

Клучни прашања

# Превенција и намалување на ризикот



Најмалку една третина од раковите може да се спречат. Тоа ни дава причина повеќе да се залагаме за здрави избори и стратегии за превенција, со цел да имаме најдобри шанси да ги спречиме и намалиме сите ризици за заболување од рак.

## Избирајќи го сопственото здравје

Не секој тип на рак може да се спречи, но знаеме дека можеме да спречиме многу видови на рак само преку начинот на живот. Според Светската Здравствена Организација, најмалку **една третина од различните видови на рак би можеле да се спречат** преку здравата исхрана, одржување на здрава телесна тежина и физичката активност.

### Пушење

Пушењето е една од најголемите причини за добивање на рак која што може да се спречи и откажувањето на цигарите е една од најдобрите работи што можеме да ги направиме за да го намалиме ризикот од рак. Утврдено е дека употребата на тутун предизвикува околу 15 различни видови на рак, вклучувајќи и рак на усната празнина, белите дробови, црниот дроб, стомакот, дебелото црево и јајниците, како и некои видови на леукемија.

Откажувањето на цигарите на било која возраст може да направи голема разлика и може да влијае на продолжување на животниот век, но придонесува и во подобрување на квалитетот на живот.

### Факт:

**Пушењето е причина за 71% смртност од рак на белите дробови. Околу 22% пушењето е главен причинител за смртноста од другите видови на рак.**

### Алкохол

Алкохолот е силно поврзан со зголемениот ризик за добивање на неколку видови на рак. Со намалување и ограничување на пиењето, може да се намали ризикот за појава на рак на устата, фарингсот, ларингсот, хранопроводникот, дебелото црево и дојките, а исто така може да се намали и ризикот од добивање на рак на црниот дроб и цревата.

### Физичка активност

Одржувањето на телесната тежина и практикувањето на физичка активност како дел од Вашиот секојдневен живот може да помогне да се намали ризикот од најмалку десет видови на рак вклучувајќи ги и ракот на дебелото црево, градите, матката, јајниците, панкреасот, хранопроводникот, бубрезите, црниот дроб, напредните карциноми на простата и жолчното кесе.

### Ултравиолетово зрачење

Без разлика каде живеете или каков е тонот Вашата боја на кожа, умереноста вашата изложеност на ултравиолетово зрачење од сонцето и избегнувањето солариуми значително придонесува во намалувањето на ризикот од рак на кожата. Прикривањето од сонцето

# Клучни прашања

## Превенција и намалување на ризикот



и останувањето под сенка, како и избегнување на подолгите периоди на изложеност на сонце, се на некој начин заштита од ултравиолетовото зрачење.

### Опасности на работното место

Некои луѓе поради работата што ја работат се повеќе изложени, на поголем ризик за добивање на рак затоа што тие доаѓаат во контакт некоја супстанција која што има поголеми предиспозиции да предизвика рак. На пример, работниците кои што работаат во индустријата за хемиски бои, се открило дека имаат поголема инциденца за добивање на рак на мочниот меур за разлика од другите. Азбестот е добро познат како причинител плус, за добивање на рак на работното место - особено ракот наречен мезотелиом, кој најчесто ги напаѓа белите дробови. Меѓутоа, азбестот покрај супстанца која што се среќава како дел од одредена индустриска гранка тој исто така може да биде присутен и во некои постари домови и згради.

### Вакцинации

Хроничните инфекции (најчесто предизвикани од вируси) се проценуваат дека се причинители на околу 16 % од сите канцери на глобално ниво. Некои од најчестите форми на рак како рак на црниот дроб, рак на грлото на матката и стомакот се поврзани со инфекции со вирусот на хепатитис Б (ХБВ), хуманиот папиломавирус (ХПВ) и бактеријата Хеликобактер пилориус (Х, пилори).

Денес, постојат безбедни и ефикасни вакцини против ХБВ и ХПВ, кои можат да помогнат да се заштитат од раковите предизвикани од инфекции како што се: ракот на црниот дроб и ракот на грлото на матката.

## Што ние можеме да сториме?

- Како **индивидуалци** ние можеме да ја превземеме одговорноста за нашето лично здравје со тоа што ќе престанеме да пушиме, пиеме, со тоа што нема да се изложуваме премногу на сонце, редовно ќе се вакцинираме, ќе ги поттикнуваме и другите да се вакцинираат и ќе одржуваме здрав начин на живот со редовна физичка активност и здрава исхрана.
- **Владите и политичките лидери** можат да спроведат програми за вакцинација кои ги спречуваат инфекциите кои предизвикуваат рак на грлото на матката и на црниот дроб, и би можеле да донесат акти со кои би се регулирале солариумите и салоните кои ги нудат услугите за потемнување на кожата преку солариуми како и забрана за рударството и увозот и извозот на азбестот.
- **Училиштата** можат да бидат лидери кои би промовирале здраво однесување не само кај децата туку и кај вработените, родителите, семејствата и пошироката заедница преку едукација која што поддржува и промовира добра исхрана и физичка активност, како и едукација и информирање за другите ризици кои што можат да бидат причинители на рак.
- **Компаниите и работодавачите** може да воведат мерки на работното место кои ќе мотивираат здрави навики, одржливи во секојдневниот живот на луѓето да воведат политики за да се спречи професионалното изложување на агенсии кои предизвикуваат рак, како што се азбест и други карциногени супстанции на работното место, но исто така можат да ги поттикнуваат вработените на поголема физичка активност, здрава исхрана и создавање простории без чад.
- **Градовите и заедниците** можат да го преземат водството во создавање на квалитетна и урбана средина која го промовира и заштитува здравјето и благосостојбата на нејзините граѓани.