



FAKTORI RIZIKA: loša ishrana i neaktivnost; **PREVENCIJA:** zdraviji izbor

Faktori ishrane su odgovorni za razvoj oko 30% svih slučajeva raka u razvijenim zemljama i oko 20% u zemljama u razvoju. prekomerna težina i gojaznost doprinose pojavi raka jednjaka, debelog creva, bubrega, dojke i materice. Prekomerno korišćenje alkohola takođe povećava rizik za nastanak raka usne šupljine, grla, jednjaka, jetre i dojke, dok ishrana bogata dugotrajnim mesnim prerađevinama icrvenim mesom može biti udružena sa povećanim rizikom a nastanak raka debelog creva. Sve zajedno, ishrana je drugi po redu *preventabilni* uzrok nastanka raka.

Prevenција počinje učenjem dece o koristima dobre ishrane i obezbeđivanjem uravnotežene ishrane bogate povrćem i voćem, što može smanjiti rizik za nastanak nekoliko tipova raka. Održavanje optimalne telesne težine, izbegavanje alkohola i povećanje fizičke aktivnosti takođe može smanjiti rizik za nastanak raka. Izbor ovakvog načina života takođe smanjuje rizik od nastanka drugih opasnih bolesti, pre svega bolesti srca i krvnih sudova, bolesti disajnih organa i šećerne bolesti.

FAKTORI RIZIKA: hronična infekcija; **PREVENCIJA:** imunizacija

Petina svih slučajeva raka širom sveta je uzrokovano hroničnom infekcijom. Hepatitis B virus, na primer, dovodi do ciroze jetre i raka jetre, bolesti koja dovodi do smrti oko milion ljudi svake godine. Svake godine humani papiloma virus uzrokuje oko 500.000 novih slučajeva raka grlića materice, jednog od najsmrtonosnijeg raka žena. deca su osetljiva na oba virusa.

Bolesti izazvane ovim virusima se mogu *prevenirati* zahvaljujući vakcini protiv virusa hepatitisa B, dostupnoj od 1982.g., i novoj vakcini protiv humanog papiloma virusa. Pitajte vašeg doktora da li ove vakcine odgovaraju vašoj deci. S obzirom da se ove bolesti prenose seksualnim kontaktom, učite vašu decu zdravom seksualnom ponašanju.

FAKTORI RIZIKA: izlaganje sunčevim zracima; **PREVENCIJA:** zdravije ponašanje

Intenzivno ultravioletno zračenje (UV) i opekotine od sunca povećavaju rizik za nastanak svih tipova raka kože. Deca sa svetlijom kožom su posebno osetljiva na UV zračenje.

Čak 4 od 5 slučajeva raka kože se mogu *prevenirati* putem promene ponašanja.

Rizik od izlaganja suncu je različit. Najveći je kada je sunce najvišlje na nebu, u područjima bliže ekvatoru, na većim visinama i tamo gde sneg, pesak ili voda odbijaju zrake.

Ukoliko su vaša deca izložena suncu kada je UV zračenje veliko, obratite posebnu pažnju.

Mada je kod dece sa svetlijom kožom i plavom kosom povećan rizik od UV zračenja, i deca sa tamnijom kožom su osetljiva na štetne efekte UV zračenja. Možete zaštititi vaše dete izbegavajući sunce u satima kada je zračenje najveće, oblačeći ga u odgovarajuću odeću, kapom sa širokim obodom i mažući izložene delove tela kremom sa zaštitnim faktorom najmanje 15.

Uz pokroviteljstvo Ministarstva zdravlja Republike Srbije

Савез друштava Војводине за борбу против рана

21000 Нови Сад, Булевар Михајла Пупина 6 / III

tel. 021423353; fax. 0214720593

e-mail: vojvodinacancer@neobee.net

web site: www.vojvodina-cancer.org.yu



Савез друштava Војводине
за борбу против рана



svetski dan borbe protiv raka
4.FEBRUAR

GLOBALNI NAPORI USMERENI NA STIL ŽIVOTA PROMENE U PONAŠANJU I PREVENCIJI RAKA



PREVENCIJA RAKA POČINJE SADA



Današnja DECA
sutrašnji SVET

www.vojvodina-cancer.org.yu

