

ОКТОБАР – МЕЂУНАРОДНИ МЕСЕЦ БОРБЕ ПРОТИВ РАКА ДОЈКЕ
“Шта ћете данас урадити за здравље ваших груди?”



Октобар, месец борбе против рака дојке, обележава се у многим земљама широм света како би се скренула пажња на распрострањеност ове болести, на подизање свести о значају превенције и раног откривања рака дојке, као и о палијативном збрињавању особа оболелих од ове болести.

Рак дојке је тренутно водећа малигна болест код жена како у развијеним тако и у земљама у развоју. Према доступним подацима у свету сваке године од рака дојке оболи око 1.670.000 хиљада жена, а око 522.000 жена умре. У нашој земљи од свих малигнух тумора годишње 26% жена оболи од рака дојке, а 17,5% жена умре.

У Србији се сваке године региструје око 4600 новооболелих жена од карцинома дојке, а око 1600 жена изгуби живот. Од укупног броја новооболелих жена у свету од 20 до 30% жена је млађе од 50 година, а око 33% жена су старости од 50 до 64 године. **У пиротском округу просечно годишње оболи 70 жена и умре 19 жена.**

Већи број смртних случајева жена оболелих од рака дојке јавља се у земљама у развоју због дијагностиковања рака дојке у касној фази, углавном због недостатка свести о потреби раног откривања, као и због недостатка ресурса у здравственом систему. Када се рак дојке открије у раној фази уз адекватну дијагностику и лечење, шансе за излечење и продужетак живота су далеко веће него у случајевима када се ова болест открије у касној фази.

Тренутно не постоји довољно знања о узроцима настанка рака дојке, тако да рано откривање болести остаје камен темељац контроле рака дојке. **Ризик да од рака дојке оболи у току живота има свака осма жена.** Најчешће помињани ризикофактори за настанак ове болести јесу: **наследне предиспозиције, рана прва менструација, касна менопауза, нерађање деце или рађање деце у каснијој животној доби, недојење деце, хормонска терапија, неправилна исхрана, недовољна физичка активност, гојазност, конзумирање алкохола, дувана итд.** На неке ризикофакторе се не може утицати, али постоје ризикофактори који се могу спречити.

Примарна превенција има за циљ промоцију здравих стилова живота и превенцију ризикофактора за настанак многих болести, па и рака дојке.

Акцент се ставља на:

- смањење физичке неактивности,
- регулацију неправилне исхране,
- регулације телесне тежине, односно смањење гојазности код жена.

Ове године обележавањем октобра месеца као међународног месеца борбе против рака дојке, **под слоганом: „Шта ћете данас урадити за здравље ваших груди?“** промовишу се:

- физичка активност,
- правилна исхрана,
- регулација телесне тежине.

Избор животних навика игра кључну улогу за здравље груди сваке жене. Редовна физичка активност, избегавање гојазности и регулација телесне тежине, као и избалансирана исхрана битни су фактори за очување здравља груди. Према доступним подацима **ширењем свести о превенцији ризикофактора и променом начина живота код око 25 до 33% жена може се превенирати рак дојке.**

Поред примарне превенције и промоције здравих стилова живота јако је битна и секундарна превенција, односно рано откривање рака дојке.

Секундарна превенција као најчешћи пут раног откривања рака дојке спроводи се преко националних скрининг програма којима се може смањити смртност од рака дојке код око 35% жена старости од 50 до 69 година. Најчешће коришћена скрининг метода је мамографија.

Наша земља спроводи Национални програм за рано откривање рака дојке према децентрализованом моделу од 2013. године. У току је друга година првог циклуса организованог скрининга који се спроводи у 19 општина радом стационарних мамографа и у 23 општине радом мобилних мамографа. Према доступним подацима закључно са августом 2014. године, скрининг мамографија је урађена код 61.878 здравих жена старости од 50 до 69 година живота и откривено је 193 карцинома дојке. У наредном периоду овакав вид секундарне превенције прошириће се на територију целе земље како би скрининг мамографијом обухватили све жене старости од 50 до 69 година живота и открили карцином дојке у раној фази чиме би се побољшало лечење ових особа и смањила смртност од карцинома дојке што је главни циљ оваквих активности.

На територији пиротског округа мобилни мамограф је радио од 22.09.2014. до 05.10.2014. у Бабушници при чему је прегледано 1043 жена, потом у Димитровграду од 06.10.2014. до 19.10.2014.

Промотивне активности путем примарне или секундарне превенције спроводе се током целе године, али се већи акценат ставља обележавањем датума из Календара здравља. С тим у вези уз коришћење свих расположивих ресурса (здравственог система, невладиних организација, удружења, медија итд) у току октобра месеца промовисаће се здрави стилови живота и значај раног откривања болести у циљу смањења оболевања и умирања од карцинома дојке.

Напишите поруку: Шта ће те у наредном периоду урадити за здравље ваших груди?

Поруке се могу слати на маил адресу: skringing@batut.org.rs, facebook, tviter.

Најлепше поруке биће јавно промовисане.