

SLOVENIJA PROTI RAKU

DESETLETNI ZDRAVSTVENO VZGOJNI PROGRAM
ZA ZMANJŠANJE OBOLEVNOSTI IN UMRLJIVOSTI ZA RAKOM



NAJPOGOSTEJŠI RAKI PRI ŽENSKAH



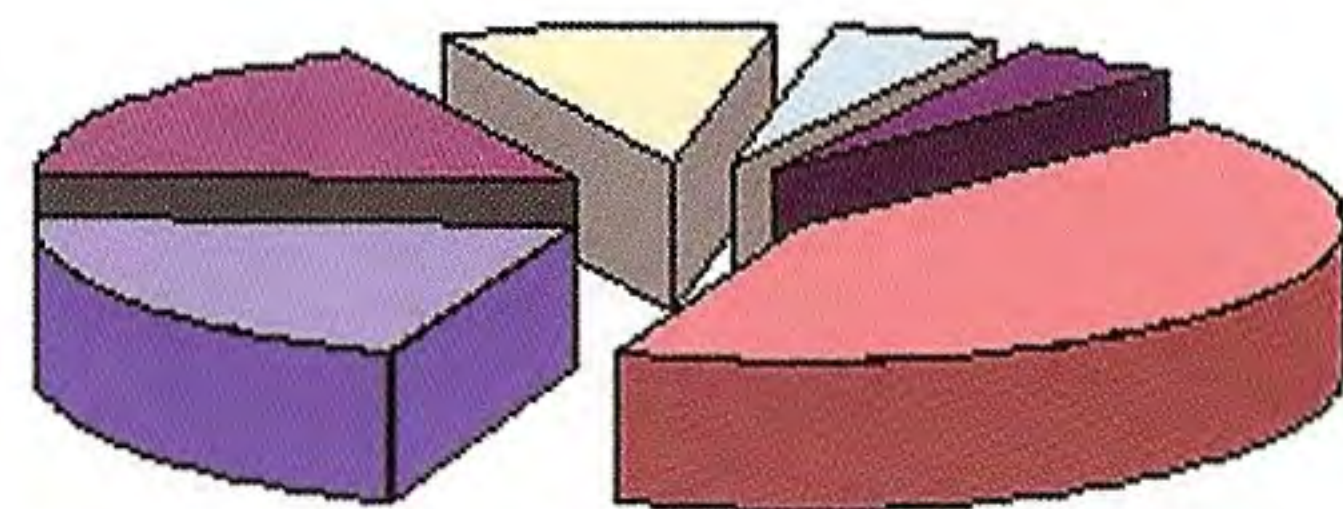
ZVEZA SLOVENSkih DRUŠTEV ZA BOJ PROTI RAKU

BREME RAKA PRI ŽENSKAH

V Sloveniji zbolijo za rakom vsako leto več kot 5000 žensk.

Po podatkih Registra raka za Slovenijo se je obolevnost za rakom pri ženskah v zadnjih 10 letih povečala za 30%, umrljivost pa za 9%. Glede na te podatke lahko predpostavimo, da bo od rojenih po letu 2006 do svojega 75. leta starosti vsaka tretja Slovenka zbolela za rakom.

Že vrsto let je pri ženskah najpogostejši rak dojke, zajema kar dobro petino vseh rakov pri ženskah. Sledita mu nemelanomski rak kože na drugem mestu s 17%, pa rak debelega črevesa in danke z dobrimi 10% na tretjem mestu. Na četrtem in petem mestu sta rak pljuč in rak materničnega telesa z dobrimi 5%. Sledijo maligni melanom, rak jajčnikov, rak materničnega vratu, rak želodca in trebušne slinavke. Redkejših rakov in rakov neznanega izvora je skupaj približno četrtnina.



- RAK DOJKE
- RAK KOŽE (NEMELANOMSKI)
- RAK DEBELEGA ČREVEESA IN DANKE
- RAK PLJUČ
- RAK MATERNIČNEGA VRATU
- OSTALI

NEKATERIM RAKOM SE LAHKO IZOGNETE IN IZBOLJŠATE SVOJE
ZDRAVJE, ČE ZAČNETE ŽIVETI BOLJ ZDRAVO

RAK DOJKE

Pojavnost raka dojke, ki je najpogostejši med vsemi raki pri ženskah, iz leta v leto raste in tudi v prihodnosti ni pričakovati umiritve rasti.

Normalno je, da se dojki spreminjata med vsakim menstruacijskim ciklusom, v nosečnosti, med dojenjem, pa tudi v menopavzi. Vsaka sprememba na dojki še ni znak raka, vendar pa pojdite takoj k zdravniku, če se na dojkah pojavi ena ali več naslednjih sprememb:

- zatrdlina ali več zatrdlin v dojki
- izcedek iz bradavice
- ugreznjenje bradavice
- otekline ali rdečina dojke



Pomembno je, da si same pregledujete dojke.

S samopregledovanjem dojk začnite po 20. letu starosti in ga opravljajte vsak mesec, najbolje 7. do 10. dan po menstruaciji. Če ste v menopavzi si za pregledovanje izberite isti dan v mesecu. Natančna navodila za samopregledovanje lahko najdete v zloženki Za zdrave dojke, v knjižici Rak dojke - Kaj morate vedeti in pa na spletni strani http://www.onko-i.si/bolezni-dojke/Bolezni_dojke.htm. Preberite tudi Mamografija - Dobro je vedeti, kaj pomeni.

Ne omahujte in ne odlašajte, če dobite na dom vabilo za pregled in mamografijo dojk v okviru programa presejanja DORA.

NEKATERIM RAKOM SE LAHKO IZOGNETE IN IZBOLJŠATE SVOJE
ZDRAVJE, ČE ZAČNETE ŽIVETI BOLJ ZDRAVO

KOŽNI RAKI

Kožne rake lahko v grobem delimo na dve vrsti: **nemelanomski kožni tumorji**, ki so pogostejši in manj nevarni in **maligni melanom**, ki je sicer po pojavnosti redkejši, vendar pa nevarnejši, pogosto z zelo agresivnim potekom.

Skupno večini kožnih rakov je, da so povezani z dolgotrajno izpostavljenostjo sončnim žarkom. Zato je pomembno, da upoštevate naslednja priporočila:

- poiščite senco
- na soncu se zaščitite z lahкими oblačili, pokrivali in sončnimi očali
- uporabljajte zaščitne kreme z visokim zaščitnim faktorjem (najmanj 15)
- ne hodite v solarij

Pregledujte si kožo enkrat mesečno. Obiščite zdravnika, če opazite:

- nove tvorbe na koži ali v njej
- spremembe v velikosti, obliki in barvi kožnih znamenj
- luščeča se žarišča, ki občasno krvavijo
- kraste ali ranice, ki se ne celijo
- bulice, izbočenja ali zatrdline v koži



Več informacij in navodila za pregledovanje kože lahko najdete v zloženki Kožni raki in knjižici Melanom - Informacije o bolezni in zdravljenju.

NEKATERIM RAKOM SE LAHKO IZOGNETE IN IZBOLJŠATE SVOJE
ZDRAVJE, ČE ZAČNETE ŽIVETI BOLJ ZDRAVO

RAK DEBELEGA ČREVEESA IN DANKE

Dejavniki tveganja za razvoj tega raka so: starost več kot 50 let, visokokalorična in mastna hrana, polipi na sluznici debelega črevesa, še posebej družinska polipoza, ulcerozni kolitis (kronično vnetje črevesa z razjedami), preboleli rak dojke ali rodil, rak debelega črevesa v družini.



Pojdite k zdravniku, če:

- opazite spremembe pri odvajanju blata, nepojasnjene driske, zaprtje ali občutek, da črevo ni nikoli do konca izpraznjeno
- opazite sled krvi v blatu (svetlo rdeča ali zelo temno rdeča)
- blato postane tanjše kot običajno
- imate občutek nelagodja v trebuhu
- ste nenehno utrujenii, izgublimate telesno težo in bruha.

Rak debelega črevesa in danke je ozdravljiv v visokem odstotku, če ga najdemo dovolj zgodaj. V ta namen je v naši državi organizirano presejanje - program **SVIT**. Namenjen je odkrivanju prikrite krvavitve v blatu pri moških in ženskah v starosti med 50 in 69 let. Če je krvavitev v blatu dokazana, se v okviru programa opravi še natančnejša preiskava črevesa.

Več informacij o tem raku lahko najdete v knjižici Rak debelega črevesa in danke – Kaj morate vedeti o boleznih.

RAK PLJUČ

Kajenje je glavni dejavnik tveganja za njegov razvoj.

Med dejavniki tveganja za nastanek pljučnega raka je kajenje na prvem mestu. Kajenje naj bi bilo odgovorno za 65% in 70% raka pljuč pri ženskah.

Pljučni rak v zgodnjih stadijih ne povzroča težav, običajno ga odkrijemo naključno. Ko se pojavijo bolezenski znaki, so običajno neznačilni, kar odloži čas pravilne diagnoze.

Takoj pojdite k zdravniku, če se razvijejo naslednji znaki:

- novonastali vztrajen kašelj ali poslabšanje kroničnega kašlja
- bolečine v prsih
- težje dihanje pri naporu
- hripavost
- odpor do kajenja
- okužba dihal
- spremenjeno obliko prstnih jagodic in nohtov (betičasti prsti).



Pljučnega raka lahko preprečite tako, da ne kadite. Presejalnih testov za zgodnje odkrivanje nimamo.

NEKATERIM RAKOM SE LAHKO IZOGNETE IN IZBOLJŠATE SVOJE ZDRAVJE, ČE ZAČNETE ŽIVETI BOLJ ZDRAVO

GINEKOLOŠKI RAKI

Med ginekološke rake uvrščamo rake ženskih spolnih organov: rak zunanjega spolovila nožnice, materničnega vratu, materničnega telesa, jajčnikov z jajcevodni in posteljice.

Pomembno je, da redno obiskujete svojega ginekologa.

Pozorne bodite ob naslednjih znakih:

- **bolečine v spodnjem delu trebuha**
Ta boličina je pogosta pred in v prvih dneh pred menstruacijo. Pozorni bodite, če ta bolečina ni povezana z menstruacijo in dolgotrajna.
- **napetost in otekanje trebuha**
- **neprestana in vztrajna bolečina v spodnjem delu hrbta**
- **krvavitev iz nožnice**, ki se pojavi med dvema menstruacijama ali pa med oz. po spolnih odnosih
- **nenavaden izcedek iz nožnice**
- **razdražen želodec in razdraženo črevo**
- **nenamerna izguba teže**
- **spremembe na spolovilu ali v nožnici** (mehurji, otekline, izpuščaji, razjede, sprememba barve kože, nenavaden izcedek iz nožnice).



V Sloveniji imamo organiziran presejalni program za odkrivanje raka materničnega vratu ZORA.

Več informacij lahko najdete v knjižici Rak rodil - Vodnik za bolnice na poti okrevanja.

NEKATERIM RAKOM SE LAHKO IZOGNETE IN IZBOLJŠATE SVOJE ZDRAVJE, ČE ZAČNETE ŽIVETI BOLJ ZDRAVO

ZVEZA SLOVENSkih DRUŠTEV ZA BOJ PROTI RAKU Zaloška 2, 1000 LJUBLJANA

POSAVSKO IN OBSOTELJSKO DRUŠTVO ZA BOJ PROTI RAKU
8250 Brežice, Splošna bolnišnica Brežice, Černelčeva 15

DRUŠTVO ZA BOJ PROTI RAKU REGIJE CELJE
3000 Celje, Ipavčeva 18

OBALNO DRUŠTVO ZA BOJ PROTI RAKU
6000 Koper, Jurčičeva 2

GORENJSKO DRUŠTVO ZA BOJ PROTI RAKU
4000 Kranj, Gosposvetska 12

LJUBLJANSKO DRUŠTVO ZA BOJ PROTI RAKU
1000 Ljubljana, Zaloška 2

DRUŠTVO ZA BOJ PROTI RAKU ŠTAJERSKE-MARIBOR
2000 Maribor, Partizanska ul. 12/1

POMURSKO DRUŠTVO ZA BOJ PROTI RAKU MURSKA SOBOTA
9000 Murska Sobota, Ul. arh. Novaka 2 b

SEVERNO PRIMORSKO DRUŠTVO ZA BOJ PROTI RAKU
5000 Nova Gorica, Kostanjeviška 16 a

DOLENJSKO DRUŠTVO ZA BOJ PROTI RAKU
8000 Novo mesto, Rozmanova ul. 30

KOROŠKO DRUŠTVO ZA BOJ PROTI RAKU
2390 Ravne na Koroškem, Ob Suhu 11

DRUŠTVO ZA BOJ PROTI RAKU VELENJE
3320 Velenje, Vodnikova 1



*Izdala in založila: Zveza slovenskih društev za boj proti raku
Uredniški odbor: prof. dr. Borut Stabuc, dr. med., Jelka Piškur
Besedilo in slike: dr. Simona Borštnar, dr. med., Jelka Piškur
Tisk: Tiskarna Atlantik d.o.o.
Naklada: 30.000 izvodov, Ljubljana, oktober 2009
Izid zloženke so omogočili: FIHO, Ministrstvo RS za zdravje in ZZS
Tiskano na papirju Bioglos B&B Papirnice Vevče*

ZVEZA SLOVENSkih DRUŠTEV ZA BOJ PROTI RAKU