

SVETOVÝ DEŇ BOJA PROTI RAKOVINE 2023: AKO ZNIŽOVAŤ RIZIKO VZNIKU OCHORENIA

Každoročne 4. februára sa Svetový deň boja proti rakovine nesie v znamení zvyšovania povedomia o rakovine a zdôrazňovania prevencie rakovinových ochorení a zdravého štýlu už od raného detstva. Cieľom iniciatívy je zvýšiť informovanosť o rakovine a o tom, čo môžeme urobiť pre svoje zdravie a zdravie svojich rodín.

PREČO VZNIKÁ RAKOVINA?

Rakovina je všeobecné pomenovanie, ktoré sa používa pre rozsiahlu skupinu nádorových ochorení. Pre rakovinu je typické nekontrolované a časté delenie buniek v tele. Takéto bunky už nedokážu plniť svoju pôvodnú funkciu, spravidla vytvárajú zhľuky (nádory) a častokrát dokážu zo svojho prvotného miesta migrovať aj do vzdialenejších častí tela.

K nepriaznivým zmenám v bunke a následnému vzniku rakoviny môže dochádzať z rozličných príčin. Zväčša nie je možné jednoznačne povedať, prečo ochorenie vzniklo, respektíve na vzniku rakoviny sa mohlo podieľať hneď niekoľko činiteľov.

Najpodstatnejšie faktory vplývajúce na vznik rakoviny sú: vek, životný štýl, životné prostredie, strava, pôsobenie vírusov a infekcií, ale aj genetika. Možným faktorom vplývajúcim na rozvoj ochorenia by mohla byť aj úroveň a spôsob spracovania stresu, vedecké dôkazy sú však zatiaľ nejednoznačné.

Zatiaľ čo niektoré faktory (napríklad stúpajúci vek či genetiku) nemožno ovplyvniť, iné ponúkajú štedrý priestor na zmenu a tým aj významné zníženie rizika vzniku rakoviny u jednotlivcov.

Výskumná organizácia Cancer Research UK odhaduje, že štyrom z desiatich prípadov rakoviny je možné predísť úpravou životného štýlu a obmedzením vystavenia sa karcinogénom vo vonkajšom prostredí (karcinogény sú látky, ktoré môžu v bunkách vyvolávať zmeny vedúce k rakovine).

AKO SI ZNÍŽIŤ RIZIKO VZNIKU RAKOVINY?

1. *Zdravými rozhodnutiami a zdravým životným štýlom*

Za súčasť zdravého životného štýlu považujeme najmä

- pravidelný pohyb a aktívny (nie sedavý) životný štýl,
- udržiavanie primeranej hmotnosti,
- znížený prísun živočíšnych tukov,
- zvýšený prísun zeleniny a ovocia, strukovín, celozrnných výrobkov,
- červené mäso je doplnkom pestrej rastlinnej stravy, nie základ jedálneho lístka,
- vyhýbanie sa tabaku a miestam, kde hrozí pasívne fajčenie,
- minimálny príjem alkoholu,
- ochranu pokožky pred slnečným žiarením.

2. *Pravidelnými preventívnymi lekárskymi prehliadkami*

Pravidelné preventívne lekárske prehliadky a aktívne vyhľadávanie niektorých nádorových ochorení a ich diagnostika vo včasnom štádiu (napríklad skrining rakoviny krčka maternice, rakoviny prsníka, rakoviny hrubého čreva) zlepšujú prognózu pacientov - čím skôr sa začne liečba, tým vyššie bývajú šance na úspešné vyliečenie.

3. *Očkovaním proti niektorým vírusom*

- Očkovanie proti ľudskému papilomavírusu (HPV) pomáha predchádzať veľkej časti prípadov rakoviny krčka maternice, ale aj rakovine genitálií, anusu a niektorým typom rakoviny hlavy a krku. Očkovanie proti HPV má najväčší efekt u dospievajúcich detí, ktoré ešte nezačali pohlavne žiť. Na Slovensku je očkovanie 9-valentnou vakcínou proti HPV plne hrazené poisťovňami dievčatám a chlapcom v 12. roku života.
- Vakcína proti hepatitíde B zas môže pomôcť znížiť riziko rakoviny pečene.

ŠTATISTIKY, OSVETA A OVERENÉ INFORMÁCIE

Detailnejšie údaje o onkologických ochoreniach (incidenčné ukazovatele či úmrtnosť podľa pohlavia, jednotlivých diagnóz, a to až na úrovni okresov) nájdete na stránke NCZI:

<https://iszi.nczisk.sk/nor.sr/uvod>

Ďalšie odporúčané zdroje informácií:

<https://cancer-code-europe.iarc.fr/index.php/sk>

<https://www.noisk.sk>

<https://onkoinfo.sk>



fajčenie - vrátane pasívneho



nedostatok pravidelného pohybu



častá konzumácia červeného mäsa



častý či nárazový príjem alkoholu



potraviny s vysokým obsahom cukru alebo soli

**ČO ZVYŠUJE
RIZIKO OCHORENIA**

FAKTORY VPLÝVAJÚCE NA VZNIK RAKOVINY

Niektoré faktory, ako napríklad stúpajúci vek či genetiku, neviete ovplyvniť. Vďaka zdravším rozhodnutiam však máte stále šancu na zmenu a aj významné zníženie rizika vzniku rakoviny.



aktívny životný štýl plný pohybu

**ČO ZNIŽUJE
RIZIKO OCHORENIA**



prevažne rastlinná strava



primeraná hmotnosť



ochrana pokožky pred slnkom



očkovanie proti HPV a proti žltáčkám B



ochrana pred nebezpečnými látkami



dojčenie (ochranný účinok pre matku)



pravidelné preventívne prehliadky



ÚRAD
VEREJNÉHO
ZDRAVOTNÍCTVA
SLOVENSKEJ
REPUBLIKY