

# Nacionalni dan borbe protiv raka dojke



**20. mart 2024. 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

- ukazivanje na mogućnosti prevencije raka dojke, značaj ranog otkrivanja i blagovremenog lečenja savremenom tehnikom
- pružanje podrške i palijativno zbrinjavanje obolelih

Prevenција je moguća i to je najbolji način lečenja!

# Zastupljenost raka dojke

- vodeća lokalizacija raka u svetu i kod nas
- 1 od 12 žena će dobiti rak dojke tokom života
- danas u svetu živi preko 7 miliona žena sa rakom dojke, a oboli 2,2 miliona novih žena godišnje
- svakih 50 sekundi umre 1 žena, a godišnje > 600 hiljada žena

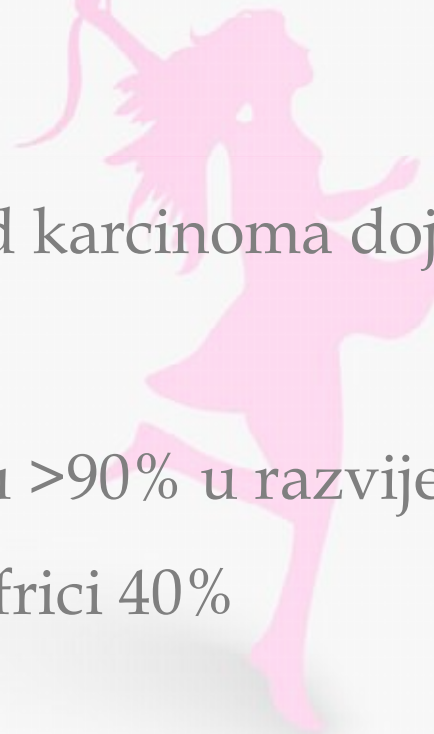


# Zastupljenost raka dojke

- 2021. u Severnobačkom okrugu 163 obolele žene (89,8/100.000)
- iste godine 42 žene izgubile bitku (stopa 19,3/100.000)
- u Srbiji 2021. obolelo 4.447 žena (stopa 64,0/100.000)
- iste godine 1.765 žena izgubilo bitku (stopa 20,6/100.000)

Stopa oboljevanja u Evropi 74,3 i stopa smrtnosti 14,8/100.000

# Zastupljenost raka dojke



- od 1980-tih je došlo do ↓ smrtnosti od karcinoma dojke za 40% u razvijenim zemljama
- stope petogodišnjeg preživljavanja su >90% u razvijenim zemljama, a u Indiji 66% i u Južnoj Africi 40%

# 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)



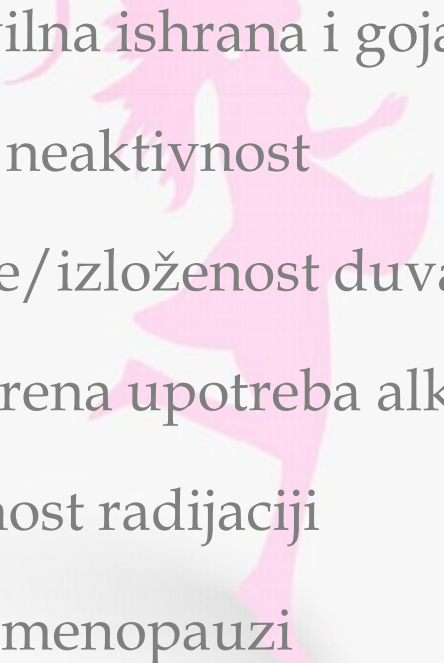


# Vodeći faktori rizika

## Reproduktivni faktori rizika:

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

## Ostali faktori rizika:

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



# Simptomi raka dojke

Kasno se javljaju, znak su uznapredovale bolesti:

- promene veličine i/ili oblika dojke
- stvaranje jamica na koži dojke (koža pomorandže)
- oteklina ili zadebljanje dojke
- promene na bradavicama- izbočena ili uvučena
- pojava osipa ili iscetka
- oteklina u pazušnoj jami

**BOL u dojci obično nije simptom karcinoma dojke!**

# Prevencija raka dojke



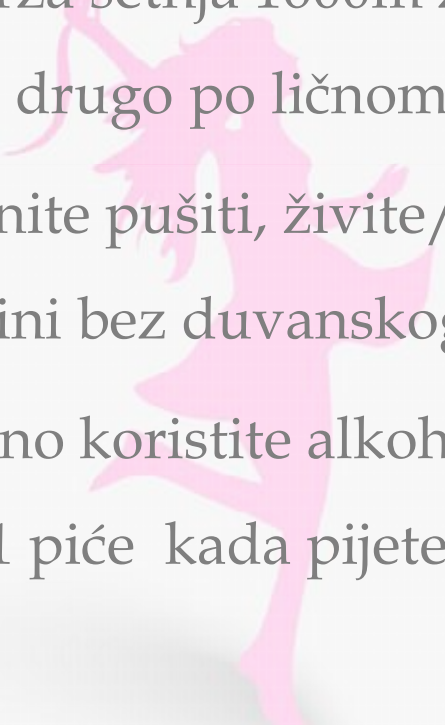
Uvođenje pozitivnih ponašanja!

Redovne kontrole zdravlja!

Odazovi se na skrining pregled, uradi mamografiju!



# Brinite o svome zdravlju!

- jedite dnevno 5 porcija povrća i voća (>400g/dan)
  - ribu jedite bar 1x nedeljno
  - jedite žitarice od celog zrna
  - održavajte telesnu težinu u granici normalnih vrednosti
  - pazite na skrivene masnoće
  - čitajte etikete na proizvodima
  - ostanite fizički aktivni svaki dan, brza šetnja 1600m za 15 min ili drugo po ličnom izboru
  - prestanite pušiti, živite/radite u sredini bez duvanskog dima
  - umereno koristite alkohol/ samo 1 piće kada pijete
- 

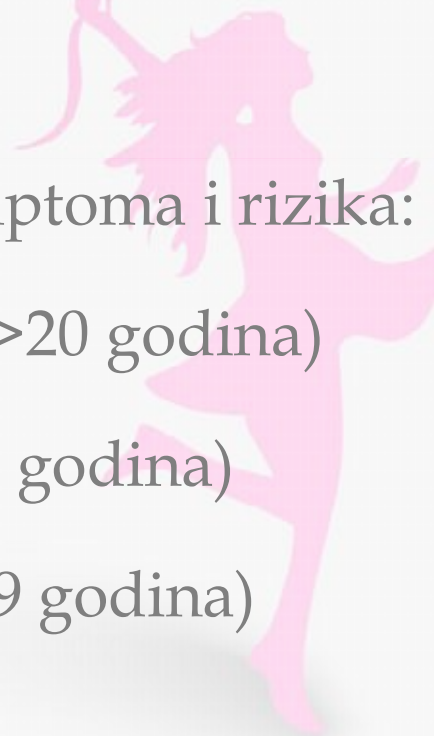


# Brinite o svome zdravlju!

Redovne kontrole zdravlja!

**Rutinski režim pregleda** za žene bez simptoma i rizika:

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



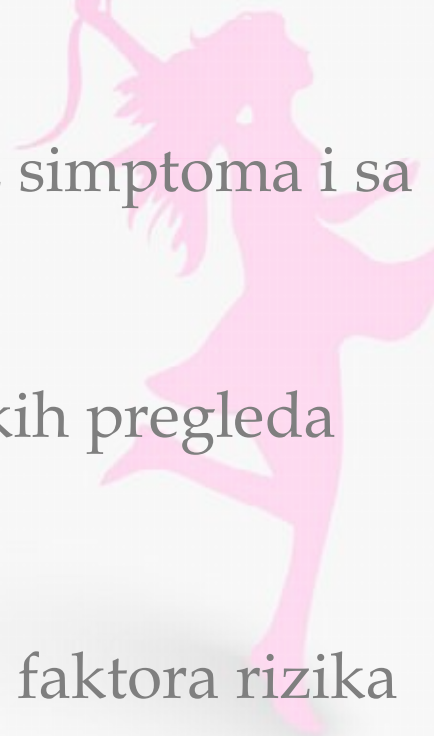


# Brinite o svome zdravlju!

Redovne kontrole zdravlja!

**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?

Da bi se smanjile nejednakosti u svetu:

- Dg postaviti u ranoj fazi bolesti
- Dg postaviti za 60 dana
- obezbediti savremenu th i negu svima i svugde
- mamografija – otkriva rak 1-3 godine pre nego ga žena može napipati
- u Srbiji – kod 30% žena rak se otkrije dok je do 2cm



# Cilj skrininga

- otkrivanje karcinoma dojke u početnom stadijumu kod većeg procenta žena nego što je to danas
- time se omogućuje smanjenje mortaliteta žena od karcinoma dojke i smanjenje invaliditeta
- poboljšanje kvaliteta života obolelih žena od karcinoma dojke

A large pink awareness ribbon is positioned on the left side of the slide. A pink silhouette of a woman in a dress is on the right, holding the end of the ribbon. The background is a light gray gradient.

# Realizacija skrininga u SBO

- zbog epidemije COVID-19 od 16.03.2020. se nije sprovodio organizovani skrining program u Subotici
- uskoro se očekuje ponovna realizacija skrininga



A large pink ribbon is positioned on the left side of the slide. A pink silhouette of a woman in a dynamic, dancing pose is on the right side. The ribbon and silhouette are connected by a long, flowing pink line that spans across the middle of the slide.

# Planirane aktivnosti

- 20. marta (sreda) od 13 do 14h tribina „Razgovor o mogućnostima prevencije i ranog otkrivanja raka dojke“, sala 213, I sprat, Otvoreni univerzitet
    - moderator Dr Nada Kosić Bibić, spec. soc. medicine ZJZS
- Učestvuju:
- Milica Pećerić, predsednica UG “Jedna uz drugu”
  - Dr Dragica Štrbac, subspec. onkologije OB Subotica
  - Dr Irena Sabo, spec. radiologije OB Subotica
  - Dr Verica Dronjak, spec. opšte medicine DZ Subotica

A large pink awareness ribbon is positioned on the left side of the slide. A pink silhouette of a woman in a dynamic, dancing pose is on the right side, holding the end of the ribbon. The background is a light gray gradient.

# Planirane aktivnosti

- 20. marta (sreda) od 16-19h akcija u CK Subotica „Šta ćete danas uraditi za zdravlje vaših grudi?“
  - palpatorni pregled dojki, merenje TA i šećera u krvi, određivanje BMI i kompozicije tela, saveti lekara
- 20. marta (sreda) od 8-19h provera interakcije lekova u Apotekarskoj ustanovi Subotica – svim obolelim ženama

# Organizatori i partneri:

- Zavod za javno zdravlje Subotica
- Opšta bolnica Subotica
- Dom zdravlja Subotica
- Apotekarska ustanova Subotica
- UG „Jedna uz drugu“
- Crveni krst Subotica
- Otvoreni univerzitet
- mediji





informisana i edukovana  
žena



brine o svom zdravlju



odlazi na skrining



ZDRAVA I SREĆNA JE!