

**CENTRUM POMOCI
LIGY PROTI RAKOVINE KOŠICE
PONÚKA TIETO BEZPLATNÉ SLUŽBY:**

- odborné osobné konzultácie
- zlepšenie fyzického stavu rehabilitáciou a relaxáciou pod dohľadom diplomovaného fyzioterapeuta
- pohybové aktivity, kreatívne kurzy, jazykové kurzy, kultúrne podujatia, besedy s odborníkmi a zaujímavými osobnosťami
- možnosť využívať knižnicu

KONTAKT:



Centrum pomoci Ligy proti rakovine
Paulínyho 63, 040 11 Košice



0902 893 299



**CENTRUM POMOCI
LIGY PROTI RAKOVINE MARTIN
PONÚKA TIETO BEZPLATNÉ SLUŽBY:**

- Odborné osobné konzultácie
- zlepšenie fyzického stavu rehabilitáciou a relaxáciou za asistencie fyzioterapeuta a zlepšenie psychického stavu s pomocou psychológa
- voľnočasové aktivity v podobe kreatívnych, pohybových kurzov a kultúrnych podujatí
- vzdelávacie kurzy, semináre, workshopy
- besedy, spoločenské podujatia a mnohé iné programy

KONTAKT:



Centrum pomoci Ligy proti rakovine
Kukučínova 2, 036 01 Martin



043/32 40 487



**CENTRUM POMOCI
LIGY PROTI RAKOVINE BRATISLAVA
PONÚKA TIETO BEZPLATNÉ SLUŽBY:**

- odborné osobné konzultácie
- zlepšenie fyzického a psychického stavu rehabilitáciou a relaxáciou pod dohľadom diplomovaného fyzioterapeuta
- voľnočasové aktivity v podobe cvičenia, krúžkov šikovných rúk, knižnice a pod., pri ktorých stretnete pacientov s identickými diagnózami, máte možnosť nájsť si priateľov
- vzdelávacie kurzy, semináre, workshopy na rôzne témy
- spoločenské podujatia v podobe besied, stretávaní s umelcami a zaujímavými osobnosťami.

KONTAKT:



Centrum pomoci Ligy proti rakovine
Brestová 6, 821 02 Bratislava-Ružinov



02/57 20 29 08
02/52 92 17 35



**LIGA PROTI
RAKOVINE**

**AK POTREBUJETE POMOC, PODPORU
ČI RADU, KONTAKTUJTE BEZPLATNE
NAŠU ONKOPORADŇU**



0800 11 88 11

rozpis odborníkov vám je
k dispozícii na www.lpr.sk/onkoporadna



poradna@lpr.sk

© Vydala Liga proti rakovine SR
Brestová 6, 821 02 Bratislava
Tel.: 02/52 92 17 35, Fax: 02/20 81 20 47
E-mail: lpr@lpr.sk, www.lpr.sk
Rok vydania: 2018 (12. vydanie)



liga proti rakovine (lpr)



LIGA PROTI
RAKOVINE

PRE ŽENY

Viete všetko o prevencii
pred rakovinou?



**ZÁLEŽÍ NÁM
NA PREVENCII**

Najčastejšie lokalizácie rakoviny u žien sú **prsník, hrubé črevo, telo maternice, vaječníky, koža, krčok maternice a pľúca**. Informácie o prevencii, ich príznakov a včasnej diagnostike môžu zachrániť Váš život.

RAKOVINA PRSNÍKA

Väčšina žien s rakovinou prsníka nemá rodinnú rizikovú situáciu. Avšak zvýšené riziko vzniku je u žien, ktorých matka alebo sestra mali rakovinu prsníka alebo vaječníkov. Určité riziko vzniku je u žien, ktoré nemali deti a ktoré mali prvé dieťa po 30. roku života. Rakovina prsníka nemá jednoznačnú vekovú hranicu, avšak výskyt stúpa s vekom.

Najlepšia ochrana je včasné zistenie.

Včasné formy rakoviny prsníka sú vo vysokom percente trvale vyliečiteľné. Všeobecne akceptované odporúčenia pre včasnú diagnózu:

Veková kategória 40 a viac:

- Samovyšetovanie prsníkov raz za mesiac.
- Vyšetrenie odborným lekárom 1-krát za rok.
- Mamografické vyšetrenie raz za dva roky.

Vekové kategórie 20 – 39:

- Samovyšetovanie prsníkov raz za mesiac.
- Vyšetrenie odborným lekárom raz za 2 roky.

RAKOVINA HRUBÉHO ČREVA

Väčšina prípadov rakoviny hrubého čreva a konečníka (kolorektálny karcinóm) sa vyskytuje u ľudí vo veku nad 50 rokov. Tí, čo majú alebo mali v rodine výskyt tejto choroby alebo tí, ktorým boli zistené polypy alebo chronické zápalové procesy, majú riziko vzniku rakoviny tejto lokalizácie vyššie. Rizikovými faktormi je aj strava obsahujúca veľa tukov, najmä živočíšnych, obezita, fajčenie, malý výdaj energie, málo pohybu.

Najlepšia ochrana je prevencia a včasné zistenie. Rakovina hrubého čreva sa začína obvykle polypom. Vyšetrenie, ktoré takýto polyp zistí a súčasne ho aj odstráni pred tým, než by sa postupom času zmenil na rakovinu, môže zachrániť život. Vo veku nad 50 rokov sa odporúča vyšetrenie na skryté krvácanie – tzv. test na okultné krvácanie – hemokult. Je to veľmi jednoduché a prístupné vyšetrenie malej vzorky stolice. V ňom sa môžu zistiť stopy skrytého, oku neviditeľného krvácania a jeho príčinu treba potom hľadať. V prípade pozitívneho testu sa vyšetrenie doplní kolonoskópiou – vyšetrením celého úseku hrubého čreva pomocou tenkej sondy opatrenej svetelnou optikou. Medzi vyšetrovacie metódy včasného zistenia patrí:

- vyšetrenie na okultné krvácanie
- flexibilná sigmoidoskopia (vyšetrenie dolného úseku hrubého čreva)
- CT irigografia
- kolonoskopia

Odborný lekár, ktorý zisťuje príčinu pozitívneho testu na skryté krvácanie Vám poradí, čo treba urobiť. Ak ste v rizikovej skupine, vyšetrenie neodkladajte. **Chrániť sa treba prevenciou – jesť veľa ovocia a zeleniny, jesť stravu obsahujúcu málo tuku a červeného mäsa, vyhýbať sa obezite, mať veľa pohybu.**

RAKOVINA TELA MATERNICE

Rakovina tela maternice (endometriálny karcinóm) sa vyskytuje najčastejšie vo veku nad 50 rokov. Riziko vzniku je mierne zvýšené u žien, ktoré začali veľmi skoro menštruovať s veľmi neskorým nástupom menopauzy, u žien s trvalou sterilitou a po dlhodobom podávaní estrogénových hormónov. Určité rizikové faktory pre vznik rakoviny tela maternice sú aj obezita a cukrovka.

Najlepšia ochrana je včasné zistenie.

Každé mimoriadne krvácanie alebo krvavý výtok a zvlášť po prechode je alarmujúci príznak.

V tomto prípade je bezpodmienečne nutné vyhľadať gynekológa, ktorý na základe vyšetrení rozhodne, či ide o hormonálnu poruchu, zápalový proces alebo je podozrenie na rakovinu. **Včas zachytené a liečené prípady rakoviny tela maternice sú takmer 100 % vyliečiteľné.**

RAKOVINA VAJEČNÍKOV

Riziko vzniku rakoviny stúpa všeobecne u všetkých lokalizácií s pribúdajúcimi rokmi. Určitú rizikovú skupinu pre vznik rakoviny vaječníkov tvoria ženy, ktoré nemali deti alebo ženy, ktoré mali prvý pôrod po 30. roku a ženy, ktoré sa dostali do prechodu až po 50. roku života. Rizikovými faktormi je aj rodinný výskyt rakoviny vaječníkov, prsníka, tela maternice a hrubého čreva. Avšak všetky tieto spomínané rizikové skupiny nie sú jednoznačne dokázané.

Najlepšia ochrana sú pravidelné vyšetrenia. Každý rok gynekologické vyšetrenie. Včasné formy rakoviny vaječníkov spravidla nevyvolávajú žiadne alarmujúce príznaky. Zatiaľ neexistuje žiadny všeobecný laboratórny test, ktorý by zistil prítomnosť rakovinového nádoru. Preto je potrebné aspoň raz do roka ísť na gynekologické vyšetrenie, aj keď nemáte žiadne ťažkosti. Takéto vyšetrenie je súčasne aj prevenciou rakoviny krčka maternice.

RAKOVINA KOŽE

Ľudia so svetlou kožou, svetlými alebo ryšavými vlasmi sú viac náchylní na vznik rakoviny kože ako ľudia s tmavšou kožou. Avšak u každého, kto trávi veľa času na slnku, môže rakovina kože vzniknúť. Ľudia, ktorí majú alebo mali blízkeho príbuzného s melanómom kože majú vyššie riziko a tiež aj tí, ktorí do veku 18 rokov utrpeli opakované popálenia kože od slnka.

Najlepšia ochrana je prevencia a včasné zistenie. Prevenciou je nevystavovať sa dlho slnečným lúčom, najmä okolo obeda. Treba nosiť pokrývku hlavy, dlhé rukávy a slnečné okuliare a používať emulzie s vysokým ochranným faktorom. Ak máte deti, buďte u nich zvlášť opatrní,

aby si nepopálili kožu od slnka. Vyšetrujte kožu svojho tela pravidelne sami a keď ste u lekára požiadajte ho, aby Vám kožu vyšetрил.

RAKOVINA KRČKA MATERNICE

Rakovina krčka maternice môže vzniknúť u každej ženy, ktorá žije pohlavným životom. Riziko vzniku tejto rakoviny je niekoľkokrát vyššie u žien, ktoré majú mnoho sexuálnych partnerov. Sexuálnym stykom sa prenášajú niektoré vírusy, ktoré dokázateľne zapríčiňujú vznik rakoviny krčka maternice. Muži, ktorí majú mnoho sexuálnych partneriek sú značným rizikovým faktorom pre každú ženu. Fajčenie je taktiež jedným z dokázateľných rizikových faktorov takéhoto typu rakoviny.

Najlepšia ochrana je včasné zistenie.

Každá žena nad 23 rokov by mala raz ročne 2 roky po sebe v rámci gynekologického vyšetrenia absolvovať cytologické vyšetrenie. Ak je cytológia negatívna, nasledujúce cytologické vyšetrenia by sa mali konať v 3-ročných intervaloch. Úspechom tohto systému preventívnych prehliadok je výrazný pokles prípadov rakoviny krčka maternice. PAP test dokáže zachytiť a diagnostikovať, a tým aj vyliečiť tzv. predrakovinové stavy, a tak predísť vzniku rakoviny.

RAKOVINA PĽÚC

U ľudí, ktorí fajčia je vysoké riziko, že ochorejú na rakovinu pľúc, ako aj na iné vážne choroby – srdcovocievne choroby, porážka, emfyzém. Fajčenie má na svedomí až 80 % výskytu rakoviny pľúc. Riziko u fajčiarky sa zvyšuje dĺžkou rokov fajčenia, množstvom cigariet, účinkom radónu a azbestu.

Najlepšia ochrana je prevencia.

Rakovina pľúc je jednou z chorôb, ktorej sa dá predísť, pretože je jednoznačne dokázané, že je vo veľkom percente spôsobená fajčením. Ak ste fajčiarka, poraďte sa na odborných miestach, ako prestať. Ak fajčia Vaši najbližší príbuzní a priatelia, skúste sa dohodoriť, že začnete proti tomuto nebezpečnému zlozvyku spoločne bojovať, stojíte o za to.