



### **1. Prestanite da pušite**

**Duvan**– najpoznatiji kancerogen u humanoju populaciji. Pušenje duvana je odgovorno za 80–90% svih smrtnih ishoda od raka plućai za 1/3 svih smrti od raka u zemljama u razvoju (rakusnešupljine, grkljana, ždrela, jednjaka, pankreasa, bubrega, mokraćnebešike, želuca, debelogcreva, grličamaterica...)



### **2. Hranite se pravilno, vodite računa o telesnoj težini**

**Preterana telesna težina I gojaznost** – povećavaju rizik od nastanka raka tela materice, bubrega, jednjaka, želuca, debelog creva, dojke (kod žena u menopauzi), prostate, žučne kese I pankreasa. Kao factor rizika za nastanak malignih tumora izdvajaju se: konzumiranje velike količine mesa, posebno prženog I dimljenog, puno masnih mlečnih proizvoda, ukupnih zasićenih masti, upotreba konzervanasa, dimljene I usoljene hrane, kao I veoma vruće hrane I pića...

Kao protektivni factor navode se: konzumiranje namirnica biljnog porekla– voće I povrće, izbegavanje gojaznosti i fizička aktivnost.



### **3. Budite fizički aktivni**

Kodo draslih osoba bez obzira na telesnu težinu, redovna fizička aktivnost, 30 minuta, najmanje 5 puta nedeljno, može smanjiti rizik od nastanka malignih tumora. Deci školskog uzrasta se preporučuje svakodnevna umerena ili intenzivna fizička aktivnost u trajanju od 60 minuta!



### **4.Smanjite konzumiranje alkoholnih pića**

**Alkohol** povećava rizik od nastanka raka usta, ždrela, dojke, debelog creva I jetre. Rizik od nastanka malignih tumora gornjih delova digestivnog trakta raste sa porastom potrošnje alkohola

Ograničenje u potrošnji alkohola je preventivna mera koja daje značajan efekat u smanjenju obolevanja I umiranja od raka.



### **5. Izbegavajte neumereno izlaganje suncu**

Svaka preterana izloženost Sunčevoj svetlosti ili veštačkim izvorima svetlosti, kao što su solarijumi, povećava rizik od dobijanja svih vrsta raka kože. Izbegavanje preterane izloženosti Sunčevoj svetlosti I veštačkimizvorima, korišćenje zaštitnih krema I odeće su preventivne mere koje daju značajan efekat u smanjenju obolevanja I umiranja od raka!



## **6. Vakcinišite se protiv hepatitisa B**

Poznato je da određene infekcije mogu direktno prouzrokovati rak, ili povećati rizik za njegov nastanak. Skoro 22% smrtnih ishoda od raka u zemljama u razvoju i 6% u razvijenim zemljama su posledica hronične infekcije. Najznačajnija je povezanost:

- Virus hepatitisa B i C sa rakom jetre
- Humanih papiloma virus sa rakom grlića materice
- HIV 1 sa Kapoši sarkomom i Ne-hodgkinskim limfomom
- Helikobacter pilori sa rakom želudca

Aktivnosti kao što su vakcinacija, lečenje infekcije i izbegavanje rizičnog ponašanja mogu doprineti smanjenju rizika od nastanka ovih vrsta malignih tumora.

**7. Sa kancerogenim materijama rukujte prema uputstvu Profesionalna izloženost-** kao kancerogene materije identifikovani su azbest, benzen, aromatski amini, benzidin, pesticidi, jonizujuće zračenje.

Među poznate faktore rizika ubrajaju se i **aerozagadenje, genetski faktori, stres, starenje...**

**Prevencijai ranootkrivanjesu najuspešnijeoružjeu borbi protiv raka:**

- Ginekološki pregled jednom godišnje
- Samopregled dojke jednom mesečno i pregled dojke kod izabranog lekara
- Posle 45.god. svake druge godinemamografija
- Posle 50.god. skrining test ili pregled debelog creva
- Posle 50.god. skrining test ili pregled prostate
- Pratiti svoju kožu i za svaku promenu na vreme se obratiti lekaru...

Pored redovnih preventivnih pregleda, ukoliko u međuvremenu uočite neki od sledećih **simptoma** treba odmah da se javite svome izabranom lekaru:

- kašalj koji dugo traje,
- zadebljanje, čvorčić bilo gde na telu,
- promene u pražnjenju creva,
- neobjašnjiv gubitak u telesnoj masi,
- neuobičajeno krvarenje,
- promuklost koja duže traje.

Redovna primena pregleda ili testa u cilju ranog otkrivanja bolesti kod osoba koje još nemaju simptome bolesti, a nalaze se u prosečnom riziku obolevanja, naziva se skrining. Opšte prihvaćeni i preporučeni za zemlje Evrope su skrining za rak dojke, rak grlića materice i rak debelog creva. Procene stručnjaka su da je blagovremenim praćenjem moguće otkriti trećinu slučajeva malignih tumora u ranoj fazi, koje se mogu potpuno izlečiti, kao i da se brzo i delotvornom terapijom može značajno produžiti preživljavanje kod još trećine osoba obolelih od raka.