

4.2. – Svetový deň rakoviny

Varovné príznaky vzniku onkologického ochorenia:

- nebolestivá hrčka, hmatateľný útvar alebo opuch kdekoľvek na tele (prsník, semenník, oblasť krku, podpazušia, slabín, brucha...)
- zmena materského znamienka (zmena farby, tvaru a veľkosti)
- nehojaci sa vred na koži, perách, v ústnej dutine
- nenormálne krvácanie z rodidiel alebo prítomnosť krvi v stolici či v moči, tvorba kožných podliatin v podkoží
- zachrípnutie alebo kašeľ trvajúci dlhšie ako 2 – 3 týždne, nereagujúci na liečbu, dýchavičnosť, vykašliavanie hlienu s prímiesou krvi
- nechutenstvo až odpor k jedlu, opakované zvracanie, zažívacie ťažkosti rôzneho druhu, zmeny vo vyprázdňovaní, striedanie zápchy a hnačiek
- ťažkosti s močením (bolestivé, sťažené)
- poruchy nervového systému, náhla zmena zraku
- nevysvetliteľné chudnutie a dlhodobá únava.

Základné zásady prevencie onkologického ochorenia resp. jeho zachytenia vo včasnom štádiu:

1. **Nefajčite!** Fajčenie na našej planéte spôsobuje ročne asi 1 miliónu ľudí smrť na rakovinu pľúc. Fajčením ohrozujete nielen seba, ale aj svoje okolie.
2. **Vyhýbajte sa alkoholu** – v kombinácii s cigaretou zvyšuje riziko vzniku rakoviny ústnej dutiny, hrtana, hltana a iných orgánov.
3. **Budte opatrní pri opaľovaní.** Ľudia so svetlou pleťou a svetlými vlasmi sú na slnko mimoriadne citliví. Ultrafialové lúče môžu spôsobiť rakovinu kože – koža nezabúda. Chráňte ju ochrannými krémami a emulziami.
4. **Stravujte sa zdravo, dbajte na svoju hmotnosť, neprejedajte sa a udržiavajte svoje telo v dobrej fyzickej kondícii.** Jedzte veľa ovocia a zeleniny, ako aj obilnín a strukovín a venujte aktívnemu pohybu aspoň 30 minút denne.
5. **Správajte sa zodpovedne pri zachovávaní svojho sexuálneho zdravia.**
6. Chráňte si zdravie **zachovávaním bezpečnostných predpisov** pri práci s materiálmi a chemikáliami, ktoré sa považujú za rakovínovotvorné (azbest, vinylchlorid=surovina pre výrobu PVC, prašné prostredie, decht, ionizujúce žiarenie).
7. Všímajte si **svoje telo** (samovyšetovanie prsníkov, semenníkov, krvácanie, ...).
8. **Chodievajte na pravidelné preventívne prehliadky!** (všetky ženy vrátane vyšetrenia u gynekológa a muži po 50. roku života vrátane vyšetrenie u urológa).
9. Bezpodmienečne **vyhľadajte lekára a dajte sa vyšetriť, ak zistíte niektorý z varovných príznakov!**
10. **Dôverujte svojmu lekárovi!** Dávajte si pozor na rôznych podvodníkov (šarlatánov), ktorí chcú zarobiť na Vašej chorobe.
11. Všímajte si varovné príznaky aj u svojich **rodinných príslušníkov a známych.** Ak sa boja, alebo sa cítia zmätení, posmeľte ich, aby navštívili lekára.

Je dokázané, že onkologická liečba je úspešná vtedy, keď sa choroba zistí vo včasnom štádiu. Je preto dôležité venovať pozornosť prvým príznakom a zmenám, ktoré môžu signalizovať začiatok choroby.