

24. oktobar

# Dan borbe protiv raka dojke



**TVOJE ZDRAVLJE JE U TVOJIM RUKAMA!**

Redovan samopregled je najbitniji!

*forum  
žena*

**LSV** 

ЛИГА СОЦИЈАЛДЕМОКРАТА ВОЈВОДИНЕ  
VAJDASÁGI SZOCIÁLDEMOKRATA LIGA  
LIGA SOCIÁLDEMOKRATOV VOJVODINY

LIGA SOCIAL-DEMOCRATILOR DIN VOIVODINA  
ЛИГА СОЦИЈАЛДЕМОКРАТОХ ВОЈВОДИНИ  
LIGA SOCIJALDEMOKRATA VOJVODINE

Rak dojke je najčešće maligno oboljenje kod žena i jedno je od najčešćih malignih oboljenja uopšte - svaka 3 minuta se kod jedne žene dijagnostikuje rak dojke, a svaka osma žena će tokom života oboleti od raka dojke.

**Rano otkrivanje raka dojke mesečnim samopregledom, a naročito mamografskim pregledom jednom godišnje posle 40-te godine života pružaju najbolje šanse za izlečenje.**

PREVENCIJA JE NAJVAŽNIJA!  
PREVENTIVA UMANJUJE MOGUĆNOST OBOLJENJA!  
BUDI INFORMISANA NA VREME, ZAŠTITI SVOJE ZDRAVLJE!

Pregledi koje bi svaka žena trebalo redovno da obavlja: Papa test, krvna slika, mamografija, kolonoskopija, pregled kože.

Najmanje trećina slučajeva raka dojke mogla bi da se izbegne, a to su dobrim delom oni koji su posledica viška kilograma i fizičke neaktivnosti, navodi se u podacima Svetske zdravstvene organizacije (SZO) povodom Svet-skog dana borbe protiv raka dojke, 24. oktobra.

Stručnjaci zato ističu da je svakodnevno bavljenje nekom od fizičkih aktivnosti u trajanju od 30 do 60 minuta glavno u očuvanju zdravlja dojki, pri čemu te aktivnosti ne moraju da podrazumevaju bavljenje maratonom ili plivanje, već se mogu svoditi i na korišćenje stepenica umesto lifta, izlazak iz autobusa stanicu ranije tokom povratka kući da bi se prošetalo i slično.

U Srbiji svake godine oko 4000 žena oboli od raka dojke, oko 1500 svake godine umre, a ako se otkrije na vreme, **rak dojke je izlečiv u više od 90% slučajeva.**

**TVOJE ZDRAVLJE JE U TVOJIM RUKAMA!**