

Prisluhni telesu! Poskrbi zase!



PRAVI MOŠKI
SKRBI ZASE!
izogniseraku.si



OBSTAJA VELIKO DOBRIH RAZLOGOV, DA PRISLUHNETE SVOJEMU TELESU.

Podatki niso spodbudni: med rojenimi leta 2015 bo predvidoma eden od dveh moških do svojega 75. leta zbolel za rakom.

Pravi moški bo storil vse, da se izogne rakom, ki pestijo sodobnega moškega:

- Rak mod ogroža predvsem mlajše moške, lahko pa za njim zbolijo tudi moški v zrelih letih. Ne pozabite se samopregledovati!
- Rak prostate je pogost, vendar dobro obvladljiv. Med najpogostejše dejavnike tveganja se uvrščata starost in pojav raka prostate v družini.
- Kajenje poveča tveganje za nastanek raka pljuč in tudi mnogih drugih rakov.
- Za rak glave in vratu sta najpogosteje kriva kajenje in sočasno uživanje alkohola ob manj kakovostni prehrani in pomanjkljivi ustni higieni.

Pravi moški se zaveda, da s svojim zdravjem skrbi tudi za srečo svojih najbližjih. Zato z zdravim načinom življenja zmanjša tveganje za razvoj rakave bolezni ali omogoči, da se bolezen pravočasno odkrije, kar bistveno poveča možnosti ozdravitve.

Pravi moški:

- ✓ **je telesno dejaven in uživa uravnoteženo prehrano,**
- ✓ **se izogiba slabim navadam,**
- ✓ **se odzove vabilom na presejalne teste,**
- ✓ **je pozoren na telesne spremembe,**
- ✓ **pravočasno obiše zdravnika.**

RAK PROSTATE

Prostata (obsečnica) je moška spolna žleza velikosti oreha. Nahaja se za sramnico, pred danko (rektumom) in pod sečnim mehurjem, ter objema del sečnice.

DEJAVNIKI TVEGANJA

- Če je kdo od vaših bližnjih sorodnikov (oče, brat) zbolel za rakom prostate.
- Če ste starejši od 65 let.

KDAJ K ZDRAVNIKU?

- pogosto uriniranje, zlasti ponoči
- slaboten ali prekinjen tok urina
- bolečina ali pekoč občutek med uriniranjem
- krvav seč

RAK PLJUČ

Pljučni rak nastane zaradi nenadzorovane rasti celic v dihalih. Najpogosteje se začne v tkivu pljuč, redkeje v sapnici ali sapniku. Kar 90 % pljučnih rakov nastane zaradi kajenja.

DEJAVNIKI TVEGANJA

- Če kadite oziroma ste kadili cigarete (tudi lahke, z manjšo vsebnostjo nikotina), cigare, pipo, tobak.
- Več cigaret pokadite, večje je tveganje, da boste zboleli.
- Mlajši kot ste pričeli kaditi, večja je verjetnost, da boste zboleli.
- Če se dalj časa zadržujete v zakajenih prostorih (pasivno kajenje).
- Če ste izpostavljeni ali ste bili izpostavljeni škodljivim snovem, kot so radon, azbest, nikelj, krom.
- Če delate oziroma ste delali v onesnaženem okolju, npr. v kovinski industriji, gradbeništvu ali kemični industriji.

KDAJ K ZDRAVNIKU?

- novonastal ali spremenjen dolgotrajni kadijski kašelj
- ponavljajoče se pljučnice
- kri v izpljunku
- težko dihanje, bolečina v prsah
- hujšanje brez znanega razloga
- zvišana telesna temperatura
- glavobol
- hripavost
- ohromelost
- bruhanje
- bolečine v kosteh ali sklepih
- potenje
- nepojasnjeno hujšanje
- splošno slabo počutje

RAK DEBELEGA ČREVESA IN DANKE

Če se celice v debelem črevesu ali danki začnejo nenadzorovano deliti, nastane tumor, ki je lahko benignen ali malignen. Vzrok za nastanek **raka na debelem črevesu in danki** še ni znan, vendar številne študije potrjujejo, da je bolezen najverjetneje posledica medsebojnega delovanja dednih dejavnikov in vplivov okolja.

DEJAVNIKI TVEGANJA

- Če ste stari več kot 50 let.
- Če kadite.
- Če spijete več kot 1 malo pivo, 2 dl vina oziroma šilce žganja na dan.
- Če uživate hrano z veliko maščobami (predvsem nasičenimi).
- Če imate čezmerno telesno težo.
- Če ste premalo telesno dejavni.
- Če imate črevesne polipe, tkivne tvorbe, ki štrlijo iz črevesne stene ali stene danke.
- Če imate kronične vnetne črevesne bolezni (Crohnova bolezen, ulcerozni kolitis).
- Če je kdo od vaših bližnjih krvnih sorodnikov zbolel za rakom na debelem črevesu in danki.

KDAJ K ZDRAVNIKU?

- bolečine v trebuhu
- napenjanje
- vetrovi
- spremembe v odvajanju blata (mehkejše ali trše blato, sprememba v pogostosti odvajanja, zaprtost)
- kri na blatu ali črno blato
- slabost in bruhanje
- občutek polne danke
- krvavitve iz danke in spremembe v diametru blata, odvajanje tanjšega blata
- slabokrvnost
- utrujenost, vrtoglavica, šumenje v ušesih

RAK GLAVE IN VRATU

Rak glave in vratu je raznovrstna skupina bolezni. Vanjo sodijo različni raki s področja glave in vratu: ustnic, ustne votline, žrela, grla, nosne votline, obnosnih votlin, žlez slinavk in vratu.

DEJAVNIKI TVEGANJA

- Če kadite.
- Če spijete več kot 1 malo pivo, 2 dl vina oziroma več kot šilce žganja na dan.
- Če ste stari več kot 50 let.
- Če ste čezmerno izpostavljeni sončnim žarkom.
- Če ste poklicno izpostavljeni nekaterim nevarnim snovem, kot so lesni prah, nikelj, azbest, ali UV-žarkom in ionizirajočemu sevanju.
- Če ste okuženi z virusom HPV ali virusom Epstein-Barr.
- Če imate refluks (vračanje kisline iz želodca v požiralnik in grlo).

KDAJ K ZDRAVNIKU?

- težave pri žvečenju, požiranju ali dihanju
- dolgotrajna neprehodnost nosnih votlin ali ponavljajoče se krvavitve iz nosu
- hripavost ali sprememba barve glasu, ki traja več kot 3 tedne;
- zmanjšana gibljivost jezika
- občutek tujka v žrelu, grlu in vratu
- neboleča bela ali rdeča leha v ustih
- izguba voha ali okusa
- nenadna izguba sluha ali bolečina v ušesu (še posebej samo na eni strani)
- otekline ali zatrdlina v ustih ali vratu
- dvojni vid
- nepojasnjena utrujenost ali hujšanje brez razloga

RAK MOD

Rak mod je redek, vendar je najpogostejši rak pri mladih odraslih moških med 20. in 40. letom starosti.

DEJAVNIKI TVEGANJA

- Če ste imeli ob rojstvu nespuščena moda.
- Če imate motnje plodnosti.
- Če imate manjši volumen mod (atrofija, hipotrofija).
- Če imate nepravilnosti v razvoju zunanjega dela spolovil.
- Če ste bili že zdravljeni zaradi raka na enem od mod.
- Če imate sorodnike z rakom mod ali so ga preboleli v preteklosti.

KDAJ K ZDRAVNIKU?

- zatrdlina v modu, sprememba strukture moda
- trše modo, povečanje ali zmanjšanje moda
- občutek napetosti, teže in neugodja v modu
- bolečina, ki seva proti dimljam in medeničnemu dnu
- bolečine v križu
- suh dražeč kašelj
- splošno slabo počutje, utrujenost, hujšanje
- pojav nabreklih in bolečih dojk

KAKO NAJBOLJE POSKRBE TI ZASE?

ZMANJŠAJTE TVEGANJE!



Ne kadite oziroma ne uporabljajte tobačnih izdelkov v kakršnikoli obliki! Izogibajte se pasivnemu kajenju!



Vzdržujte zdravo, normalno telesno težo!



Vsak dan bodite telesno dejavni!



Uživajte uravnoteženo prehrano z veliko sadja in zelenjave, ki vsebujeta veliko vlaknin!



Omejite vse vrste alkoholnih pijač!



Previdno se sončite!



Na delovnem mestu se zaščitite pred nevarnimi snovmi, ki povzročajo raka, in upoštevajte predpise za varnost in zdravje pri delu!



Varujte se pred ionizirajočim sevanjem (radioaktivni element radon), tako da redno zračite prostore!



Odstranite morebitne črevesne polipe – spremembe, ki vodijo v razvoj raka!



Udeležujte se organiziranih presejalnih programov! Po 50. letu starosti opravite test na prikrito krvavitev v blatu pri moških, ki vam ga omogoča program SVIT!



Redno si enkrat mesečno pregledujte moda, najbolje vedno isti dan v mesecu. Tako boste lahko spoznali normalno obliko in strukturo svojih mod ter hitro prepoznali morebitne neobičajne spremembe.



Pri sumljivih znakih takoj pojdite na posvet pri izbranem zdravniku!

DOBRO JE VEDETI

- Številni izmed naštetih bolezenskih znakov (simptomov) so neznačilni.
- Nekateri bolniki nimajo nobenih težav.
- Nekateri znaki so povezani tudi z drugimi obolenji, zaradi česar veliko ljudi ne gre na pregled k zdravniku, čeprav imajo nekatere od naštetih težav.
- Večina rakov je ozdravljivih, če jih odkrijemo dovolj zgodaj, ko se še niso razširili drugam po telesu.
- Zato je zelo pomembno, da prepoznamo prve znake in simptome bolezni ter takoj poiščemo zdravniško pomoč.



ŽELITE IZVEDETI VEČ?

Informacije v tej zgibanki so povzete iz brezplačnih publikacij, ki jih v sodelovanju z zdravniki onkologi pripravljata Društvo onkoloških bolnikov Slovenije in Zveza slovenskih društev za boj proti raku. Za več informacij se obrnite na Društvo onkoloških bolnikov Slovenije, kjer lahko knjižice in zgibanke tudi naročite.

**Društvo onkoloških
bolnikov Slovenije**

**Poljanska cesta 14,
1000 Ljubljana**

**Uradne ure:
od 9. do 13. ure,
od ponedeljka do petka**

Tel: (01) 430 32 63

Gsm: 041 835 460

dobslo@siol.net

izogniseraku.si

onkologija.org

program-svit.si

**PRAVI MOŠKI
SKRBI ZASE!**
izogniseraku.si



Nosilec akcije:



**DRUŠTVO
ONKOLOŠKIH
BOLNIKOV
SLOVENIJE**

V sodelovanju z:



**REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE**

**ONKOLOŠKI
INŠTITUT
LJUBLJANA**



**INSTITUTE
OF ONCOLOGY
LJUBLJANA**

Podporniki:

AMGEN®



SANOFI

**SIEMENS
Healthineers**

triglavzdravje

Vaš partner za zdravje.

Recenzija letaka:

asist. mag. Janka Čarman dr. med.,
Onkološki inštitut Ljubljana

Prva izdaja / Naklada 3.000 izvodov / Ljubljana 2019