

RAKI RODIL

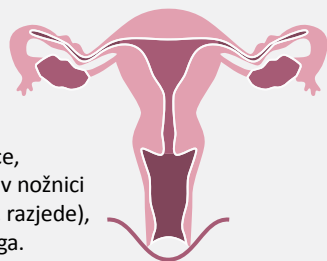
Raki rodil so rak zunanega spolovila, nožnice, materničnega vratu, materničnega telesa in jajčnikov z jajcevodni. Najpogostejši od njih je rak materničnega telesa (okrog 350 novih primerov letno), sledijo rak jajčnikov (okrog 180 novih primerov letno), materničnega vratu (okrog 125 novih primerov letno) in zunanega spolovila (okrog 60 novih primerov letno); rak nožnice je zelo redek.

Dejavniki tveganja:

- rak materničnega telesa in rak jajčnikov sta lahko dedna. Pogostejša sta tudi pri raku debelega črevesa v družini,
- rak materničnega telesa in jajčnikov je pogostejši pri ženskah s prvo menstruacijo pred 12. in zadnjo po 50. letu starosti,
- rak maternice je povezan s čezmerno telesno težo, sladkorno boleznijo in zdravljenjem s hormoni (estrogeni) ali s tamoksifenom (za zdravljenje raka dojk),
- rak jajčnikov je pogostejši pri neplodnih ženskah in tistih, ki so rodile po 30. letu starosti,
- rak materničnega vratu, nožnice in zunanega spolovila je povezan z okužbo s humanimi papilomskimi virusi (HPV).

Znaki:

- neprestana in vztrajna bolečina v trebuhu ali spodnjem delu hrbta, ki ni povezana z menstruacijo,
- napetost in otekanje trebuha,
- krvavitev iz nožnice, ki se pojavi med dvema menstruacijama (oz. kadar koli po menopavzi) ali med spolnimi odnosi ali po njih,
- nenavaden izcedek iz nožnice,
- spremembe na spolovilu ali v nožnici (mehurji, otekline, izpuščaji, razjede),
- hujšanje brez znanega razloga.



Preprečevanje:

- pred rakom materničnega telesa varujeta redna telesna dejavnost, zdrava prehrana in vzdrževanje primerne telesne teže,
- pred rakom jajčnikov varujeta prvi porod pred 30. letom starosti in uporaba hormonske kontracepcije,
- za preprečevanje raka materničnega vratu so pomembni cep-ljenje deklíc pred okužbo s HPV, ki pri nas ni obvezno, vendar ga priporočamo in redni preventivni pregledi celíc v brisu materničnega vratu (udeležba v programu ZORA).

Zgodnje odkrivanje:

- pri sumljivih znakih takojšnji posvet pri izbranem zdravniku,
- udeležba v programu ZORA za odkrivanje predrakavih sprememb in raka materničnega vratu.

PLJUČNI RAK

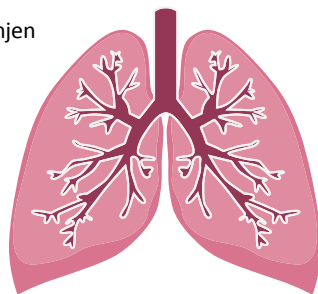
V Sloveniji letno zbolijo za pljučnim rakom okrog 400 žensk, vsako leto več. Nevarnost je večja predvsem po 55. letu starosti.

Nevarnostni dejavniki:

- kajenju cigaret je mogoče pripisati 65–70 % primerov pljučnih rakov pri ženskah,
- zadrževanje v zakajenih prostorih (pasivno kajenje) in dolgotrajno dihanje onesnaženega zraka,
- izpostavljenost nekaterim kemikalijam na delovnem mestu (azbestu, niklju, kromu...),
- izpostavljenost radonu ali drugim virom ionizirajočega sevanja.

Znaki:

- na novo nastali ali spremenjen dolgotrajni kadilski kašelj,
- ponavljajoče se pljučnice,
- kri v izpljunku,
- težko dihanje,
- bolečina v prsih,
- hujšanje brez znanega razloga in zvišana telesna temperatura.



Preprečevanje:

- nekajenje ali čim prejšnja opustitev kajenja,
- izogibanje zakajenim prostorom,
- življenje v neonesnaženem bivalnem in delovnem okolju,
- strogo upoštevanje protikadilskih zakonskih predpisov,
- upoštevanje predpisov o varnosti pri delu.

Zgodnje odkrivanje:

- pri sumljivih znakih takojšnji posvet pri izbranem zdravniku, saj presejalnih programov ni.

ZVEZA SLOVENSkih DRUŠTEV ZA BOJ PROTI RAKU 1000 Ljubljana, Trubarjeva 76 a

DOLENJSKO DRUŠTVO ZA BOJ PROTI RAKU

8000 Novo mesto, Rozmanova 30

DRUŠTVO ko-RAK.si

5000 Nova Gorica, Vipavska 13, Rožna Dolina

DRUŠTVO ZA BOJ PROTI RAKU REGIJE CELJE

3000 Celje, Ipavčeva 18

DRUŠTVO ZA BOJ PROTI RAKU ŠTAJERSKE - MARIBOR

2000 Maribor, Partizanska 12/1

DRUŠTVO ZA BOJ PROTI RAKU VELENJE

3320 Velenje, Vodnikova 1

GORENJSKO DRUŠTVO ZA BOJ PROTI RAKU

4270 Jesenice, Cesta Maršala Tita 78

KOROŠKO DRUŠTVO ZA BOJ PROTI RAKU

2390 Ravne na Koroškem, Ob Suhi 11

LJUBLJANSKO DRUŠTVO ZA BOJ PROTI RAKU

1000 Ljubljana, Zaloška 2

OBALNO DRUŠTVO ZA BOJ PROTI RAKU

6000 Koper, Jurčičeva 2

POMURSKO DRUŠTVO ZA BOJ PROTI RAKU MURSKA SOBOTA

9000 Murska Sobota, Ulica arhitekta Novaka 2 b

POSAVSKO IN OBSOTELJSKO DRUŠTVO ZA BOJ PROTI RAKU

8250 Brežice, Splošna bolnišnica Brežice, Černelčeva 15

Izdala in založila: ZVEZA SLOVENSkih DRUŠTEV ZA BOJ PROTI RAKU, Ljubljana 2015

Uredniški odbor: prim. mag. Branislava Belovič, dr. med., dr. Maja Primić Žakelj, dr. med., Amalija Zdešar

Besedilo: dr. Maja Primić Žakelj, dr. med., dr. Simona Borštnar, dr. med., Fani Čeh, DMS, pedagoška svetovalka

Oblikovanje, ilustracije: mag. Tjaša Žurga Žabkar, univ. dipl. lik. ped.

Tisk: Tiskarna Atlantik d.o.o., Ljubljana

Naklada: 30.000 izvodov, ponatis 2016

Izid zgbanke sta omogočila FIHO in Ministrstvo za zdravje RS

SLOVENIJA PROTI RAKU

DESETLETNI ZDRAVSTVENOVZGOJNI PROGRAM
ZA ZMANJŠANJE ZBOLEVNOSTI
IN UMRLJIVOSTI ZA RAKOM

Najpogostejši raki pri ženskah



ZVEZA SLOVENSkih DRUŠTEV
ZA BOJ PROTI RAKU

www.protiraku.si

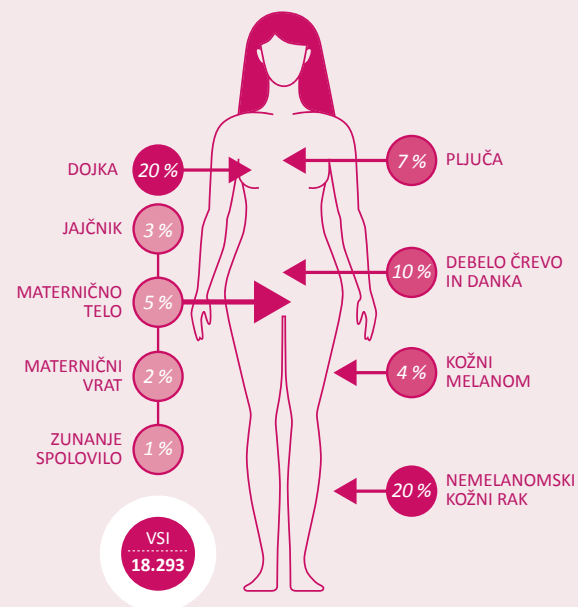
V SLOVENIJI ZBOLI ZA RAKOM VSAKO LETO VEČ KOT 6.000 ŽENSK

Podatki Registra raka Republike Slovenije kažejo, da za rakom zboli več kot 6000 žensk na leto in da bo za njim do svojega 75. leta starosti zbolela kar ena od treh deklic, rojenih v Sloveniji leta 2013. Ogroženost z rakom se s starostjo večja. Pri deklicah in mladostnicah do 20. leta je raka malo, manj kot en odstotek vseh novih primerov. Samo zato ker se slovensko prebivalstvo v povprečju stara, je mogoče pričakovati, da se bo število novih primerov raka še naprej večalo.

S to zgibanko vas želimo seznaniti z nekaj osnovnimi podatki o nevarnostnih dejavnikih najpogostejših rakov pri ženskah, o možnostih zmanjševanja ogroženosti z njimi, z njihovimi znaki in z zgodnjim odkrivanjem.

NAJPOGOSTEJŠA MESTA RAKA PRI ŽENSKAH V SLOVENIJI (letno povprečje v obdobju 2011–2013).

Vir: Register raka Republike Slovenije, Onkološki inštitut Ljubljana.



RAK DOJK

Rak dojk je **najpogostejši rak pri ženskah**. Na leto v Sloveniji za njim zboli okrog 1.200 žensk, njihovo število se iz leta v leto večja. Pri mlajših od 40 let je redkejši; več kot tri četrtine na novo zbolelih je starejših od 50 let.

Ogroženost z rakom dojk je večja pri ženskah, ki:

- imajo bližnjo sorodnico, zbolelo za rakom dojk,
- imajo dokazane spremembe v genih BRCA1 ali BRCA2,
- so imele prvo menstruacijo pred 12. letom ali zadnjo po 50. letu starosti,
- so prvič rodile po 30. letu ali pa sploh niso rodile,
- so več let jemale hormone za lajšanje menopavznih težav,
- so po menopavzi pretežke ali so premalo telesno dejavne,
- čezmerno pijejo alkoholne pijače.

Znaki:

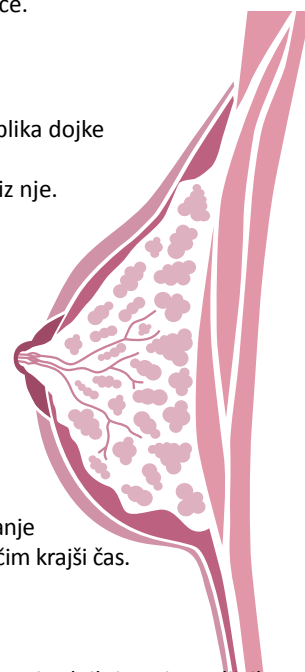
- neboleča bula, spremenjena oblika dojke ali barve njene kože,
- uvlečena bradavica ali izcedek iz nje.

Preprečevanje:

- redna telesna dejavnost, zdrava prehrana, zmerno pitje alkoholnih pijač in vzdrževanje primerne telesne teže,
- prvi porod med 20. in 25. letom starosti, dojenje,
- če potrebujete hormone za lajšanje menopavznih težav, jih jemljite čim krajši čas.

Zgodnje odkrivanje:

- redno mesečno samopregledovanje dojk in pri sumljivih znakih takojšnji posvet pri izbranem zdravniku,
- redni preventivni rentgenski pregledi dojk (mamografija) po 50. letu starosti (udeležba v programu DORA, kjer ta program že deluje).



KOŽNI RAK

Kožni raki so v grobem dveh vrst:

- **NEMELANOMSKI KOŽNI RAK, ki je pogostejši** (1.200 novih primerov na leto) in manj nevaren,
- **KOŽNI MELANOM, ki je redkejši** (300 novih primerov na leto), vendar nevarnejši.

Nevarnostni dejavniki za nemelanomskega kožnega raka:

- čezmerno sončenje (čezmerna izpostavljenost ultravijoličnim žarkom),
- izpostavljenost nekaterim kemičnim snovem (sajam, katranu, arzenu), predvsem na delovnem mestu,
- dolgotrajno lokalno vnetje ali draženje kože.

Nevarnostni dejavniki za melanom:

- svetla polt in številna materina znamenja.

Znaki:

- kožna ranica, ki se ne zaceli,
- kožni izrastek ali znamenje, ki se večja, spremeni barvo ali obliko,
- krvavitev iz kožnega znamenja, ki se rosi ali na njem nastaja krasta,
- vnetni kolobar okrog kožnega znamenja ali njegova neenakomerna obarvanost.

Preprečevanje:

- izogibanje osončenosti med 11. in 15. uro,
- zmerno sončenje, čim manj v solariju,
- uporaba krem, ki ščitijo kožo pred sončnimi žarki, z visokim faktorjem (nad 15), primernih oblek in pokrival,
- hrana z veliko sadja in zelenjave,
- upoštevanje predpisov o varnosti pri delu.

Zgodnje odkrivanje:

- samopregledovanje kože redno mesečno, pred ogledalom,
- pri sumljivih znakih takojšnji posvet z izbranim zdravnikom.



RAK DEBELEGA ČREVEESA in DANKE

Za rakom debelega črevesa in danke v Sloveniji vsako leto zboli okrog 600 žensk. Bolezen je redkejša pri mlajših, nevarnost se večja po 60. letu starosti.

Ogroženost z rakom debelega črevesa in danke je večja pri ženskah, ki:

- imajo sorodnika s tem rakom ali s polipi debelega črevesa (dednost),
- imajo črevesne polipe ali kronično vnetje debelega črevesa,
- imajo v prehrani premalo zelenjave in neoluščenih žit, preveč rdečega mesa in mesnih izdelkov,
- kadijo cigarete ali/in čezmerno pijejo alkoholne pijače,
- so pretežke ali premalo telesno dejavne.

Znaki:

- nepojasnjene driske, zaprtje ali občutek, da črevo po iztrebljanju ni do konca izpraznjeno,
- krvavo blato ali kri na blatu,
- slabokrvnost,
- izguba teka in hujšanje brez znanega razloga.

Preprečevanje:

- zdrava prehrana z veliko zelenjave in neoluščenih žit ter malo rdečega mesa,
- redna telesna dejavnost in vzdrževanje primerne telesne teže,
- nekajenje in zmerno pitje alkoholnih pijač,
- odstranitev morebitnih črevesnih polipov.

Zgodnje odkrivanje:

- pri sumljivih znakih takojšnji posvet pri izbranem zdravniku,
- udeležba v programu SVIT, ki je namenjen odkrivanju prikrite krvavitve v blatu pri ženskah, starih 50 do 74 let.

