

Svetový deň boja proti rakovine 4. február 2016

Svetový deň boja proti rakovine (WorldCancerDay) je globálna udalosť, ktorá sa koná každý rok 4. februára. Tento významný deň je iniciatívou nevládnej organizácie UICC (UnionforInternationalCancerControl) a ich partnerských organizácií, a pripomína sa od roku 2002.

Cieľom Svetového dňa boja proti rakovine je apelovať nielen na ľudí, aby si viac všímali svoje zdravie a vyhýbali sa rizikovým faktorom (fajčenie, obezita, alkohol, prítomnosť karcinogénnych látok pri práci, ...), nezanedbávali preventívne prehliadky (prsničky, krčiek maternice, hrubé črevo, semenníky, prostata), nechali sa očkovať proti infekčným chorobám, ale aj na vlády, ktorých povinnosťou je zabezpečiť kvalitnú zdravotnú starostlivosť, skriningové programy kontroly rakoviny, zabezpečiť prístup pacientov k presnej diagnostike, liečbe, rehabilitačným programom i paliatívnej starostlivosti.

Podľa údajov z Národného centra zdravotníckych informácií patria nádory dlhodobo medzi 2.najčastejšie príčiny smrti s podielom okolo 25 %. V roku 2014 zomrelo 13643 osôb so zhubným nádorom alebo nezhubným nádorom, ktorého lokalizácia bola klinicky veľmi závažná. Výskyt zhubných nádorov (Ďalej len „ZN“) v celej populácii stúpa. Podľa lokalizácie ZN z odhadov onkoportálu GLOBOCAN v roku 2012, bol na prvom mieste kolorektálny karcinóm s 2347 prípadmi ochorenia. U žien patrilo prvé miesto rakovine prsníka s 2643 prípadmi ochorenia, kolorektálny karcinóm u žien bol druhým najčastejšie sa vyskytujúcim zhubným ochorením a rakovine krčka maternice so 607 prípadmi ochorenia patrilo piate miesto vo výskyte ochorenia.

Základné fakty o rakovine

- Rakovina sa zaraďuje medzi hlavné príčiny chorobnosti a úmrtnosti na celom svete s približne 14 miliónov nových prípadov a 8.200.000 rakovinových úmrtí v roku 2012.
- Očakáva sa, že počet nových prípadov vzrastie cca o 70% v priebehu nasledujúcich dvoch desaťročí.
- U mužov bola najčastejšie diagnostikovaná rakovina v roku 2012 na pľúcach, prostate, konečníku, žalúdku a na pečeni.
- U žien je najčastejšie diagnostikovaná rakovina na prsníku, konečníku, pľúcach, na krčku maternice a na žalúdku.
- Asi 30% úmrtí na rakovinu je spôsobených nesprávnym, rizikovým životným štýlom: ide o vysoký index telesnej hmotnosti, nízku spotrebu ovocia a zeleniny, nedostatok fyzickej aktivity, užívanie tabaku a užívanie alkoholu.
- Užívanie tabaku je najdôležitejším rizikovým faktorom pre rakovinu, spôsobuje viac než 20% celosvetových úmrtí na rakovinu, a asi 70% svetových úmrtí pripadá práve na rakovinu pľúc.
- Rakovintvorné vírusové infekcie (HBV/HCV, HPV), sú zodpovedné za až 20% všetkých úmrtí na rakovinu v krajinách s nízkymi a strednými príjmami.
- Viac ako 60% z celkového počtu nových ročných prípadov sveta, sa vyskytuje v Afrike, Ázii, v Strednej a Južnej Amerike. Tieto oblasti tvoria 70% svetových úmrtí na rakovinu.

- Očakáva sa, že počet prípadov rakoviny sa zvýši zo 14 miliónov v roku 2012 na 22 miliónov v nasledujúcich dvoch dekádach.

Tohoročné motto Svetového dňa proti rakovine, ktoré znie: „MY CHCEME“ – JA MOŽEM“, sa snaží pozitívne aktivizovať do boja proti rakovine so zdôraznením, že riešenia na predídenie na prekonanie rakoviny existujú, nie sú však mimo nás a záleží vo veľkej miere na nás ...

Bud'te zdravší a predchádzajte onkologickým ochoreniam

12 spôsobov, ako 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)

Zdroj: WorlHealthOrganization

Zdroje:

<http://www.worldcancerday.org/>

<http://www.lpr.sk/aktuality/150//4.-februar--svetovy-den-boja-proti-rakovine/>

http://www.worldcancerday.org/sites/wcd/files/atoms/files/WCD2016_4_Sept_Webinar_Presentation_FA.pdf

<http://www.lpr.sk/aktuality/150//4.-februar--svetovy-den-boja-proti-rakovine/>

www.who.int/mediacentre/factsheets/fs297/en

www.WorlHealthOrganization

**BUĎTE
ZDRAVŠÍ
A PREDCHÁDZ
AJTE
ONKOLOGICKÝ
M
OCHORENIAM**