

Osvijestite rizične čimbenike za nastanak raka:

- ⊕ starija dob
- ⊕ pušenje duhana
- ⊕ konzumiranje alkohola
- ⊕ prekomjerna tjelesna težina i debljina
- ⊕ nezdrava prehrana
- ⊕ nedovoljna tjelesna aktivnost
- ⊕ neradañje
- ⊕ rana menstruacija i kasna menopauza (prva menstruacija prije 12. godine života i menopauza poslije 55. godine života)
- ⊕ dugotrajna upotreba oralnih kontraceptiva i hormonske nadomjesne terapije (savjetujte se s ginekologom u vezi s metodom kontrole začeća i češćih kontrolnih pregleda)
- ⊕ zračenje u dječjoj dobi
- ⊕ genetske predispozicije.

Na neke rizične čimbenike ne možemo utjecati, primjerice na starenje, genetske predispozicije, pojavu prve menstruacije, ali na mnoge možemo. Tijekom života možda niste razvili zdrav životni stil, no to možete promijeniti i svoju djecu poučiti kako živjeti zdravo.

Preispitajte svoj način života i otkrijte što možete promijeniti kako biste živjeli zdravije i čak za 30% smanjili rizik pojave ne samo raka nego i drugih bolesti.

Rak dojke

Iako je rak dojke najčešći u žena starijih od 50 godina, od te bolesti obolijeva oko 20% mlađih žena. Rak dojke najčešće je nepredvidljiv. Broj oboljelih je u porastu, pa se procjenjuje da će u Hrvatskoj jedna od deset žena oboljeti od raka dojke tijekom svog života.

Muškarci vrlo rijetko obolijevaju od raka dojke. Među oboljelim je oko 1% muškaraca.

#mamabudizdrava



Najznačajniji čimbenici koji povećavaju rizik nastanka raka dojke jesu:

- ⊕ dob
- ⊕ prva menstruacija prije 12. godine života
- ⊕ menopauza nakon 50. godine života
- ⊕ neradañje ili rađanje poslije 30. godine života
- ⊕ pojavnost raka dojke i/ili raka jajnika u bližim srodnika
- ⊕ prethodna bolest dojke
- ⊕ genetska predispozicija.

Što možete učiniti?

Ako ste mlađi od 50 godina, razgovarajte s liječnikom i napravite svoj personalizirani plan kontrolnih pregleda u skladu s procjenom rizika:

- ⊕ samopregled dojki jednom mjesečno
- ⊕ ultrazvuk dojki
- ⊕ palpatorni (klinički) pregled dojki
- ⊕ prva mamografija u dobi od 38. do 40. godine života.

Ako imate 50 ili više godina, odazovite se na poziv za besplatnu mamografiju u Nacionalnom programu za rano otkrivanje raka dojke i dalje kontrolirajte prema uputama liječnika mamografijom, ultrazvukom, kliničkim pregledom i mjesečnim samopregledima.

Pregledi ne mogu spriječiti pojavu raka, ali mogu spasiti život jer je rano otkriveni rak dojke izlječiv. Ne dopustite da Vas činjenica da ste mlađi ili/zi zdravi spriječi da najozbiljnije shvatite brigu o zdravlju.

Samopregled nije zamjena za liječničke preglede, ali je iznimno koristan način za praćenje zdravlja dojki između kontrolnih pregleda. Zatražite od liječnika da Vas pouči samopregledu ili se koristite besplatnom aplikacijom za mobilni Breast Test ili nekom uputom koju savjetuje Vaš liječnik.

BREAST
TEST



Rak vrata maternice

U najvećem broju slučajeva rak vrata maternice i mnoge druge bolesti uzrokuje HPV (određeni onkogeni humani papiloma virusi). Bolesti uzrokovane HPV-om uspješno se prevenciraju na slijedeći način:

- ⊕ cijepljenjem, koje je u Hrvatskoj besplatno za djevojčice i dječake od 5. razreda osnovne škole te za sve mlade do 25 godina
- ⊕ redovitim ginekološkim kontrolama koje mogu uključivati PAPA-test i, prema ocjeni ginekologa, HPV-test.

Ako imate dijete u osnovnoj ili srednjoj školi, savjetujte se s nadležnim liječnikom školske medicine u vezi s donošenjem odluke o cijepljenju. Informirajte se kod stručnjaka kako biste donijeli najbolju odluku za svoje dijete.

HPV je vrlo česta infekcija u odrasloj populaciji. Procjenjuje se da se oko 80% odraslih osoba inficira HPV-om. Iako se ova infekcija najčešće spontano povlači, ona može trajati godinama i dovesti do premalignih i malignih promjena.

Od 6 vrsta raka koje uzrokuju onkogeni virusi HPV najčešći je rak vrata maternice. Redovitim ginekološkim pregledima i PAPA-testom moguće je otkriti i liječiti rane promjene te tako spriječiti nastanak raka.



#mamabudizdrava

