



МАРТ
МЕСЕЦ БОРБЕ
👊 ПРОТИВ РАКА 👊

ГРАДСКИ ЗАВОД ЗА ЈАВНО ЗДРАВЉЕ БЕОГРАД

ШТА ЈЕ ТО РАК?

- Рак представља заједнички назив за читав низ обољења за које је заједничко следеће:
 - у одређеном делу тела, ћелије отпочињу неконтролисани раст и деобу
 - ове ћелије се могу проширити и разорити околна ткива, као и удаљене органе
- Користе се и називи малигни тумори или малигне неоплазме

КОЛИКО ЈЕ РАК УЧЕСТАЛА БОЛЕСТ?

- Рак је био одговоран за **10 милиона** смртних случајева у свету током 2020. године
- Економски значај малигних болести је значајан и растући – процене су да су у свету, трошкови повезани са раком у 2010. износили **1.16 билиона долара!**
- У свету су, према броју случајева у 2020. **најучесталији облици рака** били:
 - **рак дојке**
 - **рак плућа**
 - **рак дебелог црева**
 - **рак простате**
 - **рак коже (немеланомски)**
 - **рак желуца**

СРБИЈА, 2020. ГОДИНА —

41.419 ОБОЛЕЛИХ, 20.767 УМРЛИХ*

- Водећи узроци оболевања и умирања од рака у нашој земљи готово су идентични водећим узроцима оболевања и смртности од малигних тумора у већини земаља у развоју.

НАЈЧЕШЋЕ ЛОКАЛИЗАЦИЈЕ РАКА У ПОПУЛАЦИЈИ СРБИЈЕ

- **Код мушкараца:**

- рак плућа и бронха
- рак дебелог црева
- рак простате

- **Код жена:**

- рак дојке
- рак плућа и бронха
- рак дебелог црева
- рак грлића материце

ШТА УЗРОКУЈЕ РАК?

- Настајање рака отпочиње **трансформацијом нормалне ћелије у малигну ћелију**
- Овај процес је обично постепен, и креће се од почетног развоја **преканцерске лезије**, до настанка **малигног тумора**
- **Старење** има велики утицај – учесталост појаве рака значајно се повећава у каснијим годинама живота

ШТА УЗРОКУЈЕ РАК?

- Постоје 4 групе фактора који могу да узрокују рак:
 - **Генетски фактори**
 - **Физички агенси** (нпр. UV и јонизујућа зрачења)
 - **Хемијски агенси** (нпр. азбест, афлатоксин, арсен, компоненте дуванског дима)
 - **Биолошки агенси** (нпр. одређене вирусне и бактеријске инфекције)

ШТА УЗРОКУЈЕ РАК?

- Постоје и бројни **фактори ризика** који су повезани са настанком рака. Најважнији су :
 - **Употреба дуванских производа**
 - **Конзумација алкохола**
 - **Неправилна исхрана**
 - **Физичка неактивност**
 - **Хроничне инфекције (нпр. хепатитис Б и Ц)**
- **Прва 4 побројана фактора ризика** повезани су са настанком и других хроничних незазраних болести – болести срца и крвних судова, шећерна болест

КОЈИ СУ СИМПТОМИ И ЗНАЦИ ПОЈАВЕ РАКА?

- Бројни су могући симптоми и знаци, а болест често не даје никакве промене
- Веома је важно обратити пажњу на **необјашњиве телесне промене**
- Ове појаве могу бити последица бројних других болести и стања, али је **важно да се обратите лекару** како би се утврдила права природа промена

КОЈИ СУ СИМПТОМИ И ЗНАЦИ ПОЈАВЕ РАКА?

- **Чвор или квржица у дојци** – обавезно се обратите лекару, посебно ако се величина промене мења
- **Кашаљ, бол у грудима, кратак дах** – свакако захтевају консултације лекара (јер могу указивати на озбиљна акутна стања), а посебно ако трају дуже од 3 недеље
- **Промене у раду црева** – било који од наведених симптома и знакова захтевају посету лекару, посебно ако трају више од неколико недеља:
 - Крв у столици
 - Пролив или затвор, без јасног разлога
 - Осећај непотпуне испражњености након одласка у тоалет
 - Болови у трбуху или чмару
 - Честа надутост

КОЈИ СУ СИМПТОМИ И ЗНАЦИ ПОЈАВЕ РАКА?

- **Крварења** – свако необјашњиво крварење захтева да се обратите лекару:
 - Крв у мокраћи
 - Крварење између два менструална крварења
 - Крварење из чмара
 - Крв у испљувку
 - Крв у повраћеном садржају
- **Необјашњив губитак телесне масе** -
 - обавезно се јавите лекару ако сте необјашњиво **изгубили на тежини у претходном периоду**, (нпр. ако смањење у телесној маси није последица дијете или физичког вежбања)

КОЈИ СУ СИМПТОМИ И ЗНАЦИ ПОЈАВЕ РАКА?

- **Промене на кожи** – потребно је да се обратите лекару ако приметите промене које су:
 - Неправилног или асиметричног **облика**
 - Неправилне **ивице** са назупченим ободом
 - Мешано **пребојене** – нпр. браон, црно, црвено, розе
 - **Веће од 6 mm** у пречнику (али могу да буду и мањи)
 - **Уздигнуте** од околне коже
 - **Прекривене** корастама, крваре или сврбе
 - Показују **промене** у било којој одлици

НА КОЈЕ УЗРОКЕ РАКА МОЖЕМО ДА УТИЧЕМО?

- Више од 1/3 свих случајева рака је последица:
 - гојазности,
 - неправилне исхране
 - физичке неактивности.
- **Пушење - сваки 7. пушач** оболи од рака плућа
- **Конзумирање алкохола** повећава ризик од настанка рака уста, ждрела, дојке, дебелог црева и јетре.

НА КОЈЕ УЗРОКЕ РАКА МОЖЕМО ДА УТИЧЕМО?

- Повећан ризик од добијања свих врста рака коже узрокују:
 - свака претерана **изложеност сунчевој светлости**
 - слично важи и за изложеност вештачким изворима светлости, као што су **соларијуми**

НЕЗДРАВИ ЖИВОТНИ СТИЛОВИ НОСЕ ВИСОКУ ЦЕНУ

- Око **30%** свих смртних исхода од малигних болести настају као последица :
 - пушења дувана
 - прекомерне телесне тежине
 - неправилне исхране
 - недовољне физичке активности
 - конзумације алкохола

СВАКИ ДЕСЕТИ СЛУЧАЈ РАКА ЈЕ ПОСЛЕДИЦА ИНФЕКЦИЈЕ

- Хроничне инфекције вирусима **хепатитиса Б или Ц** – изазивају рак јетре
- Инфекција **Хуманим папилома вирусом** – узрокује рак грлића материце
- Инфекција **Helicobacter pylori** – повезана са раком желуца

НАЦИОНАЛНИ ПРОГРАМИ ЗА СКРИНИНГ РАКА

- **Скрининг рака дојке:**

- жене 50-69 година
- мамографски прегледи на две године

- **Скрининг на карцином грлића материце:**

- жене 25-64 година
- гинеколошки преглед и Пап тест једном у три године

- **Скрининг на рак дебелог црева**

- Особе оба пола 50-74 година
- тестирање на скривено крварење у столицу једном у две године

ШТА СВАКО ОД НАС МОЖЕ ДА УЧИНИ?

- **Превенција**

- усвојити здраве животне стилове
- избацити штетне навике

- **Рано откривање**

- редовна контрола здравља код изабраног лекара
- одазивање на организовани скрининг