



# ON CALL

Lay Community Health Advisors

# Čimbenici rizika raka

## Uvod

Ovaj kratki priručnik će vam pružiti neke dodatne informacije o faktoru rizika za rak.

Ovaj priručnik će biti koristan u promicanju pozitivnog mentalnog zdravlja s članovima vaše lokalne zdravstvene mreže. Zahvaljujući čitanju ovog priručnika znat ćete više o većini određenih načina za smanjenje rizika od dobivanja raka uklanjanjem čimbenika rizika iz našeg života.

Postoje dvije vrste faktora rizika od raka - one koje možemo kontrolirati, kao i oni na koje nemamo puno utjecaja.

## Uskoro o raku

"Rak" je termin koji se koristi za opisivanje skupa bolesti koje se razlikuju po vrsti i lokaciji, ali imaju jednu zajedničku stvar - izuzetan rast stanica koji nadilazi kontrolu.

U normalnim okolnostima, rast svih naših stanica je strogo kontroliran. Ali kada su kontrolni signali jedne od stanica neispravni i životni ciklus stanice je poremećen, stanica se nastavlja dijeliti.

Nekontrolirani rast napreduje i rezultat je pretjerano povećana masa koja se zove "tumor". Tumor može biti i benigni i

maligni.

## Čimbenici rizika raka koje ne možemo kontrolirati

Postoje neki faktori rizika raka koje nažalost ne možemo kontrolirati, ili možemo kontrolirati samo u određenoj mjeri. Najbolje što možemo učiniti u toj situaciji je kontrolirati sebe često - rak uočen u ranom stadiju razvoja je lakše liječiti nego u naprednom stadiju.

Dva najčešća čimbenika rizika na koje nemamo mnogo utjecaja su:

- Dob - za mnoge pojedinačne vrste raka dob je najvažniji faktor rizika raka.
- Genetska predispozicija za razvoj raka - znači da se ista vrsta raka javlja kod više članova unutar jedne obitelji. To se uglavnom odnosi na rak dojke, jajnika i gastrointestinalnog trakta. Takve osobe trebale bi se češće prijavljivati na preventivne preglede u genetskim klinikama od drugih.

## Čimbenici rizika raka koje možemo kontrolirati

- konzumiranje previše šećera -  
Mnoge studije su pokazale da postoji bliska veza između prehrane velike količine šećera i povećanog rizika od razvoja raka. Dokazano je da rak voli koristiti šećer kao neku vrstu "goriva" koja pomaže da raste.

Savjet: Smanjite šećer!

- Visoko prerađena hrana – jer se dodaju različite vrste dodatnih tvari (uključujući sol, pojačivače okusa itd.). Ljudi koji konzumiraju prekomjerne količine ove vrste proizvoda su u visokom riziku od razvoja raka.

Savjet: Usredotočite se na prehranu s neprerađenim, svježim i lokalnim proizvodima!

- Duhan - Poznato je godinama da cigarete sadrže mnoge tvari koje uzrokuju rak. Čak i svaki paket ima znak koji nas upozorava da "pušenje ubija".  
Svi duhanski proizvodi u bilo kojem obliku su opasni.  
Savjet: Prestanite koristiti duhan  
Na bilo koji način!

- Izlaganje suncu bez korištenja kreme za sunčanje – prekomjerno izlaganje suncu je vrlo opasno. Ako izložimo kožu suncu više od 15 minuta, trebali bismo nanijeti kremu za sunčanje.

Savjet: Uvijek koristite zaštitu od sunca prije sunčanja i ne zaboravite je koristiti svaki dan ljeti!

- Otrovne kemikalije - postoje mnoge tvari s kojima možemo doći u kontakt gotovo svaki dan koje mogu doprinijeti raku kao što su aluminij, boje za kosu ili azbest itd. Neki od nas ih moraju koristiti na radnom mjestu svaki dan i nije moguće u potpunosti izbjeći njihovo korištenje, ali možemo se sjetiti da koristimo pravu vrstu zaštite.

Savjet: Ako je moguće, eliminirajte otrovne tvari iz svog života.

- Smog - Smog koji je rezultat spaljivanja ugljena je vrlo opasan za naše zdravlje, uključujući i to da je jedan od uzroka raka. Iako je stvarno teško izbjeći smog kada živimo u velikom gradu, moguće je eliminirati ga iz našeg živog. Kada je riječ o zagađenom zraku – udisanje azbestne prašine, para mineralnog ulja, proizvoda od

plinskog katrana, nafte i plina, čađi je također smrtonosno.

Savjet: Ako je moguće provesti više vremena izvan velikih gradova, po mogućnosti na selu ili još bolje u planinama!

- Nezdrava prehrana - izbjegavajte jesti previše masti, posebno prženo i spaljeno, stolnu sol, alkohol, saharin, velike količine kave i crnog čaja, neke vrste jestivih gljiva i piva. Neki prehrambeni aditivi označeni simbolom E također imaju kancerogeni potencijal

Savjet: nastojte izbjegavati masti i prerađenu hranu!

- Alkohol - Prekomjerna konzumacija alkohola povećava vjerojatnost vrlo mnogo vrsta raka - uglavnom gastrointestinalnog trakta kao što su rak grkljana ili rak jednjaka.

Savjet: Smanjiti konzumaciju alkohola!

- Zračenje - ne izlagati se velikim količinama zračenja nepotrebno

## Kako koristiti ovaj resurs s lokalnom zdravstvenom grupom?

U ovom priručniku predstavljene su informacije o temi čimbenika rizika za rak. To nam pomaže razumjeti koji faktori mogu povećati šanse za dobivanje raka i kako možemo utjecati na te čimbenike te smanjiti taj rizik.

Pregledom ovog priručnika prije svake sesije s grupom pomoći će vam da vodite raspravu o temi.

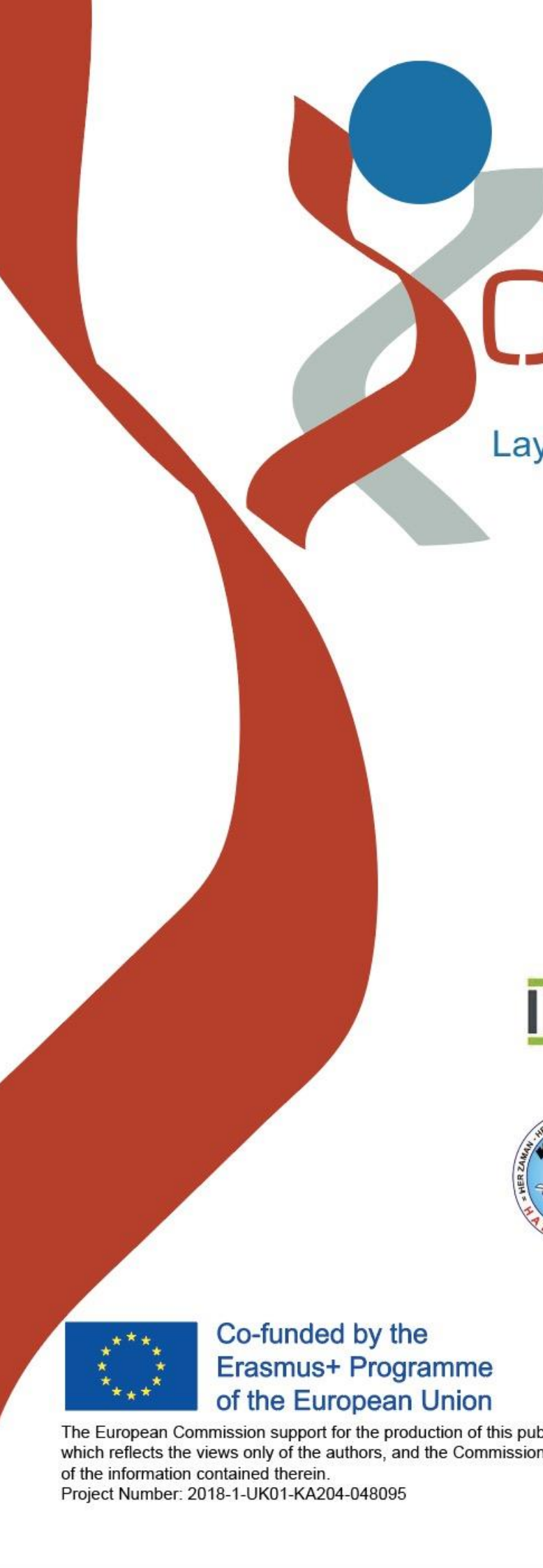
U resursima ćete pronaći i prezentaciju programa PowerPoint koja će vam pomoći da objasnite temu svojoj grupi i započnete razgovor s njima.

### Aktivnost grupe

Nakon što zajednički koristite digitalni resurs i prezentaciju programa PowerPoint s grupom, možete pokrenuti grupnu raspravu pitanjima članovima grupe :

- Smatrate li da spadate u grupu koja ima rizik dobivanja raka?
- Razmislite o svojim navikama, što možete promijeniti u svom svakodnevnom životu kako bi smanjili rizik od dobivanja raka?
- Zašto danas više ljudi pati od raka nego prije nekoliko stoljeća? Što se promijenilo?





# ON CALL

Lay Community Health Advisors



UČSTANOVA ZA  
OSRAZOVANJE  
ODRASLIH | ADULT  
EDUCATION  
INSTITUTION



AKLUB

INNEO

fip  
Future In  
Perspective



HUBKARELIA



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

Project Number: 2018-1-UK01-KA204-048095