

## Октобар - међународни месец борбе против рака дојке



Октобар се, као Међународни месец борбе против рака дојке, обележава у многим земљама širom света, како би се скренула пањња на распрострањеност ове болести и подигла свест о значају превеније, раног откривања и правовременог запољинјања лећенја особа оболелих од карцинома дојке Циљ обележавања Међународног месеца борбе против рака дојке је подстаћи жене да се редовно јављају на превентивне прегледе, јер је то најбољи наћин да се болест дијагностикује на време, а самим тим повећа и степен излећенја. Више од 90% жена са раком дојке може се излећити ако се дијагноза постави у почетном стадијуму и исправно лећи. Раk дојке чини водећи узрок оболјевања и умирања од малигних болести у женској популацији širom света. То је најчећи раk код жена, .

Раk дојке представља водећи узрок оболевања и умирања од малигних болести širom света. Према проценама Међународне агенције за истраживање рака (eng. International Agency for Research on Cancer - IARC), у свету је, од рака дојке, током 2020. године регистровано више од 2.260.000 новооболелих и скоро 685.000 умрлих жена свих узроста. У Европи је, у истој години, регистровано више од пола милиона новооболелих и скоро 142.000 умрлих жена од рака дојке. Ова болест прети све већем броју жена, а томе доприноси мала информисаност и нередовни прегледи. **Када се открије на време раk дојке је излећив у преко 90% случајева, јер су тада терапијске могућности веће и лећенје ефикасније, чиме се подиже квалитет живота оболелих жена.**

**Rak dojke** predstavlja vodeći maligni tumor u obolevanju i umiranju žena u Srbiji. Takođe, rak dojke je jedan od vodećih uzroka prevremene smrti kod žena u Srbiji i meren godinama izgubljenog života, karcinom dojke je na trećem mestu kao uzrok smrti kod žena starosti od 45. do 64. godine, posle cerebrovaskularnih bolesti i ishemijske bolesti srca. Danas postoje čvrsti dokazi da su najvažniji faktori rizika za nastanak karcinoma dojke pored ženskog pola, starije životno doba, genetska predispozicija, dužina reproduktivnog perioda, broj porođaja, godine pri rođenju prvog deteta, gojaznost, egzogeni estrogeni, konzumacija alkohola, bolesti dojke, karcinom kontralateralne dojke, izloženost zračenju, fizička neaktivnost i uticaj geografskog podneblja. Neke od ovih faktora nije moguće menjati, dok je na druge moguće uticati. Nephodno je da žene budu svesne značaja prevencije kada je ova bolest u pitanju, a prevencija podrazumeva redovne samopreglede, preglede kod lekara, reagovanje na svaku uočenu promenu na dojkama i zdrav život – izbegavanje stresa, zdravu ishranu i bavljenje fizičkim aktivnostima.

Veći broj smrtnih slučajeva žena obolelih od raka dojke javlja se u zemljama u razvoju zbog dijagnostikovanja raka dojke u kasnoj fazi, uglavnom zbog nedostatka svesti o potrebi ranog otkrivanja. Broj obolelih žena prema broju stanovnika u našoj zemlji jeste sličan drugim zemljama u okruženju. Prema broju umrlih žena na žalost, naša zemlja zauzima neslavno drugo mesto u Evropi, baš iz razloga kasnog otkrivanja karcinoma dojke. Otkrivanjem raka dojke u ranoj fazi bolesti znatno se povećava uspešnost lečenja. Pravovremenom primenom odgovarajuće terapije i daljim kontinuiranim tretmanom, moguće je značajno unaprediti zdravstveno stanje i kvalitet života obolelih žena. **Zavod za javno zdravlje Pirot u saradnji sa okružnim kordinatorima sa teritorije Pirotskog okruga organizovao je podelu zdravstveno vaspitnog materijala u prostorijama ustanove, 12.10.2021.god. postavljem je štand sa zdravstveno-promotivnim materijalom.**



Cilj aktivnosti da se podstakne da što veći broj žena obavi preventivni pregled radi ranog otkrivanja carcinoma dojke.

## Превенција и рано откривање рака су најуспешније оружје у борби против рака!

Редовна примена прегледа и/или теста, у циљу раног откривања болести код људи који још немају симптоме те болести и који се налазе у просечном ризику оболевања, назива се скрининг.

Данас је опште прихваћен и препоручен скрининг за рак грлића материце, рак дојке и рак дебелог црева.

Програми раног откривања рака, у неким земљама зауставили су пораст и довели до смањена оболевања и умирања од рака.

**Учествујте у програмима раног откривања рака.**

- Прегледи и тестови нису болни ни непријатни
- Рано откривање и лечење доводе до излечења
- Највећи број скринингом откривених оболелих особа преживеће више од пет година

## Редовно контролишите своје здравље!

У области здравствене заштите **Ваша права** су да:

**Ако сте мушкарац старости:**

- 35 година и више обавите систематски преглед једном у две године
- 50 година и више урадите тест на скривено крварење у столици једном годишње

**Ако сте жена старости:**

- између 25-69 година посетите гинеколога најмање једном годишње
- 30 година и више урадите клинички преглед дојки једном годишње
- 45 година и више урадите мамографски преглед једном у две године
- 50 година и више урадите тест на скривено крварење у столици једном годишње

**ОДМАХ СЕ ЈАВИТЕ ЛЕКАРУ КАДА УОЧИТЕ:**

- кашаљ који дуго траје
- задебљање, чворчиће на дојкама
- промене у прањеном цреву
- необјашњив губитак у телесној маси
- необичајно крварење
- промуклост која дуго траје

Избор здравих стилова живота прави је начин да успоставите равнотежу и смањите ризик од оболевања и правите мале и постепене кораке чините промене на дуге стазе.

Напор који сваки појединац треба да учини је мали, а добробит коју доноси себи лично, својој породици и целом друштву је огроман!

# Превенција рака

СРЕБИЈА ПРОТИВ РАКА

**Води рачуна о своме телу, то је једино место где можеш да живиш!**

МИНИСТАРСТВО ЗДРАВЉА Републике Србије

МИНИСТАРСТВО ЗА ЈАВНО ЗДРАВЉЕ Републике Србије

МИНИСТАРСТВО ЗДРАВЉА Републике Србије