



Дали  
знаеш  
што е  
рак?

Борка  
*за секој нов ден*

[www.borka.org.mk](http://www.borka.org.mk)



Дијагнозата на рак значи почеток на интензивно емоционално и стресно патување.

Луѓето заболени од рак често се чувствуваат оддалечени од околината, нивниот социјален живот речиси замрува, се повлекуваат во себе, ја прекинуваат комуникацијата со надворешниот свет, пасивни се, неодлучни и без желба за било каква активност. Овие луѓе имаат потреба да бидат прифатени и поддржани од околината.

## ШТО Е РАК?

Секојдневно клетките во вашето тело се делат, растат и умираат. Поголем дел од времето клетките се делат и растат на контролиран начин. Меѓутоа понекогаш клетките растат надвор од контрола. Овој неконтролиран раст на клетките создава маса или грутка наречена тумор. Туморите можат да бидат бенигни и малигни.



### **Бенигни тумори**

Бенигните тумори не се канцерогени. Сепак, доколку не се лечат, некои од нив можат да му наштетат на здравјето, така што често пати се отстрануваат. Кога овие тумори ќе се отстранат, најчесто, не се појавуваат повторно. Најважно е да се знае дека клетките на бенигниот тумор не се шират и не ги напаѓаат соседните клетки.

### **Малигни тумори**

Малигните тумори ги сочинуваат абнормалните клетки. Клетките на малигните тумори ги напаѓаат соседните клетки и се шират на другите делови на телото. Малигниот тумор кој се развива во некој орган во телото се нарекува рак. Доколку се открие во ран стадиум, ракот може успешно да биде излекуван во 98% од случаите.

## **РАК НА ДОЈКА**

**„Месечниот самопреглед на дојките ви одзема само неколку минути и не чини ништо, но може да го спаси вашиот живот!“**

Ракот на дојката е најчесто малигно заболување кај жената. Во Македонија годишно се регистрираат околу 700 новодијагностицирани пациенти. Најмладата пациентка има 18 години. Од рак на дојка заболуваат и мажи!

Денес, вашите дојки сигурно изгледаат здраво и тие би можеле да останат такви во текот на целиот ваш живот. Но, понекогаш, како што жената старее, може да се случат некои промени кои можат да укажат



на некој проблем. Вие морате да водите грижа за сопственото здравје и корисно е да научите како да го правите месечниот самопреглед на дојките. Тоа е најдобар начин да дознаете како вашите дојки изгледаат, каква е нивната структура, сега додека се здрави. Подоцна, во животот, доколку се случи некоја промена, вие веднаш ќе ја забележите и ќе знаете што треба понатаму да превземете.

Ако забележите било кој од овие симптоми на вашите гради, обратете се кај вашиот лекар:

- Грутка, тврд чвор или задебелување
- Необичен оток, жештина, црвенило или затемнување на ткивото
- Промена на големината или обликот на дојката
- Вдлабнувања или испапчувања на кожата
- Чешање, болка, оток или било каква промена на брадавицата
- Болка на едно место која не варира во текот на менструалниот циклус

Битно е да се напомене дека секоја грутка и секоја промена не значи рак. Сепак, некои од ретките облици на рак, како на пример воспалителниот рак на дојка, често се појавува заедно со оток и црвенило на дојката без пропратни грутки, а понекогаш се меша и со одредена инфекција.

По 40-тата година од животот се препорачува мамографски преглед.

## РАК НА ГРЛО НА МАТКА

Во Македонија, ракот на грлото на матката е на второ место по честота и смртност од малигни заболувања кај жените. Во нашата земја, секоја година од рак на грлото на матката заболуваат над 250 жени, а 50 од нив умираат како последица на болеста.

Ракот на грлото на матката, и во светот, е второ по честота малигно заболување и втора причина за смрт од рак кај жените, после ракот на дојката.

Првите симптоми, кои се знак за помалку или повеќе напреднат процес, се:

- нечист, жолтеникав вагинален исцедок (секрет), повремено со примеси на крв;
- оскудни крварења после коитус;

Како што туморот расте и се шири во длабочина на грлото на матката, вагиналните крварења стануваат пообилни, ирегуларни, пропратени со болка во карлицата, `рбетот и нозете. Може да се јави и оток на долните екстремитети, поради компресија на крвните садови од страна на метастатски зголемените лимфни јазли.



## ХПВ

Инфекцијата со ХПВ вирусот се смета како главен фактор на ризик за развој на ракот на грлото на матката. ХПВ се класифицира во група на високоризични генотипови (ХПВ 16, 18, 31 и 45) и група на нискоризични генотипови (ХПВ 6 и 11).

ХПВ 16 предизвикува околу 50%, а ХПВ 16 и 18, околу 70% од сите цервикални карциноми. Помеѓу 18 и 24 годишна возраст, со високоризичните ХПВ типови се инфицирани 8-12% од жените, а по 35 годишна возраст 2-5%.

ХПВ инфекцијата најчесто се пренесува преку сексуален однос, но инфекцијата може да се пренесе и преку неполов пат (од мајка на дете, преку облека, хируршки ракавици и др). Како ко-фактори кои влијаат на прогресијата на инфекцијата се промискуитетот, пушењето, долготрајната употреба на оралните контрацептиви, нарушување на имуниот систем, ХИВ и др.



## РАК НА БЕЛИ ДРОВОВИ

За потребата од свесност, претпазливост и навремена реакција говори и фактот што на годишно ниво, во светот, се дијагностицираат повеќе од 1,3 милиони случаи на рак на белите дробови, а секој ден умираат повеќе од 3.000 луѓе од ова заболување.

Ракот на белите дробови е карцином со најголема смртност. Најголем ризик фактор е пушењето, односно тоа е причина за 9 од 10 од заболениите случаи.


Пушачите имаат 25% поголем ризик од појава на рак на белите дробови.

Освен пушењето, пасивното изложување на чадот од цигари, изложувањето на канцерогени материи, изложувањето на радијација, присуството на радон во почвата и генетските предиспозиции се можни предизвикувачи на ова заболување со голема смртност.

Најчести симптоми се:

- болка во градите
- долготрајна кашлица
- засипнатост
- искашлување крв
- недостаток на апетит
- слабеење

Белите дробови имаат малку нервни влакна за болка. Поради тоа ракот на белите дробови покажува симптоми во својата доцна фаза.



## МИСИЈА

Здружението за борба против рак „БОРКА - За секој нов ден“ Скопје, речиси три години е активно вклучено во борбата против ракот. Нашата мисија е преку информирање и едукација, да ја подигнеме свесноста на граѓаните на Македонија за претпазливост, сериозен пристап, навремено лечење, социјална и емотивна поддршка на заболените и перцепирање на ракот како потенцијално излечива болест. Сметаме дека сите ние треба активно да учествуваме во создавање на здрава популација свесна за ризиците и предизвиците од оваа болест. Во исто време сме фокусирани на психо-социјална помош на сите заболени од рак и нивните блиски во соочување со оваа болест и поддршка во нивната борба при поминување на тој трнлив пат.

На **бесплатната телефонска линија:**

# 0 800 55 777

можете да стапите во контакт со некоја од нашите волонтерки, кои се подготвени да ви дадат информации и поддршка.



Печатењето на оваа публикација го помогнаа:



*With support from US Embassy Skopje*



Овој проект е делумно поддржан од Амбасадата на САД. Мислењата, откритијата и заклучоците, или препораките изнесени овде се на авторот(ите), и не ги одразуваат оние на Стејт Департментот на САД.