



Svetový deň boja proti rakovine

Pridajte sa k nám 4. februára

Svetový deň proti rakovine sa pravidelne koná 4. februára. Ide o iniciatívu, v rámci ktorej sa môže zjednotiť celý svet s cieľom zvýšiť povedomie o rakovine a upozorniť na dôležitosť prevencie a zdravého životného štýlu. V roku **2019** je heslom kampane ku Svetovému dňu proti rakovine **“I am and I will – Ja som a ja budem.”** Cieľom je vzbudiť v jednotlivcoch zamyslenie sa nad tým, ako môžu oni sami konať v záujme prevencie vzniku rakoviny a šíriť túto myšlienku ďalej.

Rakovina je súhrnné všeobecné označenie pre ochorenia, ktoré sú charakterizované **nekontrolovateľným rastom nádorových buniek**, ktorého dôsledkom je vznik nádoru (tumoru). Nádorové bunky deštruujú normálne zdravé tkanivo, infiltrujú ho a metastázujú. Nádory sú multifaktoriálne ochorenia, ktorých vznik je podmienený pôsobením rôznych faktorov. Z hľadiska možného dopadu na organizmus ich rozdeľujeme na malígne a benígne. **Benígne (nezhubné) nádory** majú pomerne dobre ohraničený rast a netvorí metastázy. Kvôli malému počtu bunkových delení rastú pomaly. Ak je benígny nádor nepriaznivo umiestnený, či príliš veľký, môže sa malígne zvrhnúť. **Malígne (zhubné) nádory** rastú relatívne rýchlo, metastázujú do rôznych častí tela, prenikajú do ciev, odkiaľ putujú po tele a vytvárajú nové ložiská.

Na Slovensku pribudne každoročne približne 34 000 ľudí s rakovinou. Medzi najrozšírenejšie onkologické ochorenia u žien aktuálne na Slovensku patrí rakovina prsníka, rakovina hrubého čreva a konečníka a rakovina krčka maternice. U mužov dominuje rakovina prostaty, rakovina hrubého čreva a konečníka, rakovina pľúc.

Bremeno rakoviny postihuje však celý svet. Rakovina zapríčiňuje na svete okolo **7,6 miliónov** úmrtí ročne. V Európe pribúda ročne asi **3,4 miliónov** nových prípadov a **1,8 mil.** úmrtí na rakovinu. Obe pohlavia sú postihnuté približne v rovnakej miere: 53,2% muži a 44,1% ženy.

Svetový deň boja proti rakovine nám dáva šancu premýšľať o tom, čo môžete urobiť, stanoviť si záväzok a prijať opatrenia.

Slovensko spustilo pozývaci onkologický skrining rakoviny hrubého čreva, prsníka a krčka maternice.

Prečo je skrining taký dôležitý? Cieľom je podchytiť čo najskôr onkologické ochorenie u pacienta, a tým pádom zvýšiť úspešnosť jeho liečby a šancu na uzdravenie. **Onkologický skrining je jeden z nástrojov na znižovanie mortality = úmrtí na rakovinu.** Rakovina konečníka, hrubého čreva, prsníka, či krčku maternice sa neprejaví varovnými príznakmi, keď vzniká, nebolí. Dôslednosť a zodpovednosť v prístupe k prevencii týchto zhubných ochorení je preto veľmi dôležitá. Pred ochorením na rakovinu krčku maternice je najlepšou prevenciou očkovanie. Skrining dokáže odhaliť onkologické ochorenia v počiatočných (bezbolestných) štádiách a tak zachrániť mnohé životy.

V januári a februári 2019 budú všetky 3 zdravotné poisťovne posilať listy a preventívne testy vybraným poistencom. Spoločne pozývajú 20 000 ľudí do národného SKRININGU RAKOVINY hrubého čreva. Môžete byť medzi nimi? Áno, ak máte viac ako 50 rokov.

NEZAHOĎTE SVOJE ZDRAVIE A UROBTE SI TEST.

EURÓPSKY KÓDEX PROTI RAKOVINE

12 spôsobov, ako si znížiť riziko rakoviny

- 1 Nefajčite. Neužívajte tabak v žiadnej forme.
- 2 Zo svojho domova spravte nefajčiarske prostredie. Podporujte nefajčiarske opatrenia na pracovisku.
- 3 Udržujte si zdravú telesnú hmotnosť.
- 4 Hýbte sa každý deň. Obmedzte čas strávený sedením.
- 5 Zdravo sa stravujte:
 - Jedzte veľa celozrnných potravín, strukovín, zeleniny a ovocia.
 - Obmedzte vysokokalorické potraviny (s veľkým obsahom cukru a tuku) a vyhýbajte sa sladeným nápojom.
 - Vyhýbajte sa mäsovým výrobkom; obmedzte spotrebu červeného mäsa a potravín s vysokým obsahom soli.
- 6 Ak pijete akýkoľvek druh alkoholu, obmedzte jeho množstvo. V záujme prevencie rakoviny je lepšie alkohol nepiť.
- 7 Vyhýbajte sa prílišnému slnečnému žiareniu – platí to najmä pre deti. Chráňte sa pred slnkom. Nepoužívajte soláriá.
- 8 Na pracovisku sa chráňte pred rakovinotvornými látkami dodržiavaním pokynov bezpečnosti a ochrany zdravia pri práci.
- 9 Zistite, či ste doma vystavení silnému prírodnému žiareniu z radónu. Postarajte sa o to, aby sa nadmerné hodnoty žiarenia znížili.
- 10 Pre ženy:
 - Dojčenie znižuje riziko výskytu rakoviny u matky. Ak je to možné, dojčite.
 - Substitučná hormonálna terapia zvyšuje riziko určitých typov rakoviny. Obmedzte jej používanie.
- 11 Zabezpečte, aby sa vaše deti zúčastnili na programe očkovania proti:
 - hepatitíde typu B (novorodenci)
 - ľudskému papilomavírusu (HPV) (dievčatá).
- 12 Zúčastňujte sa na organizovaných programoch skríningu rakoviny:
 - hrubého čreva (muži aj ženy)
 - prsníka (ženy)
 - krčka maternice (ženy).

Nech sa rozhodnete spraviť čokoľvek, bude to zmena v boji proti rakovine.