

# Март – Месец борбе против рака 2024.



Градски завод за јавно здравље Београд

# Шта је то рак?

- Рак представља заједнички назив за читав низ обољења за које је заједничко следеће:
  - у одређеном делу тела, ћелије отпочињу неконтролисани раст и деобу
  - ове ћелије се могу проширити и разорити околна ткива, као и удаљене органе
- Користе се и називи малигни тумори или малигне неоплазме

## Колико је рак учестала болест?

- Рак је био одговоран за скоро **10 милиона** смртних случајева у свету током 2020.
- У свету су, према броју нових случајева у 2020. **најучесталији облици рака** били:
  - рак дојке
  - рак плућа
  - рак дебелог црева
  - рак простате
  - рак коже (немеланомски)
  - рак желуца

Србија  
2021.  
ГОДИНА

**41.784** оболелих,  
**19.979** умрлих\*

- Водећи узроци оболевања и умирања од рака у нашој земљи готово су идентични водећим узроцима оболевања и смртности од малигних тумора у већини земаља у развоју.

Најчешће  
локализације  
рака у  
популацији  
Србије, 2021.

- **Код мушкараца:**
  - рак плућа и бронха
  - рак дебелог црева
  - рак простате
- **Код жена:**
  - рак дојке
  - рак плућа и бронха
  - рак дебелог црева
  - рак грлића материце

## Шта узрокује рак?

- Настајање рака отпочиње трансформацијом нормалне ћелије у малигну ћелију
- Овај процес је обично постепен, и креће се од почетног развоја преканцерске лезије, до настанка малигног тумора
- **Старење** има велики утицај – учесталост појаве рака значајно се повећава у каснијим годинама живота

## Шта узрокује рак?

- Постоје 4 групе фактора који могу да узрокују рак:
  - **Генетски фактори**
  - **Физички агенси** (нпр. UV и јонизујућа зрачења)
  - **Хемијски агенси** (нпр. азбест, афлатоксин, арсен, компоненте дуванског дима)
  - **Биолошки агенси** (нпр. одређене вирусне и бактеријске инфекције)

# Шта узрокује рак?

- Постоје и бројни **фактори ризика** који су повезани са настанком рака. Најважнији су :
  - **Употреба дуванских производа**
  - **Конзумација алкохола**
  - **Неправилна исхрана**
  - **Физичка неактивност**
  - **Хроничне инфекције (нпр. хепатитис Б и Ц)**
- **Прва 4 побројана фактора ризика** повезани су са настанком и других хроничних незазраних болести – болести срца и крвних судова, шећерна болест



## Који су симптоми и знаци појаве рака?

- Бројни су могући симптоми и знаци, а болест често не даје никакве промене
- Веома је важно обратити пажњу на **необјашњиве телесне промене**
- Ове појаве могу бити последица бројних других болести и стања, али је **важно да се обратите лекару** како би се утврдила права природа промена

# Који су СИМПТОМИ И ЗНАЦИ ПОЈАВЕ РАКА?

- **Чвор или квржица у дојци** – обавезно се обратите лекару, посебно ако се величина промене мења
- **Кашаљ, бол у грудима, кратак дах** – свакако захтевају консултације лекара (јер могу указивати на озбиљна акутна стања), а посебно ако трају дуже од 3 недеље
- **Промене у раду црева** – било који од наведених симптома и знакова захтевају посету лекару, посебно ако трају више од неколико недеља:
  - Крв у столицама
  - Пролив или затвор, без јасног разлога
  - Осећај непотпуне испражњености након одласка у тоалет
  - Болови у трбуху или чмару
  - Честа надутост

# Који су СИМПТОМИ И знаци појаве рака?

- **Крварења** – свако необјашњиво крварење захтева да се обратите лекару:
  - Крв у мокраћи
  - Крварење између два менструална крварења
  - Крварење из чмара
  - Крв у испљувку
  - Крв у повраћеном садржају
- **Необјашњив губитак телесне масе** -
  - обавезно се јавите лекару ако сте необјашњиво **изгубили на тежини у претходном периоду**, (нпр. ако смањење у телесној маси није последица дијете или физичког вежбања)

# Који су СИМПТОМИ И знаци појаве рака?

- **Промене на кожи** – потребно је да се обратите лекару ако приметите промене које су:
  - Неправилног или асиметричног **облика**
  - Неправилне **ивице** са назупченим ободом
  - Мешано **пребојене** – нпр. браон, црно, црвено, розе
  - **Веће од 6 mm** у пречнику (али могу да буду и мањи)
  - **Уздигнуте** од околне коже
  - **Прекривене** крастама, крваре или сврбе
  - Показују **промене** у било којој одлици

# На које узроке рака можемо да утичемо?

- Више од 1/3 свих случајева рака је последица:
  - гојазности
  - неправилне исхране
  - физичке неактивности
- **Пушење** - сваки 7. пушач оболи од рака плућа
- **Конзумирање алкохола** повећава ризик од настанка рака уста, ждрела, дојке, дебелог црева и јетре.

На које узроке  
рака можемо  
да утичемо?

- Повећан ризик од добијања свих врста рака коже узрокују:
  - свака претерана **изложеност сунчевој светлости**
  - слично важи и за изложеност вештачким изворима светлости, као што су **соларијуми**

Нездрави  
ЖИВОТНИ  
СТИЛОВИ НОСЕ  
ВИСОКУ ЦЕНУ

- Око **30%** свих смртних исхода од малигних болести настају као последица :
  - пушења дувана
  - прекомерне телесне тежине
  - неправилне исхране
  - недовољне физичке активности
  - конзумације алкохола

Сваки  
десети  
случај рака  
је  
последица  
инфекције

- Хроничне инфекције вирусима хепатитиса **Б** или **Ц** – изазивају рак јетре
- Инфекција **Хуманим папилома вирусом** – узрокује рак грлића материце
- Инфекција **Helicobacter pylori** – повезана са раком желуца



# Национални програми за скрининг рака

- **Скрининг рака дојке:**
  - жене 50-69 година
  - мамографски прегледи на две године
- **Скрининг на карцином грлића материце:**
  - жене 25-64 година
  - гинеколошки преглед и Пап тест једном у три године
- **Скрининг на рак дебелог црева**
  - Особе оба пола 50-74 година
  - тестирање на скривено крварење у столицу једном у две године

Шта свако од нас може да учини?

- **Превенција**

- усвојити здраве животне стилове
- избацити штетне навике

- **Рано откривање**

- редовна контрола здравља код изабраног лекара
- одазивање на организовани скрининг