

## RAK GLAVE IN VRATU

Med rake glave in vratu uvrščamo raka ustnice, ustne votline, žrela, grla, nosu in obnosnih votlin ter velikih žlez slinavk. V Sloveniji letno zbolijo za rakom glave in vratu okrog 360 moških.

### Ogroženost z raki glave in vratu je večja pri moških, ki:

- so stari 50 let in več;
- kadijo cigarete, cigare, pipe ali žvečijo tobak;
- čezmerno pijejo alkoholne pijače;
- se čezmerno sončijo (rak ustnice);
- so poklicno izpostavljeni nekaterim nevarnim snovem (lesni prah in nikelj sta povezana z rakom nosne votline in obnosnih votlin, azbest je povezan z rakom grla);
- so okuženi z nekaterimi virusi (rak ustnega dela žrela je, na primer, povezan z okužbo s humanimi papilomskimi virusi – HPV);
- imajo gastroezofagealni refluks (zatekanje želodčne kisline v požiralnik in grlo veča ogroženost z rakom v grlu).

### Znaki:

- težave pri žvečenju, požiranju ali dihanju;
- trajna neprehodnost nosnih votlin ali ponavljajoče se krvavitve iz nosu;
- hripavost ali sprememba barve glasu, ki traja več kot tri tedne;
- zmanjšana gibljivost jezika;
- občutek tujka v žrelu, grlu in vratu;
- neboleča bela ali rdeča leha v ustih;
- izguba voha ali okusa;
- nenadna izguba sluha ali bolečina v ušesu (še posebej samo na eni strani);
- oteklina ali zatrdlina v ustih ali vratu;
- dvojni vid;
- nepojasnjena utrujenost ali hujšanje brez razloga.

### Preprečevanje:

- nekajenje oz. opustitev kajenja;
- zmerno pitje alkoholnih pijač;
- redna ustna higiena in skrb za zdravje zob;
- upoštevanje predpisov o varstvu pri delu.

### Zgodnje odkritje:

- pri sumljivih znakih posvet z izbranim zdravnikom.

## PLJUČNI RAK

V Sloveniji letno zbolijo za pljučnim rakom okrog 900 moških. Število novih primerov se med njimi manjša, saj jih vse več ne kadi ali kajenje opušča, med ženskami pa se, nasprotno, večina in to predvsem po 55. letu starosti.

### Ogroženost s pljučnim rakom je večja pri moških, ki:

- kadijo; kajenju cigaret je mogoče pripisati 70–90 % primerov pljučnega raka pri moških;
- se zadržujejo v zakajenih prostorih (pasivno kajenje) in dolgotrajno vdihavajo onesnažen zrak;
- so poklicno izpostavljeni nekaterim nevarnim snovem (azbestu, niklju, kromu ...);
- so izpostavljeni radonu ali drugim virom ionizirajočega sevanja.

### Znaki:

- na novo nastali ali spremenjeni 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;
- strogo upoštevanje protikadilskih zakonskih predpisov;
- življenje v neonesnaženem bivalnem in delovnem okolju;
- upoštevanje predpisov o varnosti pri delu.

### Zgodnje odkritje:

- pri sumljivih znakih posvet z izbranim zdravnikom, saj pre-sejalnih 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

**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, Čermelčeva 15

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

Uredniški odbor: dr. Maja Primic Žakelj, dr. med., Fani Čeh, DMS, pedagoška svetovalka, Amalija Zdešar, sekretarka

Besedilo: dr. Maja Primic Žakelj, dr. med., Fani Čeh, DMS, pedagoška svetovalka

Oblikovanje, ilustracije: mag. Tjaša Žurga Žabkar

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

Naklada: 10.000 izvodov, ponatis 2017

Izid zbirke sta omogočila FIHO in Ministrstvo za zdravje RS

## SLOVENIJA PROTI RAKU

DESETLETNI ZDRAVSTVENOVZGOJNI PROGRAM  
ZA ZMANJŠANJE ZBOLEVNOSTI  
IN UMRLJIVOSTI ZA RAKOM

# Najpogostejši raki pri moških



[www.protiraku.si](http://www.protiraku.si)

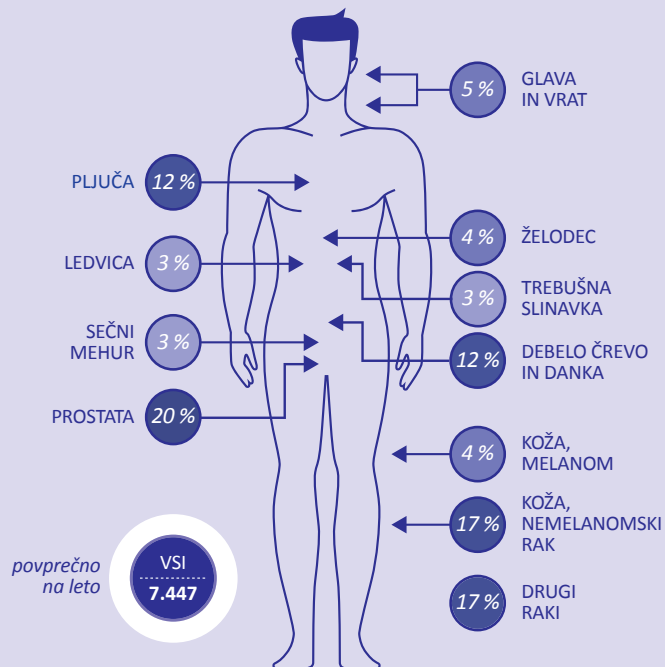
## V SLOVENIJI ZBOLI ZA RAKOM VSAKO LETO VEČ KOT 7.500 MOŠKIH

Podatki Registra raka Republike Slovenije kažejo, da v zadnjih letih za rakom zbolijo že več kot 7.500 moških na leto in da bo za njim do svojega 75. leta starosti zbolel kar eden od dveh fantičev, rojenih v Sloveniji leta 2014. Ogroženost z rakom se s starostjo veča. Pri fantkih in mladostnikih (do 20. leta) je raka malo, manj kot 1 % vseh novih primerov. Samo zato, ker se slovensko prebivalstvo v povprečju stara, je mogoče pričakovati, da se bo število novih primerov raka še večalo.

S to zgibanko vas seznanjamo z nekaj osnovnimi podatki o nevarnostnih dejavnostih najpogostejših rakov pri moških, o možnostih zmanjšanja ogroženosti z njimi, z njihovimi znaki in z možnostmi za čim prej odkritje bolezni.

### NAJPOGOSTEJŠA MESTA RAKA MOŠKIH V SLOVENIJI (letno povprečje v obdobju 2012–2014).

Vir: Zadnik V, Primic Žakelj M. SLORA: Slovenija in rak. Epidemiologija in register raka. Onkološki inštitut Ljubljana. www.slora.si.



## RAK PROSTATE

Rak prostate je najpogostejši rak moških, predvsem starejših; več kot dve tretjini bolnikov je starejših od 65 let. Na leto ga v Sloveniji diagnosticirajo pri okrog 1.500 moških. Število primerov se iz leta v leto veča tudi zaradi strogega upoštevanja izvida testa PSA (preseganja mejne ravni za prostato specifičnega antigena). V dobri tretjini primerov tako postavljene diagnoze rak namreč nikoli ne napreduje in ne povzroči pomembnejših kliničnih težav; boleznj sploh ne bi odkrili, ko je ne bi iskali. Žal pa medicina še ne zna napovedati, kateri primer bo napredoval in kateri ne; zato se mnogi moški raje odločijo za operacijo, kot da bi v negotovosti redno hodili

### Z rakom prostate so bolj ogroženi moški, ki:

- imajo bližnjega sorodnika, zbolelega za rakom prostate. Če ga ima ali ga je imel vaš brat ali oče, ste dva- do trikrat bolj ogroženi kot moški, katerih sorodniki so (bili) brez te diagnoze. Bolj ste ogroženi tudi tisti, ki imate sorodnice prvega reda z rakom dojk, ki je posledica spremenjenega gena BRCA2;
- so stari 65 let ali več;
- uživajo hrano z veliko maščobami (predvsem nasičenimi);
- imajo čezmerno telesno težo;
- so premalo telesno dejavni.

### Znaki:

- pogosto uriniranje, zlasti ponoči;
- težave z začetkom uriniranja;
- počasnejše odtekanje urina, tanjši curek in občutek, da mehurja ni mogoče do konca izprazniti;
- bolečine pri uriniranju;
- kri v urinu ali spermi;
- pozni znaki pa so slabokrvnost in bolečine v kosteh.

### Preprečevanje:

- zdrava prehrana s čim manj živalskih maščob, z več sadja in zelenjave;
- redna telesna dejavnost in vzdrževanje zdrave telesne teže.

### Zgodnje odkrivanje:

- pri sumljivih znakih posvet z izbranim zdravnikom;
- če nimate težav z uriniranjem, se o pregledu ravni PSA posvetujte s svojim izbranim zdravnikom.

## KOŽNI RAK

Kožni raki so v grobem dveh vrst:

- **NEMELANOMSKI KOŽNI RAK, ki je pogostejši** (okrog 1.200 novih primerov na leto) in manj nevaren kot,
- **KOŽNI MELANOM, ki je redkejši** (okrog 280 novih primerov na leto), vendar nevarnejši, pogosto usoden.

### Ogroženost z nemelanomskim kožnim rakom je večja pri moških, ki:

- se čezmerno sončijo (čezmerna izpostavljenost ultravijoličnim žarkom);
- so izpostavljeni nekaterim kemičnim snovem (sajam, katranu, arzenu), predvsem na delovnem mestu;
- imajo dolgotrajno lokalno vnetje ali draženje kože.

### Ogroženost s kožnim melanomom je večja pri moških, ki:

- so svetle polti in imajo številna materina znamenja.

### Znaki:

- kožna ranica, ki se ne zaceli;
- kožni izrastek ali znamenje, ki se veča, spreminja barvo ali obliko;
- krvavitev, rosenje iz kožnega znamenja ali nastajanje kraste na njem;
- 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;
- prehrana z veliko sadja in zelenjave;
- upoštevanje predpisov o varnosti pri delu.

### Zgodnje odkrivanje:

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

## RAK DEBELEGA ČREVEVA in DANKE

Za rakom debelega črevesa in danke v Sloveniji vsako leto zbolijo okrog 870 moških. Bolezen je redkejša pri mlajših, pogostejša je po 60. letu starosti.

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

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

### Znaki:

- nepojasnjene driske, zaprtja 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 zdrave telesne teže;
- nekajenje in zmerno pitje alkoholnih pijač;
- odstranitev morebitnih črevesnih polipov.

### Zgodnje odkrivanje:

- pri sumljivih znakih posvet z izbranim zdravnikom;
- udeležba v programu Svit, ki je namenjen odkrivanju prikrite krvavitve v blatu pri moških, starih 50 do 74 let.

