

МАРТ-МЕСЕЦ БОРБЕ ПРОТИВ РАКА

Ове године «Март-месец борбе против рака» обележава се под слоганом «Рак се може спречити» са циљем подизања нивоа свести о могућности превенције рака.

У Србији се годишње открије 32.000 новооболелих случајева од малигних обољења, а од последица ових болести умре приближно 20.000 људи. По овим подацима, наша земља заузима водеће место у Европи. Међу женском популацијом најраспрострањенији је рак дојке, а затим рак грлића материце. Сваке године приближно 4.000 жена у Србији оболи од рака дојке, а од рака грлића материце њих 1.400. Тумор дебелог црева представља један од најчешћих малигних тумора, од којег у Србији сваке године оболи 3.800, а умре 2.300 особа.

У пиротском округу годишње просечно оболи око 500 особа а умире од рака око 250 особа. Мушкарци највише обољевају од рака плућа, дебелог црева и простате а жене од рака дојке, дебелог црева и грлића материце.

Добро је да се око 40% малигних тумора може спречити и ризик оболевања од рака може се смањити применом једноставних мера и активности:

- **престанком пушења дувана** – јер је дуван одговоран за 80-90% свих смртних исхода од рака плућа;
- **ограниченом потрошњом алкохола** – алкохол је одговоран за настанак рака уста, ждрела, дојке, дебелог црева и јетре;
- **избегавањем претеране изложености Сунчевој светлости** или вештачких извора светлости – одговорних за настанак рака коже;
- **одржавањем здраве телесне тежине** – јер гојазност повећава ризик од настанка рака материце, бубрега, једњака, желуца, дебелог црева, дојке, простате, желудачне кесе и панкреаса;
- **правилном исхраном**-неправилна исхрана повећава ризик занастанак рака дебелог црева и желуца;
- **редовном физичком активношћу** – јер је неактивност одговорна за 25% свих нових случајева рака дојке и дебелог црева.
- **заштитом од инфекција повезаних са настанком рака** - Hepatitis B и C одговорни су за настанак рака јетре, хумани папилома вирус за рак грлића материце и *Helicobacter pylori* повећава ризик од рака желуца. Вакцинација, лечење инфекција и избегавање ризичног понашања смањују ризик од ових врста рака.

Од јуна 2009. године Министарство Здравља Републике Србије промовисало је **кампању " Србија против рака "** чији је циљ смањење оболевања и умирања од рака уз развијање свести свих грађана о значају превентивних прегледа. У свим здравственим установама планирани су превентивни прегледи становништва који укључују дијагностику у циљу раног

откривања рака са посебним акцентом на рак дојке, грлића материце и дебелог црева.

Одговорност је сваког појединца за сопствено здравље, " здраво понашање " и навике које воде очувању и унапређењу здравља.

Нека здрав начин живота, редовне посете изабраном лекару и превентивни прегледи постану саставни део понашања сваког појединца, а не само обавеза.

У току месеца марта у Пироту су планирани:

- Превентивни прегледи на рак дојке, карцинома грлића материце и дебелог црева.

-Предавање за здравствене раднике и заинтересоване грађане у амфитеатру Болнице **17.03.2010.** године у 12,30h на тему **" Епидемиологија рака дебелог црева у пиротском округу у задњих 10 година "** – предавач dr sci med Александар Лилић, хирург.

-Предавање за здравствене раднике Службе за здравствену заштиту деце и омладине **16.03.2010.** године у 13h на тему **«Превенција рака грлића материце»** – предавач др Златица Јовановић, гинеколог.

-Предавања за становништво у селима Блато, Костур, Бело Поље, Темска и Крупац на тему **«Рано откривање рака дојке, дебелог црева и грлића материце – предавачи лекари Службе за здравствену заштиту одраслих Дом Здравља Пирот.**

-Предавање за становништво **18.03.2010.** године у 11h у Центру за превенцију Дома здравља у амб.»Пазар» на тему **"Превенција рака дојке и едукација жена о самопрегледу дојки "** – предавач виша медицинска сестра Љиљана Панић.

**Окружни координатор Регистра за рак
др Радмила Зеџ**