

# Превенција

Национални програм „Србија против рака“.



# рака



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

Редовно контролишите своје здравље!

# Превенција малигних болести

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.

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

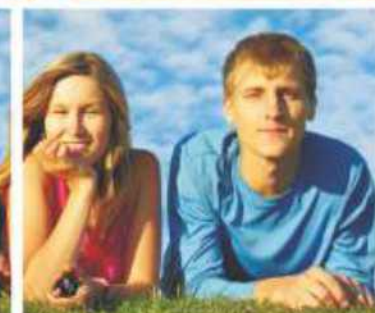
**ОДМАХ СЕ ЈАВИТЕ ЛЕКАРУ КАДА УОЧИТЕ:**

- кашаљ који дуго траје
- задебљање, чвориће на дојкама
- промене у пражњењу црева
- необјашњив губитак у телесној маси
- неуобичајено крварење
- промуклост која дуге траје

*Избор здравих стилова живота прави је начин да успоставите равнотежу и смањите ризик од оболевања.*

*Правећи мале и постепене кораке чините промене на дуге стазе.*

[www.batut.org.rs](http://www.batut.org.rs)



ИНСТИТУТ ЗА ЈАВНО ЗДРАВЉЕ СРБИЈЕ  
„Др Милан Јовановић Батут“

Свако може смањити сопствени ризик од рака ако се придржава следећих једноставних савета:

### Престаните да пушите!

Након 10 година од престанка пушења ризик од рака плућа се смањује на половину.

### Храните се правилно!

Неправилна исхрана је повезана са настанком сваког трећег случаја рака. Ризик зависи од избора и врсте хране, квалитета и начина припремања намирница, као и од укупног калоријског уноса.

### Смањите конзумирање алкохолних пића!

Конзумирање алкохола није препоручљиво и запамтите да ако још и пушите ризик за настанак рака се повећава.

### Водите рачуна о телесној маси!

Нормална телесна тежина = вредност Индекса телесне масе (ИТМ) = 18.5-24.9

Како сами да израчунате ИТМ?

Своју телесну тежину у килограмима поделите са квадратом своје висине изражене у метрима.

**Рано откривање болести може да Вам спасе живот!**

### Будите физички активни!

Сваки дан по пола сата физичке активности може вам донети корист.

Сами изаберите ону физичку активност која вам одговара — пливање, плес, вожња бициклом, брзи ход, усисавање или сакупљање лишћа у башти.

### Избегавајте неумерено излагање сунцу!

Ограничите време излагања у складу са UV индексом, носите заштитну одећу и користите средства са заштитним фактором од најмање 15.

Соларијуми се не препоручују, а посебно не ризичним групама које чине деца до 18. године живота, особе светле коже и косе, особе са великим бројем младежа.

### Са канцерогеним материјама рукујте према упутству!

Имајте у виду да канцерогене материје претварају нормалне ћелије у ћелије рака.

### Вакцинишите се против хепатитиса Б!

Дуготрајна инфекција вирусом хепатитиса Б један је од узрока рака јетре.

Потребно је да знате да особе које болују од рака, нарочито у раној фази, не морају да имају било какве симптоме.

У случају да симптоми постоје, најчешће се препознају као:

### За рак дебелог црева и ректума:

- промене у навикама и ритму пражњења црева (затвор и/или пролив)
- болови и грчеви у стомаку без неког очигледног разлога
- оскудно крварење у столицу
- губитак телесне масе
- малокрвност, бледило, замор

### За рак грлића материце:

- неуобичајено крварење између циклуса, после полног односа или у периоду менопаузе
- појачани вагинални секрет непријатног мириса или боје
- бол током полног односа

### За рак дојке:

- бол и напетост у дојци или у пазушној јами ван циклуса
- промене у величини и изгледу саме дојке
- задебљање или чворић у једној или обе дојке или у пазушној јами
- увлачење или промена на кожи брадавица
- неуобичајена секреција из дојке



# САВЕТИ ЗА ЗДРАВЉЕ

## РАК ДОЈКЕ

- Обавите самопреглед дојки једном месечно
- Урадите превентивни клинички преглед код лекара једном годишње
- Урадите ултразвучни преглед дојки по препоруци лекара
- Урадите мамографију до 50. године једном, после 50. године сваке две године обавезно.

## РАК ГРЛИЋА МАТЕРИЦЕ

- Не ступајте рано у сексуалне односе
- Не мењајте често сексуалне партнере
- Увек користите кондом при односима са новим или непознатим партнером
- Престаните да пушите
- Оралне контрацептиве користити само по савету гинеколога.

## РАК ДЕБЕЛОГ ЦРЕВА

- Будите физички активни
- Одржавајте нормалну телесну тежину
- Не конзумирајте превише алкохолних пића
- Немојте да пушите цигарете
- Обавите превентивни преглед – тестирање на крв у столицу.

## ОДВОЈИТЕ ДАН ЗА ЗДРАВЉЕ

Обавите превентивне прегледе дојке.  
Најбитније је открити рак дојке на време!

Ако имате више од 15 година и започели сте са сексуалним односима, обавезно се обратите свом гинекологу.  
Рак грлића материце се може спречити!

Тестирање на крв у столицу може да сачува ваш живот и на време доведе до откривања рака дебелог црева, када је могућност за успешно излечење велика.  
Брините о вашем здрављу!

За више информација обратите се вашем лекару.

[www.batut.org.rs](http://www.batut.org.rs)  
[www.skriningsrbija.rs](http://www.skriningsrbija.rs)



Канцеларија  
за скрининг рака

# ДАН ЗА ЗДРАВЉЕ

рано откривање рака



ИНСТИТУТ ЗА ЈАВНО ЗДРАВЉЕ СРБИЈЕ  
„Др Милан Јовановић Батут”

## РАК ДОЈКЕ

Рак дојке је најчешћа малигна болест код жена. Узроци рака дојке нису у потпуности познати. Када се рак дојке открије у раној фази, у преко 90% случајева лечење има добру прогнозу.

### Могући фактори ризика:

- оптерећеност наслеђем;
- прва менструација пре 12. године,
- менопауза после 50. године,
- нерађање деце,
- рађање првог детета после 30. године живота,
- поремећај структуре ткива дојке,
- операција рака једне дојке,
- гојазност,
- конзумирање алкохола,
- узимање хормонске терапије.

### Уколико приметите неке од наведених симптома и знакова обавезно се јавите лекару:

- чворићи или задебљање у дојци, може се напипати
- оток, топлина, промена боје коже дојке
- промена величине и облика дојке
- удубљење и набораност коже дојке
- свраб, црвенило, увлачење брадавица на једној или обе дојке
- појава секрета из брадавице
- бол у једној тачки дојке, који не пролази.



ИНСТИТУТ ЗА ЈАВНО ЗДРАВЉЕ СРБИЈЕ  
„Др Милан Јовановић Батут”



Канцеларија  
за скрининг рака

## РАК ГРЛИЋА МАТЕРИЦЕ

Рак грлића материце је четврти узрок оболевања од свих малигнух тумора код жена у свету.

У Србији свакога дана најмање једна жена умре, а четири нове жене оболе од рака грлића материце. Ова болест је 100% излечива уколико се на време открије.

### Како настаје рак грлића материце?

Изазива га Хумани Папилома Вирус (ХПВ), који се проналази у преко 99% случајева рака грлића материце и преноси се полним путем. ХПВ је веома распрострањен, али већина жена заражених ХПВ-ом оздрави у периоду од 6 до 12 месеци, а да често и не зна да је била инфицирана.

### Шта је потребно да зна свака девојка и жена у вези са сексуалним здрављем, понашањем и прегледом?

- Потребно је, најкасније три године од првог сексуалног односа, обавезно изабрати свог гинеколога у дому здравља на територији општине у којој си пријављена и урадити Папаниколау тест (ПАП тест).
- Док траје сексуална активност, понављати ПАП тест једном годишње.
- Од 25. до 64. године, одазвати се на позив на организован скрининг рака грлића материце (ПАП преглед) једном на сваке три године.
- После 65. године, уколико су три последња ПАП теста били нормални, престати са редовним превентивним прегледима на рак грлића материце.

## РАК ДЕБЕЛОГ ЦРЕВА

Рак дебелог црева у Србији је други водећи узрок смрти од малигнух болести код мушкараца, а трећи код жена. Рак дебелог црева се може спречити. Више од 90% овог рака јавља се код људи од 50 и више година.

Полипи дебелог црева из којих може настати рак дебелог црева, као и рак дебелог црева у раној фази, не показују увек знаке и симптоме болести.

### Због тога је важно да, уколико имате 50–74 године, урадите преглед:

- Тестирање на скривену, голим оком невидљиву крв у столицу.
- Обратите се вашем лекару!

Тестирање може да сачува ваш живот и на време доведе до откривања рака дебелог црева, када је могућност за успешно лечење велика.

Овим тестирањем се може открити и полип дебелог црева, чијим се уклањањем може спречити настанак рака дебелог црева.

### Без обзира на ваше године, затражите савет вашег лекара уколико:

- у породици имате оболеле од рака дебелог црева,
- вам је раније постављена дијагноза полипа или запаљенских болести дебелог црева,
- имате крв у столицу,
- имате болове у стомаку, који не престају,
- губите телесну тежину и не знате зашто.