



# Здрав начин на живот за здрави дојки



BREAST  
HEALTH DAY



# Важноста на здравјето на дојките

- Ракот на дојка е најчестиот карцином кај жените ширум светот, со околу 2,1 милиони нови случаи и над 627,000 смртни случаи секоја година
- Во Европа според СЗО секоја година има 562.500 нови случаи и 150.700 смртни случаи

## Зошто одредивме “Ден на здрави дојки”?

- Еуропа Дона го назначи “Денот на здрави дојки” на 15 октомври со цел да ги потсети девојките и жените во Европа за:
  - Важноста на факторите на животниот стил кои можат да влијаат на нивното здравје и кои може да помогнат во спречување на развој на рак на дојка
  - Улогата на раното откривање во борбата против ракот на дојка
- Годишната кампања за “Денот на здрави дојки” ги потсетува жените дека физичката активност, одржување на нормална телесна тежина и здравата исхрана може да помогнат во заштитата на здравјето на дојките



### Физичка активност

Зголемениот број докази покажуваат поврзаност помеѓу физичката активност и намален ризикот од развој на рак на дојка. Се проценува дека 10% до 16% од сите случаи на карцином на дојка се поради немање физичка активност.

#### ПРЕПОРАКА ЗА ВАШЕТО ЗДРАВЈЕ НА ДОЈКИТЕ

Вклучете се во умерено вежбање најмалку 30-60 минути секој ден за да го намалите ризикот од рак на дојка



### Прекумерена тежина

Се проценува дека од 25% до 33% од сите случаи на карцином на дојка се поради вишокот телесна тежина и физичката неактивност. Прекумерната тежина (индекс на телесна маса - БМИ - од 25 или повисок) е важен, дополнителен фактор кој доведува до зголемен ризик од развивање на карцином на дојка во постменопауза.

#### ПРЕПОРАКА ЗА ВАШЕТО ЗДРАВЈЕ НА ДОЈКИТЕ

Останете фит и одржувајте го индексот на телесна маса (БМИ) помеѓу 18,5 и 24,9  
Пресметување на индексот на телесна маса (БМИ)

БМИ = тежина во килограми поделена со висина во метри на квадрат



## Здрава исхрана

---

Иако студиите не покажуваат поврзаност на специфични начини на исхрана со ризикот од карцином на дојка, сепак здравата исхраната е важна

### ПРЕПОРАКА ЗА ВАШЕТО ЗДРАВЈЕ НА ДОЖКИТЕ

- Јадете добро избалансирана храна богата со растителни влакна и помалку маснотии
- Вклучете свежо овошје и зеленчук во вашиот секојдневен избор на храна
- Јадете умерено за да одржите здрава телесна тежина
- Ограничете го внесот на црвено и преработено месо
- Намалете го внесот на јагленихидрати
- Избегнувајте храна и пијалоци со висока содржина на шеќер
- Избегнувајте алкохол; внесот на алкохол ограничете го на една чаша ден



## Мамографски прегледи

---

Мамографијата е широко прифатена како најдобар метод за рано откривање на рак на дојка, пред да може да се опипат било какви промени.

### ПРЕПОРАКА ЗА ВАШЕТО ЗДРАВЈЕ НА ДОЖКИТЕ

- Побарајте информации за пристап до соодветни програми за скрининг на дојките
- Ако сте на возраст од 50 до 69 години, треба да правите мамографски прегледи на секои две години
- Прашајте го вашиот лекар за скрининг програмата достапна во вашата земја
- Запознајте ги Вашите гради и разговарајте со вашиот лекар ако забележите промени или абнормалности
- Ако имате семејна историја на карцином на дојка, договорете редовни прегледи со вашиот лекар



Борка  
*за секој нов ден*

02 3224 636

[info@borka.org.mk](mailto:info@borka.org.mk)

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

 /borkaorgmk  /borkaorg