

Превенција и рано откривање рака су најуспешније оружје у борби против рака!

Редовно контролишите своје здравље!

Превенција  
малигних  
болести

Редовна примена прегледа и/или теста, у циљу раног откривања болести код људи који још немају симптоме те болести и који се налазе у просечном ризику оболевања, назива се скрининг.

Учествујте у програмима раног откривања рака.

- Прегледи и тестови нису болни ни непријатни
- Рано откривање и лечење доводе до излечења
- Највећи број скринингом откривених оболелих особа преживеће више од пет година

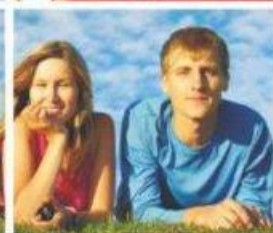
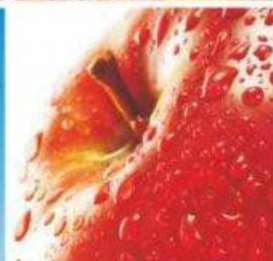
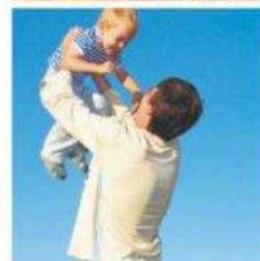
**ОДМАХ СЕ ЈАВИТЕ ЛЕКАРУ КАДА УОЧИТЕ:**

- кашаљ који дуго траје
- задебљање, чвориће на дојкама
- промене у пражњењу црева
- необјашњив губитак у телесној маси
- неуобичајено крварење
- промуклост која дуго траје

*Избор здравих стилова живота прави је начин да успоставите равнотежу и смањите ризик од оболевања.*

*Правећи мале и постепене кораке чините промене на дуге стазе.*

[www.batut.org.rs](http://www.batut.org.rs)



ИНСТИТУТ ЗА ЈАВНО ЗДРАВЉЕ РЕПУБЛИКЕ  
СРБИЈЕ  
ЈП "Милан Јовановић Батут"

Свако може смањити сопствени ризик од рака ако се придржава следећих једноставних савета:

### Престаните да пушите!

Након 10 година од престанка пушења ризик од рака плућа се смањује на половину.

### Храните се правилно!

Неправилна исхрана је повезана са настанком сваког трећег случаја рака. Ризик зависи од избора и врсте хране, квалитета и начина припремања намирница, као и од укупног калоријског уноса.

### Смањите конзумирање алкохолних пића!

Конзумирање алкохола није препоручљиво и запамтите да ако још и пушите ризик за настанак рака се повећава.

### Водите рачуна о телесној маси!

Нормална телесна тежина = вредност Индекса телесне масе (ИТМ) = 18.5-24.9

### Како сами да израчунате ИТМ?

Своју телесну тежину у килограмима поделите са квадратом своје висине изражене у метрима.

## Рано откривање болести може да Вам спасе живот!

### Будите физички активни!

Сваки дан по пола сата физичке активности може вам донети корист.

Сами изаберите ону физичку активност која вам одговара — пливање, плес, вожња бициклом, брзи ход, усисавање или сакупљање лишћа у башти.

### Избегавајте неумерено излагање сунцу!

Ограничите време излагања у складу са УВ индексом, носите заштитну одећу и користите средства са заштитним фактором од најмање 15.

Соларијуми се не препоручују, а посебно не ризичним групама које чине деца до 18. године живота, особе светле коже и косе, особе са великим бројем младежа.

### Са канцерогеним материјама рукујте према упутству!

Имајте у виду да канцерогене материје претварају нормалне ћелије у ћелије рака.

### Вакцинишите се против хепатитиса Б!

Дуготрајна инфекција вирусом хепатитиса Б један је од узрока рака јетре.

Потребно је да знате да особе које болују од рака, нарочито у раној фази, не морају да имају било какве симптоме.

У случају да симптоми постоје, најчешће се препознају као:

### За рак дебелог црева и ректума:

- промене у навикама и ритму пражњења црева (затвор и/или пролив)
- болови и грчеви у стомаку без неког очигледног разлога
- оскудно крварење у столицама
- губитак телесне масе
- малокрвност, бледило, замор

### За рак грлића материце:

- неубичајено крварење између циклуса, после полног односа или у периоду менопаузе
- појачани вагинални секрет непријатног мириса или боје
- бол током полног односа

### За рак дојке:

- бол и напетост у дојци или у пазушној јами ван циклуса
- промене у величини и изгледу саме дојке
- задебљање или чворови у једној или обе дојке или у пазушној јами
- увлачење или промена на кожи брадавица
- неубичајна секреција из дојке

