



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

## Kedy by ste mali spozornieť?

### Ked' 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.

### Ked' 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.

### Ked' 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.

### Ked' 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.

### Ked' 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](http://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  
žena 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
- pokožku chráňte vhodným oblečením a použitím UV filtra
- vlastné pravidelné sledovanie zmien na koži – zmena veľkosti, farby a tvaru znamienka alebo jeho krvácanie

0 - 75+ rokov



rakovina krčka maternice

bezplatné očkovanie detí proti HPV  
12 - 15 rokov

18 rokov

prehliadky u gynekológa  
1x/rok  
od 18. roku

onkokontrola rakoviny krčka maternice  
pravidelné cytologické vyšetrenie  
1x/1 - 3 roky  
23 - 64 rokov

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 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  
50 - 75 rokov

75\*\* rokov

\*\* nad 75 rokov je skriningové vyšetrenie na individuálnom zväžení 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 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 tri týždne, konzultujte ho so svojim lekárom