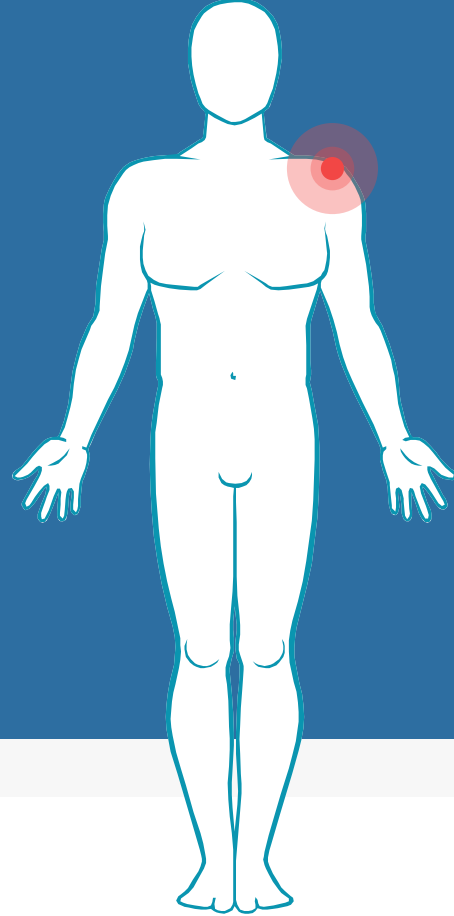


On-call

Digitalni resursi

Faktori rizika dobivanja raka



Faktori rizika dobivanja raka

- Određeni čimbenici rizika mogu povećati šanse za razvoj raka, možemo ih podijeliti na nepromjenjive i promjenjive faktore. Tu su također čimbenici koji smanjuju rizik od raka takozvani zaštitni faktori rizika.

Nepromjenjivi faktori rizika od raka



- Najveći nepromjenjivi faktor rizika od raka:
 - Starost – kod starijih osoba je, veća je vjerojatnost da će razviti neku vrstu raka. Pola od svih bolesti raka pojavljuju se u dobi iznad 65 godina.

Ipak, to ne znači da mladi ljudi ne moraju brinuti o raku, kao što je na primjer leukemija i limfomi su više **češći** prije 25 starosti.

Nepromjenivi faktori rizika od raka



- Drugi nepromjenivi rizici uključuju:
 - obiteljsku povijest bolesti
 - izloženost kemikalijama i zračenjima
 - mutaciju gena
 - hormone

Promjenivi faktori rizika od raka



- Najveći promjenjivi faktor raka:
 - Duhan i pušenje – studije pokazuju, da je najčešći uzrok smrti kod muškaraca i žena širom svijeta, je rak pluća.

Upoznajte vašeg neprijatelja

● Najčešći tumori u svijetu su:

- Pluća
- Dojke
- Debelog crijeva
- Prostate
- Kože



Provjerite vaš rizik dobivanja raka



Budući da je rizik od raka povezan sa čimbenicima (vašom težinom, načinom života, obiteljskom povijesti itd.), morate ih pažljivo analizirati jedan po jedan.

Centar za istraživanje tumora u Velikoj Britaniji razvio je jednostavan alat koji će vam pomoći s tim:

<https://www.cancerresearchuk.org/about-cancer/causes-of-cancer/cancer-risk-health-quiz>

Smanjenje rizika od dobivanja raka

- ▶ Možete smanjiti vaše šanse dobivanja tumora mijenjanjem vašeg stila života, uključujući dijetu. Možete smanjiti rizik tako što ćete jesti:
- ▶ Brokulu
- ▶ Mrkvu
- ▶ Grah
- ▶ Šumsko voće
- ▶ Cimet
- ▶ Orahe
- ▶ Maslinovo ulje
- ▶ Kurkumu



Drugi načini izbjegavanja rizika od tumora

- ▶ Izbjegavajte korištenje duhana
- ▶ Vježbajte
- ▶ Zaštitite se od sunca
- ▶ Cijepite se
- ▶ Izbjegavajte rizično ponašanje (imajte sigurne spolne odnose, ne dijelite igle)
- ▶ Provodite redovito samoispitivanje





Erasmus+

This project has been funded with support from the European Commission.
This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.