

## RAKI RODIL

**Raki rodil so rak zunanjega spolovila, nožnice, materničnega vratu, materničnega telesa in jajčnikov z jajcevodi. Najpogostejši od njih je rak materničnega telesa (okrog 380 novih primerov letno), sledijo rak jajčnikov (okrog 150 novih primerov letno), materničnega vratu (okrog 130 novih primerov letno) in zunanje spolovila (okrog 60 novih primerov letno); rak nožnice je zelo redek, okrog 10 primerov na leto.**

### 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 z zgodnjo prvo menstruacijo (pred 12. letom) in pozno menopavzo (po 52. letu),
- 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,
- rak materničnega vratu, nožnice in zunanje spolovila je povezan z okužbo s človeškimi papilomskimi virusi (HPV).



### ZNAKI

- neprestana in vztrajna bolečina v trebuhu ali spodnjem delu hrbta, ki ni povezana z menstruacijo,
- napetost in otekanje trebuha, napihnjenost,
- krvavitev iz nožnice, ki se pojavi med dvema menstruacijama (oz. kadarkoli 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

- za preprečevanje raka materničnega vratu je pomembno cepljenje deklic in dečkov proti HPV, redni preventivni ginekološki pregledi z odvzemom PAP brisa (udeležba v programu ZORA),
- pred rakom materničnega telesa varujeta redna telesna dejavnost, zdrava prehrana in vzdrževanje primerne telesne teže,
- pred rakom jajčnikov varuje uporaba hormonske kontracepcije, dojenje in mnogorodnost (ženske, ki so večkrat rodile).



### ZGODNJE ODKRIVANJE

- pri sumljivih znakih takojšnji posvet pri izbranem zdravniku ali ginekologu,
- udeležba v programu ZORA za zgodnje odkrivanje rakavih in predrakavih sprememb na materničnem vratu.

## PLJUČNI RAK

**V Sloveniji letno zboli za pljučnim rakom preko 600 žensk, vsako leto več. Zbolevalo ženske predvsem po 55. letu starosti.**

### Nevarnostni dejavniki:

- uporabi tobaka in povezanih izdelkov je mogoče pripisati 80 % primerov pljučnih rakov pri ženskah,
- zadrževanje v zakajenih prostorih (pasivna uporaba tobaka in povezanih izdelkov) 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 kašelj,
- ponavljajoče se pljučnice,
- kri v izpljunku,
- težko dihanje, bolečina v prsih,
- hujšanje brez znanega razloga in zvišana telesna temperatura.



### PREPREČEVANJE

- neuporaba tobaka in povezanih izdelkov in čim prejšnja opustitev uporabe tobaka in povezanih izdelkov,
- 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.

## Najpogostejši raki pri ženskah



NEMELANOMSKI KOŽNI RAK



RAK DOJK



RAKI RODIL



PLJUČNI RAK



RAK DEBELEGA ČREVESA IN DANKE



Izdala in založila: ZVEZA SLOVENSkih DRUŠTEV ZA BOJ PROTI RAKU, 2015  
Druga revizija in ponatis 2024

Uredniški odbor: prim. mag. Branislava Belovič, dr. med.,  
dr. Maja Primic Žakelj, dr. med.,  
doc. dr. sc., B. Mateja Krajc, dr. med.,  
Doroteja Muhič, dipl. nov.,  
dr. Dominika Novak Mlakar, dr. med.,  
doc. dr. Barbara Perič, dr. med.,  
asist. dr. Nina Kovačević, dr. med.,  
doc. dr. Martina Vrankar, dr. med.,  
dr. Katja Jarm, dr. med.

Besedilo: dr. Maja Primic Žakelj, dr. med.,  
dr. Simona Borštnar, dr. med.

Oblikovanje, ilustracije: TJASART

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

Naklada: 30.000 izvodov



Program in organizacijo sofinancirata Ministrstvo za zdravje RS in FIHO.

## SLOVENIJA PROTI RAKU

DESETLETNI ZDRAVSTVENOVZGOJNI PROGRAM  
ZA ZMANJŠANJE ZBOLEVNOSTI  
IN UMRLJIVOSTI ZA RAKOM

NAJPOGOSTEJŠI  
**RAKi**  
pri ženskah



Vaše zdravje je v vaših rokah



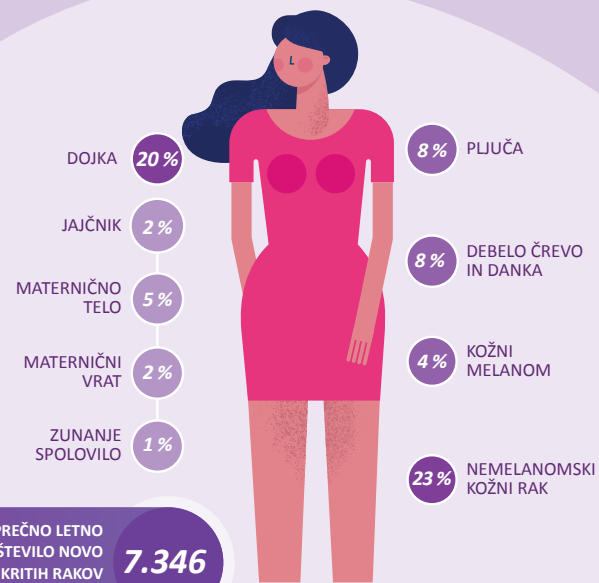
ZVEZA SLOVENSkih DRUŠTEV  
ZA BOJ PROTI RAKU

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

# V SLOVENIJI ZBOLI ZA RAKOM VSAKO LETO VEČ KOT 7.000 ŽENSK

Podatki Registra raka Republike Slovenije kažejo, da za rakom zbolijo več kot 7.000 žensk na leto in da bo predvidoma za njim do svojega 75. leta starosti zbolela kar ena od treh deklic, rojenih v Sloveniji leta 2019. Ogroženost z rakom se s starostjo veča. 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 2016–2020).

Vir: Register raka Republike Slovenije, Onkološki inštitut Ljubljana.

## RAK DOJK

Rak dojk je najpogostejši rak pri ženskah. Na leto v Sloveniji za njim zbolijo okrog 1.500 žensk, njihovo število se iz leta v leto veča. Pri mlajših od 40 let je zelo redek; 80 % 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 patogene različice v genih, ki v primeru okvare ogrožajo za raka dojk (npr. *BRCA1*, *BRCA2*, *PALB2*, *ATM*, *CHEK2* in drugi),
- 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,
- pijejo alkoholne pijače.

### ZNAKI

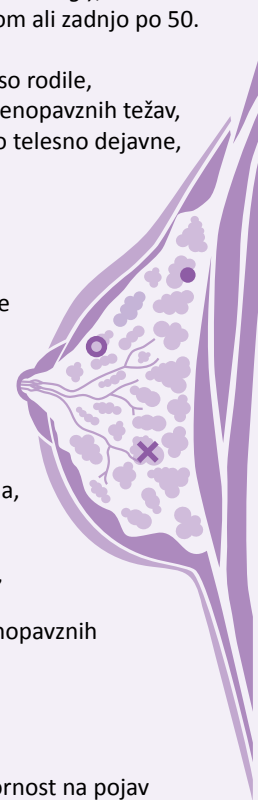
- neboleča bula, spremenjena oblika dojke ali barve njene kože,
- uvlečena bradavica ali izcedek iz nje.

### PREPREČEVANJE

- redna telesna dejavnost, zdrava prehrana, izogibanje alkoholnim pijačam 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 samopregledovanje oziroma pozornost na pojav sprememb v dojkah,
- vključitev v presejalni program za raka dojk DORA,
- v primeru večje ogroženosti presejanje glede na navodila specialista.



## KOŽNI RAK

Kožni raki so v grobem dveh vrst: nemelanomski kožni rak, ki je pogostejši (1.664 novih primerov na leto pri ženskah), in kožni melanom, ki je redkejši (294 novih primerov na leto pri ženskah).

### Nevarnostni dejavniki za nemelanomskega kožnega raka:

- izpostavljenost sončnim žarkom,
- svetla polt,
- izpostavljenost nekaterim kemičnim snovem (*sajam*, *katranu*, *arzenu*), predvsem na delovnem mestu,
- dolgotrajno lokalno vnetje ali draženje kože,
- že zdravljene rane na koži,
- zavrta imunost.

### Nevarnostni dejavniki za melanom:

- svetla polt, pege, rdeči lasje,
- številna pigmentna znamenja,
- že zdravljene rane na koži,
- družinski člani z melanomom in/ali rakom trebušne slinavke,
- zavrta imunost.

### ZNAKI

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

### PREPREČEVANJE

- izogibanje soncu med 10. in 16. uro,
- odsvetuje se namensko sončenje in raba solarija,
- v času izpostavljenosti sončnim žarkom čim več kože pokrite z oblačili, pokrivali, raba sončnih očal,
- uporaba širokospektralnih UV zaščitnih krem z SPF več kot 30,
- gibanje in zdrava prehrana, priporočen vnos vitamina D,
- upoštevanje predpisov o varnosti pri delu.

### ZGODNJE ODKRIVANJE

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



## RAK DEBELEGA ČREVESA IN DANKE

Za rakom debelega črevesa in danke v Sloveniji vsako leto zbolijo okrog 600 žensk. Bolezen je redkejša pri mlajših, ogroženost se veča po 50. 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,
- uporabljajo tobak in povezane izdelke ali/in 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,
- neuporaba tobaka in povezanih izdelkov in izogibanje alkoholnim pijačam,
- odstranitev morebitnih črevesnih polipov.

### ZGODNJE ODKRIVANJE

- pri sumljivih znakih takojšnji posvet pri izbranem zdravniku,
- udeležba v Programu Sviti, državnemu programu presejanja in zgodnjega odkrivanja predrakavih sprememb in raka na debelem črevesu in danki, ki je namenjen ženskam in moškim, starim od 50 do 74 let.

