

## Но, ракот може да се спречи

Во прилог на овие неколку инструкции

Избегнувајте пушење и одвраќајте ги децата и роднините: пушењето е причина за рак на белите дробови и други болести

Избегнувајте прекумерно изложување на сонце без заштита во детството

Избегнувајте прекумерно пиење алкохол

Јадете здрава исхрана со многу овошје и зеленчук и помалку црвено месо и маснотии

Практикувајте редовна физичка активност и контролирајте ја прекумерната тежина: дебелината го зголемува ризикот за многу видови на рак

Вакцинирајте се против вирусот хепатит Б

Обрнете внимание на опасностите од животната средина во вашата работна средина

**Запомнете: ако ракот се дијагностицира рано, може да се избегне болка и смрт**

**Споделете ја оваа брошура со вашите роднини и пријатели**

Оваа порака ја упатува:

**MTCC: Медитеранска работна група за контрола на ракот**

меѓународна непрофитна организација посветена на подобрување на превенцијата на ракот, скрининг и рано откривање во земјите од медитеранската област

[www.mtcc-prevention.net](http://www.mtcc-prevention.net)

и

**CINBO:**  
Конзорциум на италијански универзитети посветен на истражување на ракот

**CINBO**

[www.cinbo.org](http://www.cinbo.org)



<https://acibademsistina.mk/en/>

designed by ahservizi.it

## Вашиот живот е во ваши раце



Порака за живот од Медитеранската иницијатива за борба против ракот

**Ракот е излечива болест  
Избегнете болка за вас и вашите најблиски**

Следете ги неколкуте упатства наведени во оваа брошура

Имајте ги предвид неколкуте рани знаци на предупредување...

Чир или рана на кожата или устата која не се лекува брзо

Присуство на крв во урината или столицата или од други делови на телото

Грутка во дојката или крвав исцедок од брадавицата, и каква било грутка на друго место во телото

Потешкотија при голтање на храна и пијалаци

Постојана кашлица и / или присуство на крв во пливачка

Болка или неизлечива црвена или бела дамка во устата, јазикот и/или усните

**Во случај на присуство на нешто од горенаведеното, итно побарајте медицински совет**



## Дојка

Научете како да ги познавате вашите дојки: прегледајте и палпирајте ги со отворена рака најмалку еднаш месечно за да почувствувате каква било нова грутка

Почнувајќи од 30-годишна возраст, правете клинички преглед на дојка од страна на вашиот лекар, здравствен работник или медицинска сестра

Во случај на каква било сомнителна грутка направете мамографија, што е едноставен и безболан радиолошки преглед. Во секој случај, по 40-годишна возраст, обидете се да правите мамографија на секои 2 години.

Обрнете посебно внимание доколку постојат случаи на рак на дојка кај вашите роднини

## Матка

Правете редовни испитувања на грлото на матката (Пап тест) кај вашиот лекар или здравствен работник или медицинска сестра, почнувајќи од 20-та година

Обидете се да се вакцинирате против вирусот папилома, честа инфекција која предиспонира рак на грлото на матката

Пријавете кај вашиот лекар какво било неочекувано крварење или дамка од вагината, особено после менопауза

Побарајте редовна визуелна инспекција на вагината од страна на вашиот лекар, медицинска сестра или здравствен работник, дури и ако немате никаков симптом

## Што да направите за да се избегнат, или да се добие брза дијагноза на најчестите видови на рак што можат да се излечат?

### Уста

Ако сте пушач и конзумирате алкохол, побарајте вашиот лекар, стоматолог или здравствен работник да ја прегледа устата

Уста

Дојка

Матка

Црева

Простата

Кожа

### Кожа

Во случај на зголемување на димензиите или повремено крварење од бемка или брадавица на кожата (пигментирани лезии), побарајте лекарска помош

## Црева (дебело црево и ректум)

Обрнете внимание на неодамнешни и влошени промени во работата на цревата

Правете редовни испитувања (секоја година или на две години) за окултна крв во столицата, што е едноставен и евтин лабораториски тест

Обрнете посебно внимание доколку постојат случаи на рак на цревата кај вашите роднини

Обидете се да направите ендоскопско испитување на цревата (колоноскопија) по 50-годишна возраст или порано во случај на таков вид на рак кај вашите роднини

## Простата

По 50-та година, правете редовно (годишно) испитување со антиген специфичен за простата (PSA), што е едноставен и евтин лабораториски тест

Побарајте од вашиот лекар ректален дигитален преглед кога одите на лекарска консултација

Бидете информирани за рак на простата во вашето семејство

