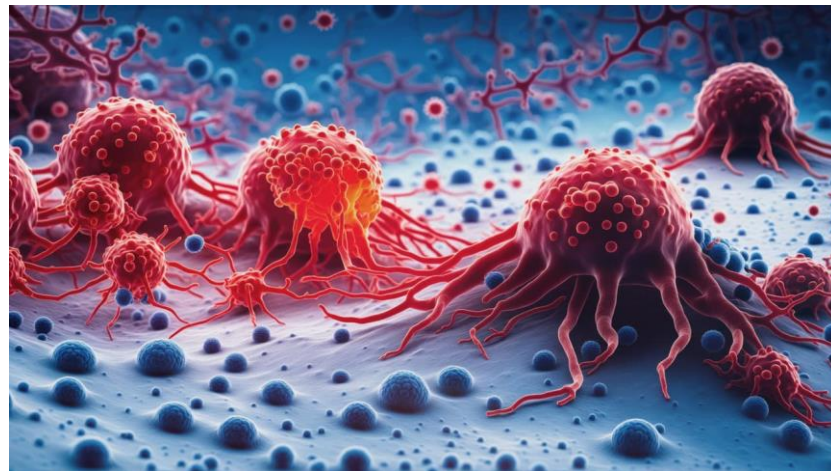




REGIONÁLNY
ÚRAD VEREJNÉHO
ZDRAVOTNÍCTVA
SO SÍDLOM V LEVICIACH

4.FEBRUÁR

SVETOVÝ DEŇ BOJA PROTI RAKOVINE

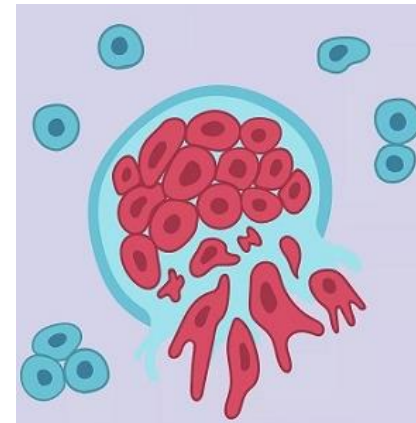
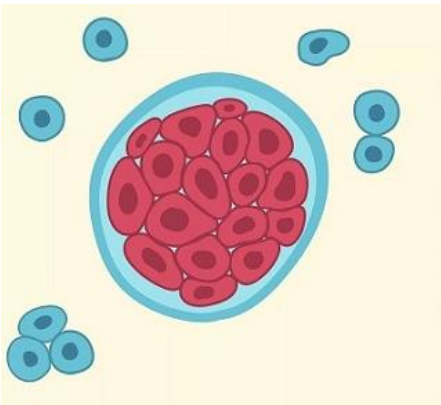
Rakovina

je skupina nádorových ochorení pre ktoré je typické nekontrolované a časté delenie buniek v tele

- bunky nedokážu plniť svoju pôvodnú funkciu, vytvárajú zhluky (nádory)
- existuje viac ako 200 typov nádorových ochorení a sú druhou najčastejšou príčinou úmrtí vo svete

Nádory môžu byť:

- **Benígne (nezhubné)**
 - rastú pomaly
 - nedokážu sa šíriť do iných častí tela
- **Malígne (zhubné)**
 - rastú rýchlo
 - môžu sa šíriť do iných častí tela (metastáza)



Rizikové faktory vplývajúce na vznik rakoviny

Neovplyvniteľné:

Genetika – genetická predispozícia zvyšuje pravdepodobnosť vzniku ochorenia

Životné prostredie - látky spôsobujúce rakovinu (karcinogény) sú látky, ktoré menia správanie bunky a zvyšujú pravdepodobnosť vzniku rakoviny. Patria sem napríklad emisie z naftových motorov, benzén, azbest, arzén, zlúčeniny chrómu, radón. Zvyšujú riziko najmä nádorov pľúc.

Vek – počas života sme vystavení pôsobeniu rôznych škodlivých a karcinogénnych látok, ktoré dlhodobým pôsobením a kombináciou s inými rizikovými faktormi spôsobujú genetické zmeny alebo mutácie v bunkách.

Imunitný systém – ľudia s oslabeným imunitným systémom sú viac vystavení riziku vzniku niektorých typov rakoviny

Ovplyvniteľné:

Alkohol – pravidelná konzumácia môže zvýšiť riziko vzniku rakoviny hrubého čreva, prsníka, úst, hltana, hrtana, pažeráka, pečene a žalúdka

Fajčenie - tabakový dym obsahuje najmenej 80 rôznych rakovinotvorných látok

Fyzická inaktivita a obezita – priveľa telesného tuku zvyšuje riziko rakoviny hrubého čreva, pankreasu, žlčníka, prsníka, maternice a vaječníkov

Stravovanie a výživa – príjem vysokého množstva červeného mäsa, údenín, solených potravín a konzumácia nízkeho množstva ovocia a zeleniny zvyšuje riziko vzniku rakoviny hrubého čreva, konečníka a žalúdka

Infekcie – približne 70 % rakoviny krčka maternice je spôsobených infekciou ľudským papilomavírusom (HPV), vírus hepatitídy B a C môže spôsobiť v niektorých prípadoch rakovinu pečene a non-Hodgkinov lymfóm



Ako znížiť riziko vzniku rakoviny?

➤ Udržiavanie zdravého životného štýlu :

- pravidelný pohyb a aktívny (nie sedavý) životný štýl
- udržiavanie primeranej hmotnosti
- znížený prísun živočíšnych tukov
- zvýšený prísun zeleniny a ovocia, strukovín, celozrnných výrobkov
- červené mäso má byť doplnkom pestrej rastlinnej stravy, nie základ jedálneho lístka
- vyhýbanie sa tabaku a miestam, kde hrozí pasívne fajčenie
- minimálny príjem alkoholu
- ochrana pokožky pred slnečným žiarením

➤ Pravidelné preventívne lekárske prehliadky

Pravidelné preventívne lekárske prehliadky a aktívne vyhľadávanie niektorých nádorových ochorení a ich diagnostika vo včasnom štádiu (napríklad skríning rakoviny krčka maternice, rakoviny prsníka, rakoviny hrubého čreva) zlepšujú prognózu pacientov - čím skôr sa začne liečba, tým vyššie bývajú šance na úspešné vyliečenie.

➤ Očkovanie proti niektorým vírusom

Očkovanie proti ľudskému **papilomavírusu (HPV)** pomáha predchádzať veľkej časti prípadov rakoviny krčka maternice ale aj rakovine genitálií a konečníka. Očkovanie proti HPV má najväčší efekt u dospievajúcich detí, ktoré ešte nezačali pohlavne žiť. Na Slovensku je očkovanie 9-valentnou vakcínou proti HPV plne hrazené poisťovňami dievčatám a chlapcom v 12. roku života.

Vakcína proti hepatitíde B môže pomôcť znížiť riziko vzniku rakoviny pečene.

