

Svetski dan borbe protiv raka - 4. Februar

Prevencijom do očuvanja zdravlja

Svakog 4. Februara, Svetska zdravstvena organizacija sa Međunarodnim udruženjem za borbu protiv raka, obeležava Svetski dan borbe protiv raka. Međunarodno udruženje za borbu protiv raka ove godine je pokrenulo novu trogodišnju kampanju povodom obeležavanja Svetskog dana borbe protiv raka u kojoj se okupljaju pojedinci, organizacije i vlade širom sveta u cilju smanjenja nejednakosti u pristupu preventivnim uslugama, dijagnostici, lečenju i nezi obolelih od raka.

Fokus prve godine kampanje je na smanjenju prepreka u pristupu preventivnim uslugama, dijagnostici, lečenju i nezi obolelih od raka.



Svake godine 19,3 miliona osoba oboli od nekog oblika raka, a 30-50% svih oblika raka se može sprečiti usvajanjem zdravih stilova života, redovnim skrining pregledima, ranim otkrivanjem i blagovremenim lečenjem.

Opterećenje rakom u Srbiji

U Srbiji je tokom 2016. godine od svih malignih tumora obolelo 40.241 osoba (21.126 muškaraca i 19.115 žena). Iste godine od raka je umrlo 21.526 osoba oba pola. Muškarci u našoj sredini najviše su obolevali od raka pluća, kolona i rektuma i prostate. Kod žena maligni proces je najčešće bio lokalizovan na dojci, kolonu i rektumu, plućima i grliću materice.

Prevenција

Prevenција malignih bolesti ima ogroman javnozdravstveni potencijal i predstavlja najefikasniji pristup u kontroli malignih bolesti, jer na približno dve trećine faktora rizika koji su odgovorni za nastanak raka moguće je uticati, menjati ih ili ih potpuno eliminisati. Čak 40% malignih bolesti može biti izbegnuto jednostavnim merama pojedinca:

- Prestankom pušenja;
- Ograničenim konzumiranjem alkohola;
- Izbegavanjem suvišnog izlaganja suncu;
- Zadržavanjem prosečne težine konzumiranjem zdrave hrane;

- Vežbanjem;
- Zaštitom od infekcija koje se mogu razviti u rak.

Takođe i zajednica može da da svoj doprinos u smanjenju globalnog tereta rakom:

- Preduzimanjem i podsticanjem akcije;
- Preveniranjem raka;
- Skretanjem pažnje i razvijanjem zdrave okoline;
- Poboljšanjem pristupa zdravstvenoj nezi obolelih od raka;
- Razvijanjem snage za borbu protiv raka.

U velikom broju slučajeva, maligne bolesti su izlečive ukoliko se otkriju na vreme. Redovnom posetom izabranom lekaru, dajete sebi šansu da budete brži od bolesti.

**REDOVAN PREGLED JE
NAJBOLJA ZAŠTITA!**