

SVETSKI DAN BORBE PROTIV RAKA-4.februar 2015.

„RAK NIJE IZNAD NAS“

Ove 2015.godine Svetski dan borbe protiv raka pod sloganom RAK NIJE IZNAD NAS obeležava se sa ciljem podizanja svesti o raku, o prevenciji raka, dijagnostikovanju i mogućnostima lečenja.

Kampanja je usmerena na četiri oblasti

- 1. Izaberite zdrav život**-svako može da smanji sopstveni rizik od raka ako smanji faktore rizika, usvajanjem zdravih životnih navika
 - 1. Prestanite da pušite!**-jer je duvan odgovoran za 80-90% svih smrtnih ishoda od raka pluća,
 - 2. Hranite se pravilno!**
 - 3. Smanjite i ograničite konzumiranje alkoholnih pića!** – jer je alkohol odgovoran za nastanak raka usta, ždrela, dojke, debelog creva i jetre
 - 4. Vodite računa o telesnoj težini!**,
 - 5. Budite fizički aktivni!**-jer je neaktivnost u 25% slučajeva odgovorna za rak dojke i debelog creva,
 - Izbegavajte preterano izlaganje Sunčevoj svetlosti ili veštačkim izvorima UV zračenja! – jer su odgovorni za nastanak raka kože,
- 2. Dostupnost ranog otkrivanja** – organizovani skrining za rano otkrivanje raka može značajno smanjiti učestalost raka.
Ranim otkrivanjem i blagovremenim lečenjem može se smanjiti smrtnost od raka (ranim otkrivanjem raka dojke smrtnost se smanjuje za 25 do 30%, raka debelog creva za 15% i čak 80% za rak grlića materice).
- 3. Obezbeđivanje podjednagog, kvalitetnog i efikasnog lečenja** za sve obolele i pružanje zdravstvene zaštite pod jednakim uslovima.
- 4. Obezbeđivanje kvaliteta života** imajući u vidu uticaj raka na fizičko, mentalno i emotivno stanje obolelog od raka i njegovih najbližih.

Maligni tumori predstavljaju, posle bolesti srca i krvnih sudova, najčešći uzrok umiranja kako u svetu tako i u našoj zemlji. Preko dve trećine ovih **bolesti nastaju pod uticajem faktora rizika koji su rezultat savremenog načina života: pušenja duvana, nepravilne ishrane, gojaznosti, fizičke neaktivnosti, konzumiranja alkohola i izloženosti štetnim uticajima iz okoline (sunčevog zračenja, štetnih supstancija na radnom mestu i dr).**

Svake godine u svetu od malignih tumora oboli više od 12 miliona i umre 7,6 miliona ljudi. Procene ukazuju da će se do 2030. godine udvostručiti broj obolelih i umrlih osoba od raka širom sveta. **U našoj zemlji beleži se visoka stopa obolevanja i umiranja od malignih bolesti,** kao i visoka učestalost faktora rizika.

U Srbiji se u proseku godišnje dijagnostikuje preko 33000 novih slučajeva malignih tumora i oko 21 000 ljudi koji umiru od raka.

Vodeći uzroci obolevanja i umiranja od raka u našoj zemlji gotovo su identični vodećim uzrocima obolevanja i smrtnosti od malignih tumora u većini zemalja u razvoju i u razvijenim zemljama sveta: **muškarci u našoj sredini najviše su obolevali od raka pluća, kolona i rektuma, prostate, mokraćne bešike, želuca i pankreasa. Kod žena maligni proces je najčešće bio lokalizovan na dojci, kolonu i rektumu, grliću materice, plućima, telu materice i želucu.** Tokom poslednje decenije obolevanje od svih oblika raka u Srbiji poraslo je za 25% kod muškaraca i za 18% kod žena. **Porast broja obolelih je rezultat bolje dijagnostike, evidencije, ali i stvarnog povećanja broja obolelih.**

Godišnje u **Pirotskom okrugu** prosečno oboli oko 550 osoba oba pola i oko 290 osoba umre od raka. Muškarci najviše oboljevaju od raka pluća, debelog creva i prostate, a žene od raka dojke, debelog creva i grlića materice.

ŽIVITE ŠTO ZDRAVIJE DA BI DOČEKALI DUBOKU I KREPKU STAROST!!!

**Iz Centra za kontrolu i prevenciju bolesti
ZZJZ Pirot**