

# 4. február 2020 – Svetový deň proti rakovine



## Téma trojročnej kampane 2019 – 2021: „Ja som a budem“

Cieľom je každoročne zabrániť miliónom úmrtí, ktorým sa dá predísť zvyšovaním povedomia a vzdelávania o rakovine, naliehaním vlád a jednotlivcov z celého sveta, aby prijali opatrenia proti tejto chorobe.

Viac ako tretine všetkých druhov rakoviny možno zabrániť znížením vystavenia sa rizikovým faktorom ako sú **fajčenie, obezita, fyzická nečinnosť, infekcie, alkohol, znečistené životné prostredie, karcinogény z povolania, ožarovanie.**

Preveniou rakoviny pečene je aj **očkovanie proti vírusu hepatitídy typu B (HBV)**, pred rakovinou krčka maternice chráni **očkovanie proti ľudskému papilomavírusu (HPV).**



**... rakovina si nevyberá, je to globálna epidémia, týka sa všetkých vekových skupín aj krajín,**

**...mnoho typov onkologických ochorení, ktoré boli považované za smrteľné sa už dnes dá liečiť a mnoho ľudí môže byť úspešne vyliečených,**

**...včasná identifikácia a odhalenie rakoviny zlepšuje šance na úspešnú liečbu, často pri nižších nákladoch a s menšími vedľajšími účinkami na pacientov,**

**...existujú nákladovo efektívne testy, ktoré pomáhajú včasne odhaliť rakovinu hrubého čreva, prsníka, krčka maternice, ústnej dutiny,**

**...správnu stratégiou je možné zabrániť každému tretiemu onkologickému ochoreniu,**

**...rakovina nie je len zdravotný problém, ale má ďalekosiahle sociálne a ekonomické dôsledky i dopad na ľudské práva.**



### Varovné príznaky, ktoré netreba podceňiť

**Nezvyčajné zhluky alebo opuchy** - zhubné nádory sú často bezbolestné a môžu sa zväčšovať s pribúdajúcou rakovinou.

**Kašeľ, dýchavičnosť alebo ťažkosti s prehĺtaním** - nezanedbávajte pretrvávajúce epizódy kašľa, dýchavičnosť alebo ťažkosti s prehĺtaním.

**Zmeny funkcie čriev** - napríklad zápcha a hnačka alebo krv nájdená v stolici.

**Neočakávané krvácanie** - zahŕňa krvácanie z pošvy, krv nájdená v stolici, v moči alebo pri kašli.

**Nevysvetliteľné chudnutie** - neúmyselné a nevysvetliteľné chudnutie za krátke obdobie.

**Únava** - ktorá sa prejavuje ako extrémna a závažný nedostatok energie. Ak je únava spôsobená rakovinou, jednotlivci majú zvyčajne aj iné príznaky.

**Bolesť** - zahŕňa nevysvetlenú alebo pretrvávajúcu bolesť, ktorá prichádza a odchádza.

**Nové znamienko alebo zmeny na znamienku** - hľadajte zmeny vo veľkosti, tvare, farbe a ak sa stanú krvácajúcimi alebo mokvajúcimi.

**Komplikácie s močením** - zahŕňajú potrebu močiť naliehavo, častejšie alebo neschopnosť ísť, keď potrebujete alebo bolesť pri močení.

**Nezvyčajné zmeny na prsníkoch** - zmeny vo veľkosti, tvaru alebo pocite, zmeny kože a bolesť.

**Strata chuti do jedla** - aj napriek pocitu hladu.

**Bolesť alebo vred, ktorý sa nelieči** - vrátane defektov v ústach.

**Pálenie záhy alebo poruchy trávenia** - pretrvávajúce alebo bolestivé pálenie záhy alebo poruchy trávenia.

**Silné nočné potenie** - nepodceňujte ťažké nočné potenie.