



Članek za objavo

Pravi moški prisluhne svojemu telesu in poskrbi zase

Moški so običajno manj pozorni na svoje zdravje, za rakom pa zbolevalo pogosteje kot ženske. Težje odkrito spregovorijo o bolezni, k zdravniku pa gredo šele takrat, ko je že res hudo. To so izhodišča za vseslovensko komunikacijsko akcijo Pravi moški, ki jo že četrto leto izvaja Društvo onkoloških bolnikov Slovenije v sodelovanju z Ministrstvom za zdravje RS, Onkološkim inštitutom Ljubljana, Fakulteto za šport in Nacionalnim inštitutom za javno zdravje z namenom ozaveščanja širše javnosti o problematiki raka pri moških. Cilj tega dolgoročnega projekta je, da bi v Sloveniji čim manj moških zbolelo za rakom in čim več zbolelih premagalo bolezen. Letošnja akcija s sloganom **Prisluhni telesu, poskrbi zase!** moške spodbuja, da so pozorni na telesne spremembe, da ne oklevajo in pravočasno obiščejo zdravnika, da se izogibajo slabim navadam in se odzovejo vabilom na presejalne teste programa SVIT. Na ta način želi prispevati k zgodnejšemu odkrivanju raka in večji možnosti preživetja, z opozarjanjem na dejavnike tveganja pa zmanjšati število obolelih.

Statistika ni spodbudna

V Sloveniji je rak, podobno kot v drugih evropskih državah, med najpogostejšimi vzroki smrti, in sicer na drugem mestu, pri moških pa celo na prvem. Med rojenimi leta 2015 bo predvidoma vsak drugi moški do svojega 75. leta zbolel za rakom. V Sloveniji je leta 2015 za rakom zbolelo 14.329 ljudi, od tega 7.859 moških in 6.470 žensk, umrlo pa je 3.484 moških in 2.732 žensk (skoraj 55 % vseh zbolelih in 56 % umrlih predstavljajo moški). Večina moških zboli po 65. letu starosti. Med najpogostejšimi raki, ki pestijo sodobnega moškega, so rak prostate (1.599 primerov), rak pljuč (976), rak debelega črevesa in danke (784), rak glave in vratu (380) ter rak mod, ki je sicer redek (144 obolelih), a ogroža predvsem mlade moške med 20. in 40. letom starosti. Obolevnost za rakom se povečuje in pričakovati je, da se bo zaradi staranja prebivalstva v prihodnosti še zviševala.

- **Rak prostate** je pogost, vendar dobro obvladljiv. Med najpogostejše dejavnike tveganja se uvrščata starost in pojav raka prostate v družini.
- Kajenje poveča tveganje za nastanek **raka pljuč** in tudi mnogih drugih rakov.
- **Rak debelega črevesa in danke** je dobro ozdravljiv, še posebej, če se odkrije zgodaj. Zato se na povabilo programa SVIT odzovite brez omahovanja!
- **Za rak glave in vratu** sta najpogostejše kriva kajenje in sočasno uživanje alkohola ob manj kakovostni prehrani in pomanjkljivi ustni higieni.
- **Rak mod** ogroža predvsem mlajše moške, lahko pa za njim zbolijo tudi moški v zrelih letih. Ne pozabite se samopregledovati!

Nosilec akcije:

V sodelovanju z:



DRUŠTVO
ONKOLOŠKIH
BOLNIKOV
SLOVENIJE



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

ONKOLOŠKI
INŠTITUT
LJUBLJANA



INSTITUTE
OF ONCOLOGY
LJUBLJANA

Prisluhnite telesu! Prepoznajte prve znake!

Kljub hitremu razvoju medicine lahko za svoje zdravje še vedno največ naredimo sami, zato je treba govoriti o raku in o preventivi, kar je tudi cilj vseslovenske kampanje **Pravi moški**. Pravi moški se zaveda, da s svojim zdravjem skrbi tudi za srečo svojih najbližjih. Zato z zdravim načinom življenja zmanjša tveganje za razvoj raka, s poznavanjem zgodnjih znakov in simptomov raka pa omogoči, da se bolezen pravočasno odkrije, kar bistveno poveča možnosti ozdravitve. Večina rakov je ozdravljivih, če jih odkrijemo dovolj zgodaj, ko se še niso začeli širiti po telesu.

Zato je zelo pomembno, da prepoznamo prve znake in simptome bolezni* ter takoj poiščemo zdravniško pomoč:

- pogosto uriniranje, zlasti ponoči, slaboten ali prekinjen tok urina, bolečina ali pekoč občutek med uriniranjem, krvav seč → rak prostate
- novonastali ali spremenjen dolgotrajni kadilski kašelj, ponavljajoče se pljučnice, kri v izpljunku, težko dihanje, bolečina v prsih → rak pljuč
- bolečine v trebuhu, napenjanje, vetrovi, mehkejša ali trša blata, spremembe v odvajanju blata, zaprtost, kri na blatu, krvavitve iz danke → rak debelega črevesa in danke
- težave pri žvečenju, požiranju ali dihanju, trajna neprehodnost nosnih votlin ali ponavljajoče se krvavitve iz nosu, dolgotrajna hripavost ali sprememba barve glasu, zmanjšana gibljivost jezika, občutek tujka v žrelu, grlu in vratu → rak glave in vratu
- zatrdlina v modu, sprememba strukture moda, trše modo, povečanje ali zmanjšanje moda, občutek napetosti, teže in neugodja v modu, bolečina, ki seva proti dimljam in medeničnemu dnu → rak mod

* Številni izmed naštetih bolezenskih znakov (simptomov) so neznčilni. Nekateri bolniki nimajo nobenih težav. Nekateri znaki so povezani tudi z drugimi obolenji.

Pravi moški skrbi zase

Prej ko odkrijemo raka, večje so možnosti za uspešno zdravljenje. **Prof. dr. Primož Strojan, dr. med., z Onkološkega inštituta Ljubljana** ocenjuje: *"Moški so običajno manj pozorni na svoje telo in zdravje in za rakom zbolevalo pogosteje kot ženske. Vzrok za zanemarjanje zdravja pri moških je bodisi nevednost, prezaposlenost ali samo »moški ponos«, ki pojmuje vsako skrb zase kot izraz šibkosti."*

Pri nas moški še vedno manj skrbijo za zdravje kot ženske, preveč pijejo in kadijo, težko se odpovejo dobri hrani, se premalo gibajo oziroma pretiravajo s tekmovalnostjo pri športu, se slabo odzivajo na presejalne teste in kljub simptomom odlašajo z obiskom zdravnika. Razlike so posledica osebnostnih lastnosti pri obeh spolih. Te vplivajo tudi na vedenjske navade, ki olajšajo ali pa ovirajo skrb za zdravje. Moški na bolezen gledajo kot na grožnjo, ki prinaša spremembe v življenju in na njihove predstave o samem sebi v smislu 'meni se ne more nič zgoditi'. Potlačitev težav je njihov tipičen obrambni mehanizem, odlašanje obiska pri zdravniku pa opravičujejo s pomanjkanjem časa in drugimi izgovori. Kako jim lahko pri tem pomagamo, predvsem njihove boljše polovice? Psiholog **prof. dr. Peter Umek** odgovarja: *"Moramo preseči svoj ego in se pravočasno zglasti pri zdravniku. Zato ne bomo nič manj moški."*

Marjan Doler je v zrelih letih zbolel za rakom prostate. Žal ob zdravljenju ni imel nikogar s tovrstno izkušnjo, od kogar bi dobil prepotrebne nasvete ob nastalih težavah in nevšečnostih. Zato si je obljubil, da bo po okrevanju kot prostovoljec Društva onkoloških bolnikov Slovenije svojo prehojeno pot delil z vsemi, ki potrebujejo pomoč: *"Z velikim navdušenjem sodelujem pri projektu Pravi moški, predvsem zato, ker je ključnega pomena zavedanje, da lahko razvoj obolenj preprečimo z ozaveščanjem, zdravim načinom življenja in rednimi preventivnimi*

Nosilec akcije:

V sodelovanju z:



DRUŠTVO
ONKOLOŠKIH
BOLNIKOV
SLOVENIJE



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

ONKOLOŠKI
INŠTITUT
LJUBLJANA



INSTITUTE
OF ONCOLOGY
LJUBLJANA

pregledi. Žal se tega prej nisem zavedal, sedaj pa živim bolj kvalitetno življenje kot pred boleznijo. Moškim polagam na srce, naj ne bodo preveč 'mačoti', naj skrbijo za svoje zdravje, da nas bo še več izšlo iz te bitke kot zmagovalci. "

Kako najbolje poskrbeti zase?

Na srečo so dejavniki tveganja za razvoj vrste rakov poznani in se jim z dovolj odločnosti in volje lahko izognemo ter s tem zmanjšamo tveganje za nastanek bolezni. **Zmanjšajte tveganje z upoštevanjem 12 nasvetov proti raku, ki so ga izdelali strokovnjaki Evropskega kodeksa proti raku:**

1. Ne kadite oziroma ne uporabljajte tobačnih izdelkov v kakršnikoli obliki! Izogibajte se pasivnemu kajenju!
2. Vzdržujte zdravo, normalno telesno težo!
3. Vsak dan bodite telesno dejavni!
4. Uživajte uravnoteženo prehrano z veliko sadja in zelenjave, ki vsebujeta veliko vlaknin!
5. Omejite vse vrste alkoholnih pijač!
6. Previdno se sončite!
7. Na delovnem mestu se zaščitite pred nevarnimi snovmi, ki povzročajo raka, in upoštevajte predpise za varnost in zdravje pri delu!
8. Varujte se pred ionizirajočim sevanjem (radioaktivni element radon), tako da redno zračite prostore!
9. Odstranite morebitne črevesne polipe – spremembe, ki vodijo v razvoj raka!
10. Udeležujte se organiziranih presejalnih programov! Po 50. letu starosti opravite test na prikrito krvavitev v blatu, ki vam ga omogoča program SVIT!
11. Redno si enkrat mesečno pregledujte moda, najbolje vedno isti dan v mesecu. Tako boste lahko spoznali normalno obliko in strukturo svojih mod ter hitro prepoznali morebitne neobičajne spremembe.
12. Pri sumljivih znakih takoj pojdite na posvet k izbranemu zdravniku!

Torej, dragi moški, obstaja veliko dobrih razlogov, da prisluhnete svojemu telesu in poskrbite zase, s tem pa tudi za svoje najbližje.

Več o najpogostejših vrstah raka pri moških, simptomih in dejavnikih tveganja najdete v publikacijah Društva onkoloških bolnikov Slovenije in na spletni strani www.izogniseraku.si

Fotografije in materiali:

<https://drive.google.com/open?id=1vvbVNHfJAwBhlzvtanFBDdBnp3Jq979>

Dodatne informacije:

Zala Grilc, zala.grilc@sm-studiomarketing.com, 040 481 210

Breda Brezovar Goljar, Društvo onkoloških bolnikov Slovenije, dobslo@iol.net, 041 640 435

Nosilec akcije:



DRUŠTVO
ONKOLOŠKIH
BOLNIKOV
SLOVENIJE

V sodelovanju z:



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

ONKOLOŠKI
INŠTITUT
LJUBLJANA



INSTITUTE
OF ONCOLOGY
LJUBLJANA