

Mart – mesec borbe protiv raka: prevencija malignih tumora

Obolevanje i umiranje od raka u svetu i Srbiji

- Prema poslednjim procenama Svetske zdravstvene organizacije i Međunarodne agencije za istraživanje raka, obolevanje od malignih bolesti u svetu je poraslo na 19,3 miliona ljudi i registrovano je 9,9 miliona smrtnih slučajeva u 2020. godini.
- Rak pluća, rak dojke i rak debelog creva su vodeće lokalizacije raka u obolevanju i u umiranju. Ove tri vrste raka čine zajedno jednu trećinu novoobolelih i umrlih osoba od raka u svetu.

Opterećenje rakom u Srbiji

- U Srbiji je tokom 2018. godine od svih malignih tumora obolela 41.661 osoba (22.066 muškaraca i 19.595 žena). Iste godine od raka je umrlo 21.607 osoba oba pola, 12.174 muškarca i 9433 žene. 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.

Prevencija malignih bolesti

- Prevencija malignih bolesti ima ogroman javnozdravstveni potencijal. Na približno dve trećine faktora rizika koji su odgovorni za nastanak raka moguće je uticati, menjati ih ili ih potpuno eliminisati.
- U Srbiji su doneti nacionalni programi za skrining raka grlića materice, raka dojke i kolorektalnog raka, koji će u narednom periodu značajno smanjiti obolevanje i umiranje od navedenih lokalizacija malignih tumora.



Smanjite rizik od raka

Prestanite da pušite.

Neka Vaš dom bude bez dima.

Budite fizički aktivni.

Hranite se zdravo i raznovrsno.

Smanjite unos alkoholnih pića.

Izbegavajte neumereno izlaganje suncu i koristite zaštitne kreme.

Dojenjem smanjite rizik od raka.

Smanjite zagađenje vazduha na otvorenom i u zatvorenom prostoru.

Vakcinišite decu protiv hepatitisa B i HPV.

Odazovite se na preglede u okviru programa za rano otkrivanje raka.

