

САВЕТИ ЗА ЗДРАВЉЕ

РАК ДОЈКЕ

- Обавите самопреглед дојки једном месечно
- Урадите превентивни клинички преглед код лекара једном годишње
- Урадите ултразвучни преглед дојки по препоруци лекара
- Урадите мамографију до 50. године једном, после 50. године сваке две године обавезно.

РАК ГРЛИЋА МАТЕРИЦЕ

- Не ступајте рано у сексуалне односе
- Не мењајте често сексуалне партнере
- Увек користите кондом при односима са новим или непознатим партнером
- Престаните да пушите
- Оралне контрацептиве користити само по савету гинеколога.

РАК ДЕБЕЛОГ ЦРЕВА

- Будите физички активни
- Одржавајте нормалну телесну тежину
- Не конзумирајте превише алкохолних пића
- Немојте да пушите цигарете
- Обавите превентивни преглед – тестирање на крв у столицу.

ОДВОЈИТЕ ДАН ЗА ЗДРАВЉЕ

Обавите превентивне прегледе дојке.
Најбитније је открити рак дојке на време!

Ако имате више од 15 година и започели сте са сексуалним односима, обавезно се обратите свом гинекологу.
Рак грлића материце се може спречити!

Тестирање на крв у столицу може да сачува ваш живот и на време доведе до откривања рака дебелог црева, када је могућност за успешно излечење велика.
Брините о вашем здрављу!

За више информација обратите се вашем лекару.

www.batut.org.rs
www.skriningsrbija.rs



Канцеларија
за скрининг рака

ДАН ЗА ЗДРАВЉЕ

рано откривање рака



ИНСТИТУТ ЗА ЈАВНО ЗДРАВЉЕ СРБИЈЕ
„Др Милан Јовановић Батут”

РАК ДОЈКЕ

Рак дојке је најчешћа малигна болест код жена. Узроци рака дојке нису у потпуности познати. Када се рак дојке открије у раној фази, у преко 90% случајева лечење има добру прогнозу.

Могући фактори ризика:

- оптерећеност наслеђем;
- прва менструација пре 12. године,
- менопауза после 50. године,
- нерађање деце,
- рађање првог детета после 30. године живота,
- поремећај структуре ткива дојке,
- операција рака једне дојке,
- гојазност,
- конзумирање алкохола,
- узимање хормонске терапије.

Уколико приметите неке од наведених симптома и знакова обавезно се јавите лекару:

- чворићи или задебљање у дојци, може се напипати
- оток, топлина, промена боје коже дојке
- промена величине и облика дојке
- удубљење и набораност коже дојке
- свраб, црвенило, увлачење брадавица на једној или обе дојке
- појава секрета из брадавице
- бол у једној тачки дојке, који не пролази.



ИНСТИТУТ ЗА ЈАВНО ЗДРАВЉЕ СРБИЈЕ
„Др Милан Јовановић Батут”



Канцеларија
за скрининг рака

РАК ГРЛИЋА МАТЕРИЦЕ

Рак грлића материце је четврти узрок оболевања од свих малигнух тумора код жена у свету. У Србији свакога дана најмање једна жена умре, а четири нове жене оболе од рака грлића материце. Ова болест је 100% излечива уколико се на време открије.

Како настаје рак грлића материце?

Изазива га Хумани Папилома Вирус (ХПВ), који се проналази у преко 99% случајева рака грлића материце и преноси се полним путем. ХПВ је веома распрострањен, али већина жена заражених ХПВ-ом оздрави у периоду од 6 до 12 месеци, а да често и не зна да је била инфицирана.

Шта је потребно да зна свака девојка и жена у вези са сексуалним здрављем, понашањем и прегледом?

- Потребно је, најкасније три године од првог сексуалног односа, обавезно изабрати свог гинеколога у дому здравља на територији општине у којој си пријављена и урадити Папаниколау тест (ПАП тест).
- Док траје сексуална активност, понављати ПАП тест једном годишње.
- Од 25. до 64. године, одазвати се на позив на организован скрининг рака грлића материце (ПАП преглед) једном на сваке три године.
- После 65. године, уколико су три последња ПАП теста били нормални, престати са редовним превентивним прегледима на рак грлића материце.

РАК ДЕБЕЛОГ ЦРЕВА

Рак дебелог црева у Србији је други водећи узрок смрти од малигнух болести код мушкараца, а трећи код жена. Рак дебелог црева се може спречити. Више од 90% овог рака јавља се код људи од 50 и више година.

Полипи дебелог црева из којих може настати рак дебелог црева, као и рак дебелог црева у раној фази, не показују увек знаке и симптоме болести.

Због тога је важно да, уколико имате 50–74 године, урадите преглед:

- Тестирање на скривену, голим оком невидљиву крв у столицу.
- Обратите се вашем лекару!

Тестирање може да сачува ваш живот и на време доведе до откривања рака дебелог црева, када је могућност за успешно лечење велика.

Овим тестирањем се може открити и полип дебелог црева, чијим се уклањањем може спречити настанак рака дебелог црева.

Без обзира на ваше године, затражите савет вашег лекара уколико:

- у породици имате оболеле од рака дебелог црева,
- вам је раније постављена дијагноза полипа или запаљенских болести дебелог црева,
- имате крв у столицу,
- имате болове у стомаку, који не престају,
- губите телесну тежину и не знате зашто.