

Nacionalni dan borbe protiv raka dojke



20. mart 2022. godine
prvi dan proleća
simboliše buđenje prirode i stvaranje novog života

Inicijatori i organizatori

- Ministarstvo zdravlja RS
- Institut za onkologiju i radiologiju Srbije
- Institut za javno zdravlje Srbije
- zavod za javno zdravlje na lokalnom nivou sa drugim ZU
- NVO i lokalna zajednica



Cilj obeležavanja

- podizanje svesti javnosti i edukacija o značaju prevencije i ranog otkrivanja raka dojke
- pružanje podrške i palijativno zbrinjavanje obolelih

Prevencija je moguća i to je najbolji način lečenja!

Zastupljenost raka dojke

- vodeća lokalizacija raka u svetu i kod nas
- 1 od 4 maligne bolesti kod žena je rak dojke
- danas u svetu živi više od 6 miliona žena sa rakom dojke
- godišnje u svetu 2,26 milion novih slučajeva raka dojke
- godišnje umre preko 680 hiljada žena od raka dojke

Zastupljenost raka dojke

- 2019. u Severnobačkom okrugu 132 obolele žene (68,0/100.000)
- iste godine 33 žene izgubile bitku (stopa 14,4/100.000)
- u Srbiji 2019. obolelo 4.636 žena (stopa 72,3/100.000)
- iste godine 1.665 žena izgubilo bitku (stopa 19,3/100.000)

Stopa oboljevanja u razvijenoj Evropi 90,7/100.000
a stopa smrtnosti 15,6/100.000

Uzroci raka dojke



Uzroci nastanka još nisu sasvim poznati!

Najznačajniji faktori rizika:

- godine starosti i ženski pol
- lična i porodična opterećenost bolešću
- proliferativna bolest dojke (bujanje tkiva)

Vodeći faktori rizika

Reproduktivni faktori rizika:

- nerađanje i nedojenje
- prva menstruacija pre 12.god.
- prvi porođaj posle 30.god.
- menopauza posle 55.god.

Ostali faktori rizika:

- pušenje/izloženost duvanu
- nepravilna ishrana i gojaznost
- fizička neaktivnost
- neumerena upotreba alkohola
- izloženost radijaciji
- HST u menopauzi

Prevenција raka dojke

Uvođenje pozitivnih ponašanja!

Redovne kontrole zdravlja!

Odazovi se na skrining pregled, uradi mamografiju!



Brini o svome zdravlju!

- jedi dnevno 5 porcija povrća i voća (>400g/ dan)
- ribu jedi bar 1x nedeljno
- jedi žitarice od celog zrna
- održavaj telesnu težinu u granici normalnih vrednosti
- pazi na skrivene masnoće
- čitaj etikete na proizvodima
- budi fizički aktivna svaki dan, brza šetnja 1600m za 15 min. ili drugo po ličnom izboru
- prestani da pušiš, živi/ radi u sredini bez duvanskog dima
- nemoj koristiti alkohol/ budi umerena i koristi samo 1 piće kada piješ

Brini o svome zdravlju!

Redovne kontrole zdravlja!

Rutinski režim pregleda za žene bez simptoma i rizika:

- mamografija 1x u 2 godine (žene 50-69 godina)
- klinički pregled 1x godišnje (žene >30 godina)
- samopregled dojki 1x mesečno (žene >20 godina)

Brini o svome zdravlju!

Individualni režim pregleda za žene bez simptoma i sa povećanim rizikom:

- ranije otpočinjanje UZV i mamografskih pregleda
- kraći intervali za kontrole
- dodatne metode pregleda, zavisno od faktora rizika



Zašto skrining?



- u Srbije se samo kod 30% žena rak otkrije dok je < 2cm
- dg postavljena u ranoj fazi: 6 od 7 žena ima šansu za 5-godišnje preživljavanje
- dg postavljena u metastatskoj fazi: 1 od 7 žena ima šansu za 5-godišnje preživljavanje

Zašto skrining?



- mamografija je suverena dijagnostička metoda za rano otkrivanje raka dojke
- otkriva rak 1-3 godine pre nego ga žena može napipati
- male doze zračenja, visoka bezbednost i pouzdanost

Realizacija skrininga u SBO

- zbog epidemije COVID-19 od 16.03.2020. ne sprovodi se organizovani skrining program u Subotici
- krajem prošle godine pokrenuta inicijativa da pokretni mamograf dođe u Suboticu i Severnobački okrug



Planirane aktivnosti

- 20. marta (nedelja) Šetnja za zdravlje

staza 3km: centar → 1 krug Dudova šuma → centar



Planirane aktivnosti

- 21. marta (ponedeljak) od 16-18h akcija u CK Subotica
„Šta ćete danas uraditi za zdravlje vaših grudi?“
 - palpatorni pregled dojki, merenje TA, šećera i masnoća u krvi, CO u izdahnutom vazduhu, BMI i kompozicije tela, saveti lekara
 - provera interakcije lekova u th obolelih žena od 17h

Organizatori i partneri:



- Zavod za javno zdravlje Subotica
- Opšta bolnica Subotica
- Dom zdravlja Subotica
- Apoteka Subotica
- UG „Jedna uz drugu“
- CK Subotica
- Društvo za borbu protiv raka Grada Subotica
- mediji



informisana i edukovana
žena



brine o svom zdravlju



odlazi lekaru



ZDRAVA JE I SREĆNA