



#### 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 crvenim mesom može biti udružena sa povećanim rizikom a nastanak raka debelog creva. Sve zajedno, ishrana je drugi po redu preventabilni uzrok nastanka raka.

Prevencija 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 osjetljiva na oba virusa.

Bolesti izazvane ovim virusima se mogu prevenirati zahvaljujući vakcini protiv virusa hepatitis 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 osjetljiva 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 najvišje na nebu, u područjima bliže ekuatoru, na većim visinama i tamo gde sneg, pesak ili voda odbijaju zrake.

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

Mada je kod dece sa svetlijom kožom i plavom kosom povećan rizik od UV zračenja, i deca sa tamnjom kožom su osjetljiva na štetne efekte UV zračenja. Možete zaštiti 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 друштава Војводине за борбу против рака

21000 Нови Сад, Булевар Михајла Пулића 6 /III  
tel. 021423353; fax. 0214720593  
e-mail: [vojvodinacancer@neobee.net](mailto:vojvodinacancer@neobee.net)  
web site: [www.vojvodina-cancer.org.yu](http://www.vojvodina-cancer.org.yu)



PREVENCIJA RAKA POČINJE SADA



Današnja DECA  
sutrašnji SVET

# svetski dan borbe protiv raka

4.FEBRUAR

## ŽIVOTNE LEKCIJE KOJE RODITELJI MOGU DATI DECI.

GLOBALNI NAPORI USMERENI NA STIL ŽIVOTA PROMENE UPONAŠANJU I PREVENCIJI RAKA

Rak. Deca.

Zajedno ove dve reči bude strah u srcima svih roditelja sveta.

Dodavanjem treće reči - prevencija i poruka postaje poruka nade, zdravlja i života koja se proteže od detinjstva do starosti.

Rastuće medicinsko znanje pokazuje da određeni tipovi raka, više od 43 % svih tipova raka, može biti prevenirano prvenstveno zdravim životnim stilom ustanovljenog u detinjstvu, kao i putem medicinskih tehnologija uključujući učenje činjenica o vakcinaciji protiv raka jetre i grlića materice.

Ovaj vitalni koncept prevencija je fokus svetske kampanje borbe protiv raka u 2007-2008 godini, koja će biti lansirana za svetski dan borbe protiv raka, 4. februar 2007. Sa sloganom «DANAŠNJA DECA, SUTRAŠNJI SVET» UICC sa svojih 270 članica u preko 80 zemalja sveta će širiti informacije i podeliti saznanja o jednostavnim životnim aspektima i vakcinalama koje mogu prevenirati mnoge forme raka.

U središtu kampanje će biti poruka roditeljima kako da uče svoju decu o prevenciji raka.

«Rak se u većini slučajeva može sprečiti tj. prevenirati. Uprkos činjenici da su se saznanja o prevenciji i tretmanu raka značajno povećali, broj ljudi kojima se dijagnostikuje rak svake godine i onih koji od njega umiru, neprekidno raste.» - navode u UICC.

Cilj kampanje «DANAŠNJA DECA, SUTRAŠNJI SVET» je da upozna roditelje, zdravstvene radnike i ljudе koje donose odluke u vladama sa odgovarajućim informacijama i da poveća pažnju na to što se sve može učiniti u prevenciji raka. Roditelji su ključni momenat u prevenciji raka s obzirom na njihov uticaj koji počinje rano u detinjstvu, ali veliko poverenje kampanje leži i u povećanju pažnje o ovoj problematiki u vladinim strukturama.

«Kontrola raka širom sveta može biti efikasna jedino ukoliko joj se da prioritet na najvišem nivou donošenja odluka. Ignorisanje i neaktivnost dela internacionalne zajednice će doprineti da više od 10 miliona ljudi umre svake godine do 2020.» reči su predsednika UICC.

Uspešnost i dostupnost vakcina protiv specifičnih tipova raka će verovatno biti novost za mnoge širom sveta naročito u zemljama u razvoju. Vakcinacija devojaka i mlađih žena protiv infekcija humanim papiloma virusom može sprečiti pojavu raka grlića materice i na taj način pomoći da godišnje 300.000 žena širom sveta ostane u životu. Vakcina takođe može sprečiti infekcije sa hepatitis B virusom koji je odgovoran za smrt 70 % svih slučajeva od raka jetre.

«Ova kampanja je usmerena na prevenciju raka u sadašnjosti, ali je usmerena i na budućnost. Učeći decu danas možemo im dati bolji i zdraviji svet sutra.» navode u UICC.



## POZIV RODITELJIMA NA AKCIJU.

Rak je nekontrolisani rast i širenje nenormalnih ćelija koji može zahvatiti bilo koji deo ljudskog tela. Od raka oboljevaju muškarci, žene i deca svih nacija. U 2006.g. više od 7 miliona ljudi je umrlo od raka, što predstavlja 13% svih smrти širom sveta. Tokom sledeće dve decenije očekuje se da će se ovaj broj popeti na 10 miliona godišnje. Pored tragičnog gubitka života, rak utiče i na osiromašenje porodice gubitkom zarade i troškovima tretmana obolelog.

## Današnja DECA sutrašnji SVET

Ali roditelji su ti koji mogu doneti odluku i učiti decu danas što će značajno povećati šansu za budućnost bez ove opake bolesti.

Ovo proizilazi iz činjenice da rak obično nastaje kao rezultat izlaganja faktorima rizika koji se nalaze u vazduhu kojeg udišemo, hrani i piću, ili u stvarima koje ubrajamo u našu životnu sredinu. Ograničavajući izlaganje dece ovim faktorima danas, možemo uveliko smanjiti oboljevanje od raka i njegove ekonomske posledice u budućnosti. U stvari, čak 43% slučajeva oboljevanja od raka se može prevenirati putem vođenja zdravog života stečenog u detinjstvu.

Možete pomoći učeći svoju decu, i pokazujući im svojim primerom, koji je značaj u:

- neupotrebljavanju duvana u bilo kom obliku, tj. ne pušiti;
- zdravoj ishrani i redovnoj fizičkoj aktivnosti;
- vakcinaciji u odgovarajućem uzrastu protiv infekcija koje mogu prouzrokovati rak;
- izbegavanju izlaganja sunčevim zracima bez zaštite;

Uprkos pažnji koju mediji daju mnogim drugim faktorima rizika za nastanak raka, baveći se ovim glavnim faktorima rizika možete u najvećoj meri uticati na buduće zdravlje vaše dece.

**FAKTORI RIZIKA:** pušenje; **PREVENCIJA:** kontrola i edukacija

Pušenje je pojedinačno naveći preventibilni faktor rizika na svetu koji dovodi do oko 30% smrти od raka u razvijenim zemljama i u porastu je u zemljama u razvoju. Pušenje je odgovorno za 90% smrти od raka pluća i povezano je sa rakom usne šupljine, grla, jednjaka, pankreasa, mokraćne bešike, jetre, bubrega i želuca. Većina pušača počinje sa pušenjem u detinjstvu. U stvari, u mnogim delovima sveta više od 30% dece je probalo da puši pre svoje 10 godine.

Kao roditelj možete najviše uticati na vašu decu učeći ih o opasnostima pušenja, ograničavajući im pristup cigaretama, štiteći ih od pasivnog pušenja u kući i na javnim mestima.

«Broj umrlih od raka će se značajno smanjiti širom sveta ukoliko se smanji broj mlađih ljudi koji počinju da puše!»

Roditelji, kao model ponašanja i kreatori načina ponašanja svoje dece, imaju najveću ulogu u učenju koje su koristi od izbegavanja pušenja.

