



KAJ LAHKO STORITE, DA BO VERJETNOST ZA RAKA NA DOJKI MANJŠA?

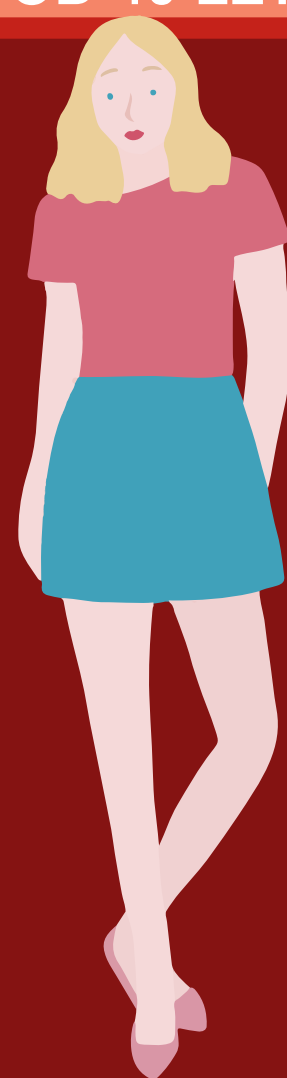
Kot kažejo podatki Registra raka Republike Slovenije, za rakom na leto zboli več kot 6000 žensk. Med drugim ugotavljajo tudi, da bo za rakom v Sloveniji do svojega 75. leta starosti zbolela ena od treh žensk, ki so bile rojene leta 2013.

Rak dojk zavzema kar **20 %** vseh rakavih obolenj pri ženskah.



V Sloveniji za rakom dojk zboli približno **1300 žensk** letno.

REDKEJŠI
JE PRI
MLAJŠIH
OD 40 LET



VEČ KOT $\frac{3}{4}$
NA NOVO
OBOLELIH JE
STAREJŠIH
OD 50 LET

VEČJEMU TVEGANJU SO IZPOSTAVLJENE ŽENSKE, KI:

- Imajo sorodnika, ki je že zbolel za rakom.
- So rodile po 30. letu ali sploh niso.
- So imele menstruacijo že pred 12. letom ali še po 50. letu.
- So več let jemale hormonske tablete za lajšanje menopavznih težav.

ZMANJŠUJE TVEGANJE:

- Redna telesna aktivnost.
- Zdrava prehrana.
- Dojenje.

ZGODNJE ODKRIVANJE

Če raka odkrijemo pravočasno, ko je še v razvojni fazi, je možnost za ozdravitev velika.

TVEGANJE POVEČUJE:

- Kajenje.
- Prekomerno uživanje alkoholnih pijač.
- Prekomerna telesna

S samopregledovanjem je priporočljivo začeti po 20. letu. Izvaja naj se ga **1x mesečno**, 7. do 10. dan po končani menstruaciji. Če zatipate zatrdlino, ki je vedno na istem mestu in se ne spreminja z menstrualnim ciklom, pojdite k zdravniku.

PRESEJANJE ZA RAKA DOJK – Slikanje dojk z rentgenskimi žarki se imenuje **mamografija**. Odkrije sumljive spremembe še preden bi jih lahko zatipale same. V Sloveniji imamo organiziran **presejalni program DORA**, kjer so na mamografski pregled vsako drugo leto vabljeni ženske med 50. in 69. letom.

VIRI:

www.protiraku.si/Publikacije/Publikacije-za-javnost
www.onko-i.si/za_javnost_in_bolnike/vrste_raka/rak_dojk/preventiva/
www.priporocila.si/nasveti/
<https://dora.onko-i.si/>