

4. FEBRUAR, SVETOVNI DAN BOJA PROTI RAKU



<https://www.youtube.com/watch?v=kBnKLZF3UIA>

Vsako leto **4. februarja** obeležujemo **svetovni dan boja proti raku**. Geslo, **JAZ SEM IN JAZ BOM**, spodbuja k osebni zavezi vsakega posameznika za zmanjšanje naraščajočega vpliva raka. Med najbolj pogostimi razlogi za večjo pojavnost raka sta staranje prebivalstva in vse večja razširjenost nevarnostnih dejavnikov.

Po podatkih *Mednarodne zveze za boj proti raku* za to boleznijo vsako leto zboli okoli 13 milijonov ljudi. V prihodnje je predvsem zaradi starajoče populacije pričakovati, da bo število na novo obolelih le še naraščalo.

V Sloveniji za rakom letno zboli okrog 15.000 ljudi, rak je vodilni vzrok smrti pri moških, pri ženskah je na drugem mestu. Najpogostejši raki pri nas (kože, debelega črevesa in danke, pljuč, pa tudi dojke in prostate) so povezani z nezdravim življenjskim slogom, čezmernim sončenjem, nepravilno prehrano, kajenjem in čezmernim pitjem alkoholnih pijač, opozarja spletna stran slovenskega registra raka.

Tretjino rakavih obolenj bi po mnenju strokovnjakov lahko preprečili z *zdravim prehranjevanjem, redno telesno aktivnostjo, vzdrževanjem primerne telesne teže ter udeležbo v presejalnih programih*. Prav tako je pomembno, da je posameznik pozoren na vse zdravstvene spremembe ter pomaga drugim bolnikom ali sam prosi za pomoč, aktivno sodeluje pri zdravljenju in deli svojo zgodbo z drugimi, navajajo v mednarodni zvezi za boj proti raku.

Raka lahko uspešneje zdravimo, kadar je hitro odkrit. Zato priporočila *Evropskega kodeksa* svetujejo ljudem, na katere simptome in znake morajo biti še posebno pozorni:

- Obiščite zdravnika, če opazite bulo ali ranico, ki se ne zaceli, kjerkoli na telesu, tudi v ustih, materino znamenje, ki je spremenilo obliko, velikost ali barvo, ali neobičajno krvavitev.
- Obiščite zdravnika, če imate dolgotrajne težave, npr. trdovraten kašelj, hripavost, spremembe pri mali ali veliki potrebi ali nepojasnjeno hujšanje.



12 NASVETOV PROTI RAKU

Evropski kodeks proti raku

PRIPOROČILA • PROTI • RAKU • NAJ • NE • OBVISIJO • V • ZRAKU

1 NE KADITE!

- Ne kadite in ne uporabljajte tobačnih izdelkov v kakršnikoli obliki!
- Kadilci, čim prej opustite kajenje!



2 NE IZPOSTAVLJAJTE SEBE IN DRUGIH TOBAČNEMU DIMU IZ OKOLJA!

- Kjer kdo kadil, tudi ljudje v njegovi okolici vdihavajo tobačni dim (neprostovoljno ali pasivno kajenje).
- Izpostavljenost tobačnemu dimu iz okolja tudi nekadilecem veča ogroženost z infarktoma, pljučnim rakom in drugimi boleznimi.



3 VZDRŽUJTE ZDRAVO, NORMALNO TELESNO TEŽO!

- Debelost ogroža z rakom debelega črevesa in danke ter številnimi drugimi rakavimi boleznimi.
- Vzdržujte normalno težo z uravnoteženo prehrano z veliko zelenjave in sadja ter s telesno dejavnostjo!



4 VSAK DAN BODITE TELESNO DEJAVNI!

- Omejite čas, ki ga preživite sede!
- Udeležujte se v raznih dejavnostih (hitra hoja, tek, kolesarjenje, plavanje, tek na smučeh)!



5 PREHRANJUJTE SE ZDRAVO!

- Jejte veliko polnozrnatih izdelkov, stročnic, zelenjave in sadja!
- Ne jejte preveč kalorične hrane (z veliko sladkorja in mastnih živil) in se izogibajte sladkim pijačam!
- Izogibajte se mesnim izdelkom in jejte manj rdečega mesa in preslanih živil!



6 OMEJITE VSE VRSTE ALKOHOLNIH PIJAČ!

- Za preprečevanje raka je najbolje, da alkoholnih pijač sploh ne pijete.
- Če že kaj popijete, potem moški lahko največ dve enoti alkoholnih pijač dnevno, ženske pa samo eno (enota vsebuje 10 g čistega alkohola, kar je v 1 dl vina, v 2,5 dl piva, v 0,3 dl žganja ali v 2,5 dl mošta).



7 ČIM MANJ SE IZPOSTAVLJAJTE SONČNIM ŽARKOM!

- Uporabljajte zaščitna oblačila, pokrivala, sončna očala in kreme. Pazite, da vas, še posebej pa otrok, ne opeče sonce!
- Tudi sončenje v solarijih ni varno, saj je učinek podoben kot pri soncu.



8 NA DELOVNEM MESTU SE ZAŠČITITE PRED NEVARNIMI SNOVMI, KI POVZROČAJO RAKA!

- Pozanimajte se, s kakšnimi snovmi imate opravka na delovnem mestu!
- Upoštevajte navodila za varnost in zdravje pri delu!



9 VARUJTE SE PRED IONIZIRAJOČIM SEVANJEM!

- Kjer je v zemljišču več radioaktivnega elementa radona, lahko prodira v stavbe – v bivalne in delovne prostore.
- Redno zračenje pomembno zmanjša koncentracijo radona v prostorih in je zaščita pred nastankom pljučnega raka.



10 ŽENSKE!

- Dojenje manjša ogroženost z rakom, zato dojite svoje otroke, če je le mogoče!
- Omejite jemanje hormonskih zdravil za lajšanje menopavznih težav, saj so povezana z nekaterimi vrstami raka!



11 POSKRbite, DA BODO VAŠI OTROCI CEPLJENI PROTI:

- hepatitisu B,
- humanim papilomskim virusom (HPV).



12 UDELEŽUJTE SE ORGANIZIRANIH PRESEJALNIH PROGRAMOV!

- Po 50. letu starosti opravite test na prikrito krvavitev v blatu, ki vam ga omogoča program **SVIT**!
- Ženske, redno hodite h ginekologu na pregled celic v brisu materničnega vratu! Če dobite vabilo na pregled v programu **ZORA**, se nanj nemudoma odzovite!
- Ženske, starejše od 50 let, redno hodite na preventivni mamografski pregled. Ko dobite vabilo programa **DORA**, se odzovite nanj!



Viri: www.nijz.si, www.onkologija.org, www.ko-rak.si, www.politikis.si

