

Svetový deň proti rakovine

4. február 2016

Heslo v rokoch 2016-2018
My to dokážeme. Ja to dokážem.
We can. I can.



Textová, grafická úprava: RÚVZ Košice, Odbor podpory zdravia, 2016.

RAKOVINA

Ochorenie, ktoré vzniká v dôsledku nekontrolovaného delenia a rastu poškodených buniek

K poškodeniu buniek dochádza pri ich náhodnej mutácii alebo defekte časti DNA zodpovedajúcej za reguláciu rastu buniek

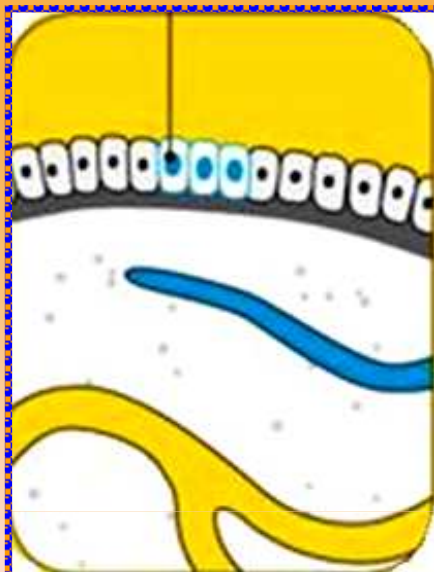
Na vzniku nádoru sa podieľajú aspoň tri po sebe nasledujúce mutácie

Zmeny v organizme následkom mutácie

Normálna bunka



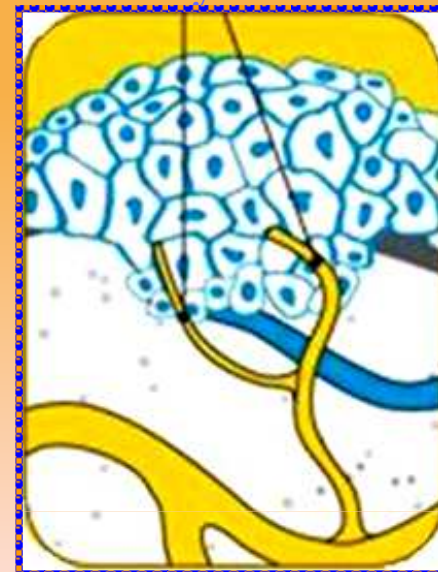
Abnormálna bunka



Abnormálna bunka
rastie



Vytváranie
nových ciev



Malígna alebo
invazívna rakovina

Primárna rakovina

Miestna invázia

Angiogenéza –
novotvorba ciev

Lymfatické cievy

Metastázy - bunky
napadnú iné časti tela
prostredníctvom krvi



Príznaky rakoviny

Miestne príznaky

– nádor poškodzuje a ovplyvňuje orgány a tkanivá vo svojej blízkosti

Krv v stolici, potiaže s vyprázdňovaním, nadmerná plynatosť – nádory čriev

Poruchy prehltnutia – nádory krku a pažeráka

Kašeľ, vykašliavanie krvi – nádory pľúc a dých. ciest

Krv v moči – nádory ľadvín, močového mechúra a močových ciest, prostaty

Bolesti hlavy, poruchy videnia – nádory mozgu

Bolest' prsníka, kožné zmeny, hmatná hrčka – nádory prsníka

Krvácanie z pošvy – nádory pošvy, maternice

Celkové príznaky

– rastom nádora sa v pokročilých fázach oslabuje organizmus

Únava

Malátnosť

Nechutenstvo

Nočné potenie

Väčší úbytok na hmotnosti

Celkové oslabenie organizmu

Paraneoplastické príznaky –

bunky nádoru môžu vylučovať látky, ktoré ovplyvňujú dejy na inom mieste v organizme, napr. pri nádore

Ľadvín sa môžu vyskytnúť príznaky:

Nadmerné ochlpenie

Zväčšenie prsníkov až produkcie mlieka

Náhle vysoké teploty

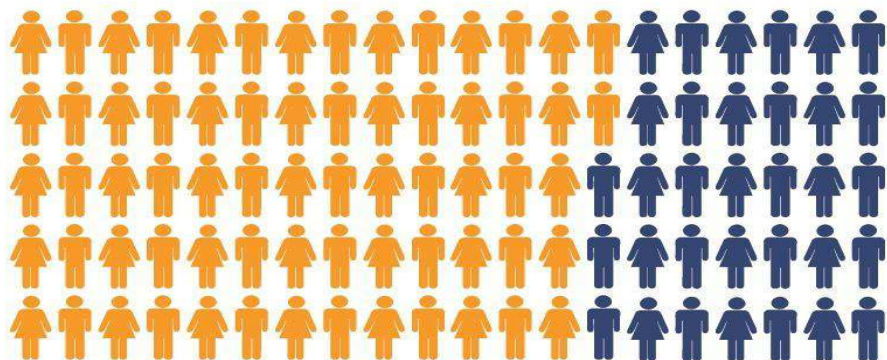
Náhle zvýšenie krvného tlaku

Poruchy metabolizmu cukrov

Ďalšie stavy

Jednému z troch ochorení na rakovinu môžeme predísť

Tipy, ako znížiť riziko ochorenia



33 ľudí z každej stovky chorých na rakovinu
nemusia vôbec ochoreť, stačí jednoduchá zmena v životnom štýle

Správne sa stravuj



5 x denne

Ovocie a zelenina vo Vašom jedálničku môžu znížiť riziko ochorenia mnohých druhov zhubných nádorov.



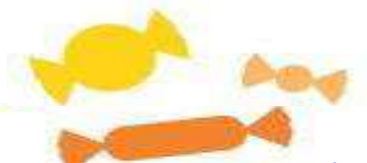
Šetri soľou

Vyšší príjem soli zvyšuje riziko zhubného nádoru žalúdka. Neužívajte viac ako 5g denne.



Pozor na červené mäso

Veľká spotreba hovädzieho, bravčového a baranieho mäsa, bôčiku a klobás je spojená s rakovinou hrubého čreva.



Zredukuj sladké

Sladké nápoje, cukrovinky a tučné jedlá spôsobujú obezitu, ktorá zvyšuje riziko rakoviny.

Najlepší nápoj je voda.



Dobré pre črevá

Množstvo vlákniny (v ovocí, zelenine a celozrnných produktoch) znižuje Vaše riziko rakoviny hrubého čreva a konečníku.



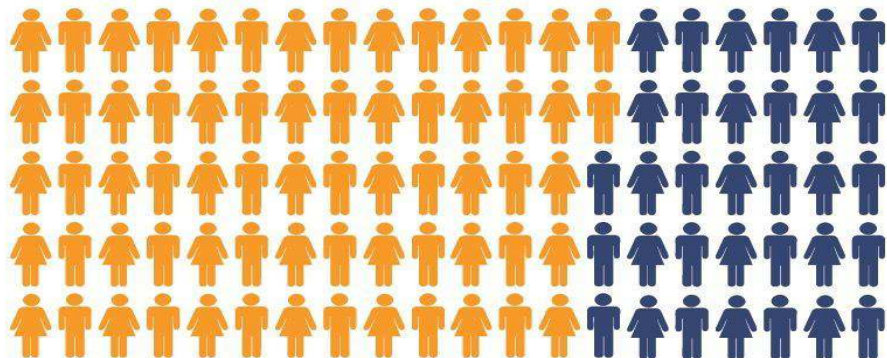
Denne sa spoť

30 min aktivity denne (u detí 60 min.) znižuje riziko vzniku hlavných druhov zhubných nádorov.



Jednému z troch ochorení na rakovinu môžeme predísť

Tipy, ako znížiť riziko ochorenia



33 ľudí z každej stovky chorých na rakovinu
nemusí vôbec ochoreť, stačí jednoduchá zmena v životnom štýle



Poznaj svoju mieru

Alkohol zvyšuje riziko rakoviny.
Muži by nemali vypiť viac,
než 2 drinky za deň a ženy
len jeden.



Neubližuj svojej koži

Opalovanie zvyšuje
riziko vzniku rakoviny kože,
zvlášť u ľudí pod 30 rokov.



Prestaň

Celosvetovo najväčšia príčina vzniku
rakoviny. Viac než **25 %** všetkých
úmrtí na rakovinu a **10%** vôbec
všetkých úmrtí u dospelých.



Stráž si hmotnosť

Nadváha je spojená s rizikom
niektorých druhov zhubných
nádorov, ako je rakovina pažeráka,
hrubého čreva, prsníka a obličiek.



Zaočkuj sa

Infekcia ako žltáčka typu B, C a HPV
sú príčinou až **20-tich %** úmrtí
na rakovinu v rozvojových krajinách
(**9 %** v rozvinutých).



Staň sa eko bojovníkom

Znečistenie ovzdušia, vody
a pôdy karcinogénnymi látkami
je dôvodom **1-4 %** všetkých
zhubných nádorov.



PRIMÁRNA

*Zdravý životný štýl
Dostatok pohybu*

SEKUNDÁRNA

*Včasné zist'ovanie výskytu
nádorov u ľudí
so zvýšeným rizikom*

PREVENCIA

TERCIÁRNA

*Snaha znížiť dopad
už prebiehajúceho ochorenia*

Biochemické metódy

*Vyšetrenia vzoriek z krvi,
moču, likvoru a stolice
na prítomnosť a množstvo
určitých látok*

Genetické metódy

*Zisťovanie
charakteristických zmien
v DNA*

Bioptické metódy

*Odber tkaniva pre
histologické vyšetrenie,
odhalenie bunkových zmien,
typických pre nádorové
ochorenie*

Cytologické metódy

*Zisťovanie zo vzoriek tekutiny
(likvor, výpotok z dutiny brušnej,
hrudnej), kostnej drene
alebo steru z tkaniva
prítomnosť buniek spôsobujúcich
nádorové ochorenie*

DIAGNOSTIKA

Zobrazovacie metódy

*Odhalenie výskytu nádorovej
hmoty na snímkach
(RTG-ové metódy,
Počítačová tomografia (CT),
Ultrazukové vyšetrenie (SONO, USG),
Magnetická rezonancia (MR),
Scintigrafia*

EURÓPSKY KÓDEX PROTI RAKOVINE

12 spôsobov, ako si znížiť riziko rakoviny

1 Nefajčite. Neužívajte tabak v žiadnej forme.

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

3 Udržujte si zdravú telesnú hmotnosť.

4 Hýbte sa každý deň. Obmedzte čas strávený sedením.

5 Zdravo sa stravujte:

Jedzte veľa celozrnných potravín, strukovín, zeleniny a ovocia.

Obmedzte vysokokalorické potraviny (s veľkým obsahom cukru a tuku) a vyhýbajte sa sladeným nápojom.

Vyhýbajte sa mäsovým výrobkom; obmedzte spotrebu červeného mäsa a potravín s vysokým obsahom soli.

6 Ak pijete akýkoľvek druh alkoholu, obmedzte jeho množstvo. V záujme prevencie rakoviny je lepšie alkohol nepiť.

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

8 Na pracovisku sa chráňte pred rakovinotvornými látkami dodržiavaním pokynov bezpečnosti a ochrany zdravia pri práci.

9 Zistite, či ste doma vystavení silnému prírodnému žiareniu z radónu. Postarajte sa o to, aby sa nadmerné hodnoty žiarenia znížili.

10 Pre ženy:

Dojčenie znižuje riziko výskytu rakoviny u matky. Ak je to možné, dojčite.

Substitučná hormonálna terapia zvyšuje riziko určitých typov rakoviny. Obmedzte jej používanie.

11 Zabezpečte, aby sa vaše deti zúčastnili na programe očkovania proti:

hepatitíde typu B (novorodenci)

ľudskému papilomavírusu (HPV) (dievčatá).

12 Zúčastňujte sa na organizovaných programoch skríningu rakoviny:

hrubého čreva (muži aj ženy)

prsníka (ženy)

krčka maternice (ženy).