v blatu.



Obolevnost za rakom se zmerno povečuje, dejstvo pa je, da je največja v starejših letih; od vseh bolnikov za rakom je leta 2008 kar 60% moških in 57% žensk zbolelo po 65. letu starosti. Ker se slovensko prebivalstvo stara, je samo zaradi vedno večjega deleža starejših, pričakovati, da se bo število novih primerov raka še povečevalo.

Najpogostejše lokacije rakov v Sloveniji 2008:

- **Pri moških:** prostata 18,4 %; koža, razen melanoma 15,0 %; pljuča 13,7 %; debelo črevo in danki 12,8 % vseh rakov,
- **Pri ženskah:** dojka 20,1 %; koža, razen melanoma 18,7 %; debelo črevo in danki 10,9 %; pljuča 5,4 % vseh rakov.

Evropski kodeks proti raku vsebuje nasvete, kaj lahko ljudje sami naredijo za to, da bi zmanjšali verjetnost bolezni in izboljšali možnost zdravljenja. Bistvo tega kodeksa je celovita skrb za zdravje s poudarki na:

- **Zdravem življenjskem slogu;**
- **Zdravi prehrani** (↑ vnos sadja in zelenjave, ↓ maščob);
- **Redni, zmerni telesni dejavnosti;**
- **Vzdrževanju primerne telesne teže;**
- **Nekajenju** (aktivno, pasivno);
- **Zmernemu uživanju alkohola** (ne več kot 2 enoti na dan za moške oz. ena enota na dan za ženske);
- **Zmernemu sončenju in primerni zaščiti pred UV žarki;**
- **Preventivnih programih** ([ZORA](#), [DORA](#) – RTG slikanje dojk, [SVIT](#), cepljenje proti hepatitisu B – zmanjšuje ogroženost z jetrnim rakom) in **samopregledovanju dojk pri ženskah** in **mod pri moških;**
- **Izogibanju različnim dejavnikom tveganja nasploh.**

Preprečevanje in obvladovanje rakastih bolezni pomeni tudi, da smo pozorni na vse spremembe na/v telesu in tudi na neobičajne spremembe v počutju. Zato je začetek marca namenjen boju proti raku.

Zveza slovenskih društev za boj proti raku: [brošure na temo rakavih bolezni](#). Literatura je brezplačna!

Pripravili: Tea Kordiš, Janja Janc Jagrič, Zavod za zdravstveno varstvo Novo mesto