



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

Kedy by ste mali spozornieť?

Kedy ste mali v rodine niekoho s rakovinou

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. Nefajčite 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.



LIGA PROTI
RAKOVINE

Liga proti rakovine, občianske združenie, pomáha na Slovensku onkologickým pacientom a ich blízkym vyše 35 rokov s množstvom **BEZPLATNÝCH** psychosociálnych projektov a v prevencii onkologických ochorení.

Na prevencii nám záleží

Ročne realizujeme desiatky edukačných podujatí, kampaní a prednášok pre firmy a školy. V spolupráci s odborníkmi vytvárame rôzne edukačné materiály.

Bezplatná odborná Onkoporadňa



pre pacientov a ich blízkych:

0800 11 88 11

poradna@lpr.sk

Registrujte sa



OnkoForum.sk

Diskusná platforma Ligy proti rakovine

Viac o bezplatných programoch LPR pre onkologických pacientov a ich rodiny nájdete na www.lpr.sk.

Spojte sa s nami

+421 2/52 92 17 35

lpr@lpr.sk www.lpr.sk

LIGA PROTI RAKOVINE (LPR)

ligaprotirakovine



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

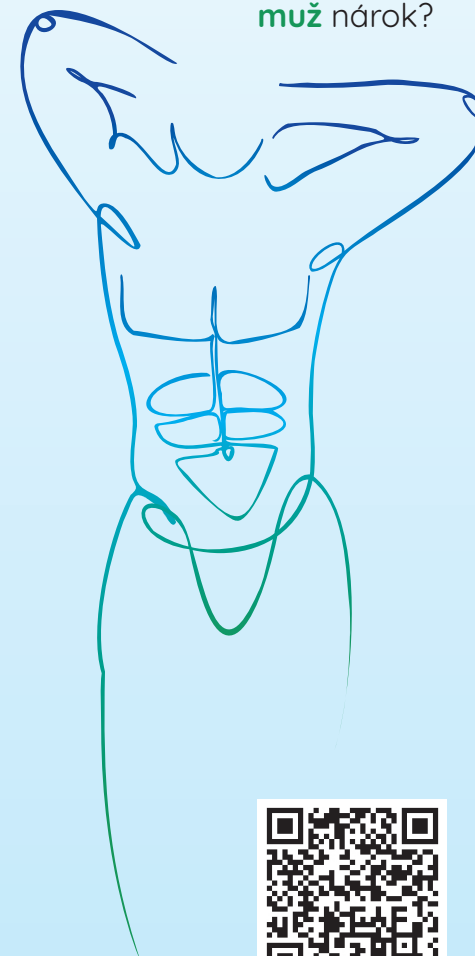
Vydala Liga proti rakovine SR (jún 2025)



LIGA PROTI
RAKOVINE

Prevencia pred rakovinou

Na čo má
muž nárok?



Poslanie, ktoré napíňame už 35 rokov

Kedy a ako sa chrániť pred rakovinou?*

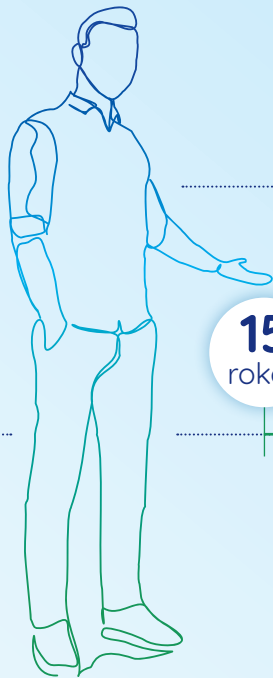
Bezplatné preventívne vyšetrenia



rakovina kože

- pozor na časté popáleniny od slnka, nadmerné slnenie, používanie solária
- chráňte sa vhodným oblečením, pokrývkou hlavy, slnečnými okuliarmi s UV filtrom a ochranným krémom s UVA a UVB filtrom
- vlastné pravidelné sledovanie zmien na koži – zmena veľkosti, farby a tvaru znamienka alebo jeho krvácanie

0 - 75+ rokov



rakovina prostaty

preventívna prehliadka u urológa s výskytom karcinómu prostaty v prvostupňovom príbuzenstve **1 - 3x/3 roky od 40. roku**

40 rokov

50 rokov

preventívna prehliadka u urológa **1x/3 roky od 50. roku**

rakovina semenníkov

15 rokov

samovyšetovanie – prehmatávanie a pozorovanie semenníkov **1x/mesiac od 15. roku**

50 rokov

preventívna prehliadka u urológa **1x/3 roky od 50. roku**

rakovina hrubého čreva a konečníka

u ľudí so zvýšeným rizikom sa vykonáva kolonoskopia **bez vekového obmedzenia na základe odporúčania lekára**

50 rokov

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

75** rokov

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

- * v prípade genetického rizika sú časové intervaly a vyšetrenia upresnené ošetrojúcim 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 3 týždne, konzultujte ho so svojím lekárom
- dievčatá a chlapci vo veku 12 - 15 rokov majú očkovanie proti HPV bezplatné

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