



Okolo **40 000 Slovákov**
každý rok ochorie na
onkologické ochorenie

Kedy by ste mali spozornieť?

Kedy ste mali v rodine niekoho s rakovinu

Informujte sa o svojej rodinnej anamnéze: spoznajte históriu ochorení vo vašej rodine. Nájdite osoby, ktoré mali rakovinu a získajte čo najviac informácií. Majte pripravené odpovede na otázky: kto a akú rakovinu mal a aký bol jej priebeh? Odpovede na tieto otázky pomôžu lekárovi rozhodnúť sa, či je potrebné genetické vyšetrenie, aké preventívne opatrenia a kedy máte absolvovať.

Kedy máte nezdravé stravovacie návyky

Spozornieť by ste mali, ak konzumujete veľa priemyselne spracovaných potravín, mäsa (hovädzie, bravčové) a mäsových výrobkov (slanina, šunka, klobása). Je pozorovaná súvislosť medzi ich konzumáciou a vznikom niektorých nádorových ochorení, ako je napríklad rakovina hrubého čreva a konečníka, prsníka, vaječníkov, ale tiež nádorov mozgu a niektorých typov leukémií. Vyhýbajte sa tiež častému smaženiu alebo grilovaniu. Jedzte viac zeleniny a ovocia.

Kedy pijete alkohol a fajčíte

Alkohol je jeden zo spúšťačov rôznych typov rakoviny. Ak chcete znížiť riziko vzniku rakoviny, najlepšie je alkohol nepiť. Nefajčíte a neužívajte tabak v žiadnej forme, ani sa dlhodobo nezdržiavajte v priestoroch, kde sa fajčí. Pasívne fajčenie dvojnásobne zvyšuje riziko rakoviny pľúc.

Kedy máte nedostatok pravidelného pohybu

Vedecké štúdie ukazujú, že obezita a nedostatok pohybu zvyšujú riziko rakoviny. Zamerajte sa na obezitu v páse – riziko rakoviny určuje presnejšie ako pomer výšky a hmotnosti (index BMI). Ideálne je zaradiť pravidelný pohyb do každodenného života.

Kedy žijete v strese a máte nedostatok spánku

Chronický stres sa vyskytuje často s ďalšími rizikovými faktormi, ako je porucha spánku, prejedanie sa, nedostatok fyzickej aktivity a podobne. Ich kombinácia ešte viac zvyšuje riziko rakoviny.



Spojte sa s nami

+421 2/52 92 17 35

lpr@lpr.sk www.lpr.sk

Bezplatná Onkoporadňa pre pacientov a ich blízkych:

0800 118 811, poradna@lpr.sk

Na prevencii nám záleží

Poslaním Ligy proti rakovine nie je len pomoc pacientom a ich blízkym, ale aj informovanie ľudí na Slovensku, aby dokázali ochoreniu predísť.

Každoročne realizujeme desiatky edukačných podujatí, kampaní a prednášok pre firmy a školy.

V spolupráci s odborníkmi vytvárame a distribuujeme vzdelávacie materiály o prevencii, informácie o liečbe, sociálnej, právnej a psychologickéj pomoci pre pacientov.

**Ak sa vám naša činnosť páči, môžete ju
priamo podporiť príspevom na účet:
SK65 0200 0000 0001 0483 2012**

Facebook: LIGA PROTI RAKOVINE (LPR)

Instagram: [ligaprotirakovine](https://www.instagram.com/ligaprotirakovine)



Prevenia pred rakovinou

Na čo má
žena nárok?



Poslanie, ktoré napíňame už 33 rokov

Kedy a ako sa chrániť pred rakovinou?*

Bezplatné preventívne vyšetrenia



rakovina kože

pravidelná samokontrola alebo kontrola všeobecným lekárom v rámci preventívnej prehliadky alebo dermatológom **od 18. roku**

- pozor na časté popáleniny od slnka, nadmerné slnenie, používanie solária
- pokožku chráňte vhodným oblečením a použitím UV filtra
- vlastné pravidelné sledovanie zmien na koži – zmena veľkosti, farby a tvaru znamienka alebo jeho krvácanie



rakovina krčka maternice

0 - 75+ rokov

bezplatné očkovanie pre dievčatá a chlapcov proti HPV

12 - 13 rokov
12 - 15 rokov od 1. 12. 2023

18 rokov

prehliadky u gynekológa **1x/rok**

onkokontrola rakoviny krčka maternice

pravidelné cytologické vyšetrenie

1x/1 - 3 roky

64 rokov

23 - 64 rokov



rakovina prsníka

18 rokov

samovyšetrenie **1x/mesiac** prehliadky u gynekológa **1x/rok**

od 18. roku

40 rokov

mamografické vyšetrenie **1x/2 roky**

40 - 49 rokov

50 rokov

onkokontrola rakoviny prsníkov
skriningové mamografické vyšetrenie **1x/2 roky**

50 - 69 rokov

69 rokov



rakovina hrubého čreva a konečníka

u ľudí so zvýšeným rizikom sa vykonáva kolonoskopia

bez vekového obmedzenia

50 rokov

onkokontrola rakoviny hrubého čreva a konečníka
test na skryté krvácanie do stolice **1x/2 roky** alebo kolonoskopia **1x/10 rokov**

50 - 75 rokov

75 rokov**

** nad 75 rokov je skriningové vyšetrenie na individuálnom zvažení lekára

rakovina ústnej dutiny
- pravidelné kontroly u zubára, môžu prispieť k objaveniu rakovinových zmien v ústnej dutine

- * v prípade genetického rizika sú časové intervaly a vyšetrenia upresnené ošetroujúcim lekárom
- ak pozorujete rastúcu hrčku alebo kožnú zmenu, ktorá sa nehojí 2 týždne, dajte si ju preventívne vyšetriť lekárom
- nepodceňujte dlhotrvajúci, úporný, suchý kašeľ pretrvávajúci viac ako tri týždne, konzultujte ho so svojim lekárom

Viac informácií o aktuálnych skriningových programoch nájdete na stránke: www.onkokontrola.sk