

4. február 2025 - Svetový deň boja proti RAKOVINE

Rakovina je viac než len lekárska diagnóza. Za každou diagnózou sa skrýva jedinečný ľudský príbeh – príbeh smútku, bolesti, uzdravenia, odolnosti, lásky ... Prístup onkologickej starostlivosti zameraný na ľudí plne integruje jedinečné potreby každého jednotlivca so súcitom a empatiou a vedie k najlepším zdravotným výsledkom. Každá skúsenosť s rakovinou je jedinečná a preto je potrebné, aby všetci zúčastnení jednotne vytvorili svet, v ktorom pozeraním sa na chorobu uvidíme skôr človeka ako pacienta. Téma Svetového dňa boja proti rakovine **na roky 2025 – 2027 „ZJEDNOTENÍ JEDINEČNOSŤOU“** stavia ľudí do centra starostlivosti a ich príbehy do centra rozhovoru.

V súčasnosti sú onkologické ochorenia na Slovensku v počte úmrtí na druhom mieste po srdcovocievnych chorobách. Každý rok zomiera na rakovinu 10 miliónov ľudí, odborníci predpokladajú, že do roku 2030 sa počet úmrtí na rakovinu zvýši na 13 miliónov.



Príčinou 80-90% prípadov rakoviny sú rizika životosprievodu, 5-10% pracovné a životné prostredie a 1-5% dedičnosť. Zásadami prevencie sa vieme vyhnúť 90% z nich. **Znížiť riziko vzniku rakoviny môžeme celkovou zmenou životného štýlu a prevenciou.**

Európsky kódex proti rakovine – 12 spôsobov, ako si znížiť riziko rakoviny



Nefajčite. Neužívajte tabak v žiadnej forme.



Zo svojho domova spravte nefajčiarske prostredie. Podporujte nefajčiarske opatrenia na pracovisku.



Dosiahnite alebo udržiavajte **zdravú hmotnosť** počas celého života.



Venujte sa **každodennej fyzickej aktivite** počas celého života a obmedzte čas, ktorý strávite sedením.



Zdravo sa stravujte: Jedzte veľa **celozrnných potravín, strukovín, zeleniny a ovocia.** Obmedzte vysokokalorické potraviny a **vyhýbajte sa sladeným nápojom.** Obmedzte spotrebu červeného mäsa a potravín s vysokým obsahom soli.



Vyhýbajte sa pitiu alkoholických nápojov. V záujme prevencie rakoviny je lepšie alkohol nepiť.



Vyhýbajte sa prílišnému slnečnému žiareniu – platí to najmä pre deti. Chráňte sa pred slnkom. **Nepoužívajte solária.**



Ak je **znečistenie ovzdušia** tam, kde sa nachádzate vysoké, **obmedzte pobyt vonku.**



Zistite, či vás vaša práca nevystavuje látkam, ktoré môžu spôsobiť rakovinu, vyžadajte si a **prijmite odporúčané ochranné opatrenia.**



Dojčite svoje dieťa – čím viac mesiacov, tým lepšie – pomôžete tým predchádzať rakovine prsníka. **Nepoužívajte hormonálnu náhradu pri menopauze,** môže spôsobiť rakovinu prsníka.



Zabezpečte, aby sa vaše deti zúčastnili na programe **očkovania** proti **hepatitíde typu B** (novorodenci) a ľudskému **papilomavírusu (HPV)** (dievčatá).



Zúčastňujte sa **organizovaných programov skríningu rakoviny:**
- **hrubého čreva** (muži aj ženy)
- **prsníka a krčka maternice** (ženy).