

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
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 Батуг”



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.

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 столици
- 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



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

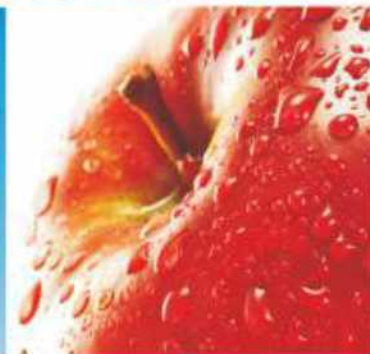
ОДМАХ СЕ ЈАВИТЕ ЛЕКАРУ КАДА УОЧИТЕ:

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



ИНСТИТУТ ЗА ЈАВНО ЗДРАВЉЕ СРБИЈЕ
„Др Милан Јовановић Батут“

РАК ДОЈКЕ

Уколико имате:

20–29 година

- Самопреглед дојки једном месечно
- Превентивни клинички преглед дојки код лекара

30–39 година

- Самопреглед дојки једном месечно
- Превентивни клинички преглед дојки код лекара
- Ултразвучни преглед дојки по препоруци лекара

40–49 година

- Самопреглед дојки једном месечно
- Мамографију или ултразвучни преглед дојки по препоруци лекара
- Превентивни клинички преглед дојки код лекара

50–69 година

- Скрининг мамографију сваке две године
- Превентивни клинички преглед дојки код лекара
- Ултразвучни преглед дојки по препоруци лекара
- Самопреглед дојки једном месечно.



ИНСТИТУТ ЗА ЈАВНО ЗДРАВЉЕ СРБИЈЕ
„Др Милан Јовановић Батућ“



Канцеларија
за скрининг рака

**ШТА МОЖЕТЕ
ДА УРАДИТЕ
ЗА СВОЈЕ ЗДРАВЉЕ**

РАК ГРЛИЋА МАТЕРИЦЕ

- Први превентивни систематски преглед (ПАП брис), најкасније три године после ступања у полне односе.
- Од 15. године до краја живота годишњи систематски прегледи код изабраног гинеколога.
- Од 25. до 64. године, на три године ПАП тест у дому здравља, који спроводи организовани скрининг.

Нека ваше навике буду здраве:

- Одложите ступање у први полни однос до достизања пуне физичке, психичке и емотивне зрелости
- Не мењајте често сексуалне партнере
- Са новим или непознатим сексуалним партнером користите заштиту од полно преносивих инфекција (кондом).

**ДАН ЗА
ЗДРАВЉЕ**
рано откривање рака

РАК ДЕБЕЛОГ ЦРЕВА

Ако имате 50–74 године урадите скрининг тест на скривену крв у столицу сваке две године. Скрининг може да вам спасе живот.

Уколико у породици имате оболеле од рака дебелог црева, идите на преглед већ са 40 година.

Уколико имате тегобе као што су: крв у столицу, болови у стомаку који не престају или уколико губите у тежини, а не знате зашто, одмах се јавите лекару!

Нека ваше навике буду здраве:

- Будите физички активни
- Одржавајте здраву телесну тежину
- Немојте превише пити алкохол и немојте пушити!