

Rožnati oktober, mednarodni mesec osveščanja o raku dojk

Rak dojk - najpogostejši rak pri ženskah

V Združenju Europa Donna Slovenija vas tudi letos z veseljem vabimo, da se pridružite našim dejavnostim v okviru rožnatega oktobra, mednarodnega meseca osveščanja o raku dojk. S skupnimi močmi lahko poskrbimo, da bo čim več ljudi prepoznalo, kako pomembna sta zdrav način življenja in zgodnje odkrivanje te bolezni. Rak dojk je žal še vedno ena najpogostejših oblik raka pri ženskah, zbolevalo pa tudi moški. V Sloveniji se vsako leto s to diagnozo sooči več kot 1500 žensk in do 15 moških. Dobra novica pa je, da je rak dojk zelo dobro ozdravljiv, če ga odkrijemo dovolj zgodaj. Prav zgodnje odkrivanje in vsakemu posamezniku prilagojeno zdravljenje sta ključna, da se umrljivost vztrajno zmanjšuje. S skupnim močmi lahko dosežemo, da bo naša sporočila slišalo čim več ljudi.

Rožnata drevesa po Sloveniji

V želji, da opozorimo na pomen zdravja v lokalnem okolju, smo že dve leti nazaj v aktivnosti v rožnatem oktobru vključili tudi donacijo "rožnatih dreves" slovenskim občinam. Letos z akcijo nadaljujemo. Pozvali smo občine, ki se v preteklih dveh letih niso odzvale, da se nam pridružijo in postanejo naš partner v osveščanju o raku dojk. Zainteresiranim občinam podarjamo "rožnato drevo", ki bo občanke in občane tudi v naslednjih letih opozarjalo na pomen skrbi za svoje zdravje, zdravega načina življenja in zgodnjega odkrivanja raka.

Zdrav način življenja

Naše zdravje je v naših rokah in z majhnimi koraki lahko dosežemo velike spremembe. Številne raziskave kažejo, da zdrav način življenja občutno zmanjša tveganje za razvoj raka dojk. Z zdravimi izbiri, kot so uravnotežena prehrana, redna telesna dejavnost, vzdrževanje zdrave telesne mase, izogibanje kajenju in omejevanje uživanja alkohola, lahko vsak od nas prispeva k svojemu dobremu počutju in zdravju.

Zgodnje odkrivanje raka dojk

V naših prizadevanjih je velik poudarek namenjen zgodnjemu odkrivanju raka dojk. Redni mesečni samopregledi dojk ter odzivanje na vabila državnega presejalnega programa Dora so ključni koraki, ki lahko omogočijo zgodnje odkrivanje morebitnih sprememb in s tem večje možnosti za uspešno zdravljenje.

Redno mesečno samopregledovanje dojk je preprosto, a izjemno pomemben korak k zgodnjemu odkrivanju raka. Začnite že v mladosti in spoznajete svoje telo – tako boste lažje zaznali morebitne spremembe. Pred menopavzo opravite pregled vsak sedmi do deseti dan po začetku menstruacije, kasneje pa si izberite določen dan v mesecu, ki vam ustreza. Pri tem vam je lahko v pomoč tudi brezplačna mobilna aplikacija Breast Test.

Poleg samopregledov je zelo pomembno, da se odzovete na vabila državnega presejalnega programa DORA, ki omogoča zgodnje odkrivanje raka dojk. Vse slovenske ženske, stare med 50 in 69 let, so vsaki dve leti povabljeni na mamografijo. Tudi če se redno udeležujete presejalne mamografije, ne pozabite nadaljevati s samopregledovanjem – s tem dodatno skrbite za svoje zdravje.

»Ne pozabi nase!«

V Združenju Europa Donna Slovenija že od leta 1997 ozaveščamo o raku dojk in rakah rodi ter o pomenu zdravega načina življenja, rednega mesečnega samopregledovanja dojk in preventivnih presejalnih programih DORA; ZORA in SVIT. Velik del dejavnosti združenja je namenjen podpori bolnicam in njihovim svojcem ob soočanju z boleznijo.

Letos v okviru rožnatega oktobra pripravlja kampanje »Ne pozabi nase!«, namenjeno osveščanju o raku dojk, ki je letos prvič povezana tudi s septembrom – mesecem osveščanja o rakah rodil. Skupno sporočilo kampanje poudarja, da je skrb za zdravje enako pomembna kot vsa druga vsakodnevna opravila. Kampanja poziva k odzivanju na vabila preventivnih presejalnih programov ter spodbuja, da ob dolgotrajnih spremembah poiščemo nasvet zdravnika. V poplavi obveznosti ne smemo pozabiti na najpomembnejše – skrb zase. Zdravje je v naših rokah – z zdravim življenjskim slogom, rednimi pregledi in pravočasnim ukrepanjem lahko veliko naredimo sami. Zgodnje odkrivanje raka namreč dokazano poveča možnost uspešnega zdravljenja.