



Svetový deň proti rakovine



Medzinárodná únia proti rakovine (UICC) vyhlásila 4.február za „Svetový deň proti rakovine“. Cieľom tejto iniciatívy je zvýšiť povedomie o možnostiach predchádzania rakovine a odstránenia predsudkov, mýtov, ktoré sa s týmto ochorením spájajú. Svetový deň boja proti rakovine sa v rokoch 2016-2018 bude niesť v duchu hesla : „My to dokážeme, ja to dokážem“. Kolektívne alebo ako jednotlivci môžeme prispieť k zníženiu globálnej záťaže, ktorú rakovina predstavuje.

Keďže rakovina rôznym spôsobom ovplyvňuje každého z nás, všetci máme moc konať tak, aby sme znížili jej vplyv na jednotlivcov, rodiny a komunity. Svetový deň boja proti rakovine nám dáva šancu premýšľať o tom, čo môžete urobiť.

Každoročný nárast nových prípadov postihuje celý svet a vyvoláva obavy. V Európe pribúda ročne asi 3,4 miliónov nových prípadov a 1,8 mil. úmrtí na rakovinu. Obe pohlavia sú postihnuté približne v rovnakej miere – 53,2% tvoria muži a 44,1% sú ženy. Na Slovensku je situácia obdobná. Ročne sa registruje už takmer 30 tisíc nových prípadov a podľa nedávnych údajov viac ako 6,6 tisíc úmrtí u mužov a 5,2 tisíc úmrtí u žien.

Najväčším zabijakom je rakovina pľúc, hrubého čreva, konečníka, prsníka a žalúdka. Asi 30 percent úmrtí na rakovinu je spôsobených nesprávnym - rizikovým životným štýlom ako napríklad *užívanie tabaku, užívanie alkoholu, ďalej nízka spotreba ovocia a zeleniny, nedostatok fyzickej aktivity, obezita*. Znížením konzumácie alkoholu, zdravšou stravou a zvýšením úrovne fyzickej aktivity, dokážeme zabrániť aspoň jednej tretine najčastejších typov rakoviny. Ak zahrnieme aj fajčenie, tak je to až 50 percent. Dôležitá je aj ochrana proti UV žiareniu ako prevencia rakoviny kože.

Na Slovensku sa jednotlivým oblastiam prevencie a starostlivosti pri liečbe rakoviny venuje *Liga proti rakovine* už 25 rokov. Popri projektoch pre ľudí postihnutých rakovinou vytvorila projekt spočívajúci v edukácii mladej generácie o predchádzaní nádorových i iných civilizačných ochorení. V roku 2000 sa začal na 70 školách vyučovať predmet „Onkologická výchova“. Ide o voliteľný predmet, ktorého cieľom je viesť mladých ľudí k rozumnému a zodpovednému prístupu k prevencii pred chorobou.

Ľudia by nemali zabúdať hlavne na včasné diagnostikovanie ochorenia a to jednak pravidelnými preventívnymi prehliadkami a návštevou lekára hneď, keď sa objavia prvé príznaky.