

ЗЛОУПОТРЕБА НА АЛКОХОЛ

(еден пијалок подразбира 0,33 л пиво
или една чаша вино од 133 мл,
или една чаша жесток пијалок од 10 мл.)

РЕДУЦУРАЈТЕ ГО ВНЕСОТ НА АЛКОХОЛНИТЕ ПИЈАЛОЦИ

ЗА ОНИЕ КОИ РЕДОВНО ГО КОРИСТАТ АЛКОХОЛОТ

-два или помалку пијалоци на ден за мажи
и не повеќе од еден пијалок за жени

Пушење

Во рамките на рутинската анамнеза за секој пациент, треба да се вклучат прашања за статусот на пушење.

Пациентите треба да бидат советувани што порано да престанат со таа навика.

Здебеленост

Вкупната дневна количина на калории треба да биде соодветна на стандардизирана телесна тежина.
Значајно е да се избалансира здравиот начин на исхрана со физичката активност



ЈЗУ ЦЕНТАР ЗА ЈАВНО ЗДРАВЈЕ-СКОПЈЕ

www.cph.mk, info@cph.mk

ПРЕВЕНЦИЈА НА РИЗИК ФАКТОРИ

ОД МАЛИГНИ ЗАБОЛУВАЊА



- Хроничните незаразни болести (ХНБ) се масовно
- распространети во популацијата
- Тие имаат долготраен, хроничен тек
- Нивните етиолошки фактори не се примарно поврзани со биолошките агенци
- ХНБ не се пренесуваат од човек на човек
- Малигните заболувања се најчестите ХНБ
- Тие се дефинираат како неконтролиран раст на клетки, маса на ткиво
- Нивниот раст не зависи од физиолошките потреби на ткивото или органот зафатен со патолошкиот процес
- Малигните клетки имаат својство на продирање во околните ткива и органи и можност за метастазирање во оддалечени ткива и/или органи

ДЕТЕРМИНАТИТЕ НА ХНБ -

- **СОЦИОЕКОНОМСКИ, КУЛТУРНИ, ПОЛИТИЧКИ, ЕКОЛОШКИ** – се последица на:

1. ГЛОБАЛИЗАЦИЈАТА
2. УРБАНИЗАЦИЈАТА и
3. СТАРЕЕЊЕТО НА НАСЕЛЕНИЕТО



КОНТИНУИРАНА ФИЗИЧКА АКТИВНОСТ

го продолжува животниот век и придонесува за подобар квалитет на животот



ЗДРАВСТВЕНИОТ БЕНЕФИТ ОД ФИЗИЧКАТА АКТИВНОСТ Е ОГРОМЕН

Се препорачува умерена физичка активност секој дена по 30 минути и тоа:

- ❖ брзи прошетки (1600 метри / 15-20 минути),
- ❖ трчање,
- ❖ возење велосипед,
- ❖ 8-10 различни аеробик вежби со по 15 повторувања

ВО ОДНОС НА ИСХРАНАТА

**ГОТОВАТА ИНДУСТРИСКА ХРАНА
СОДРЖИ АДИТИВИ И КОНЗЕРВАНСИ
КОИ МОЖАТ ДА БИДАТ КАНЦЕРОГЕНИ**

ПРЕПОРАКИ ЗА ПРАВИЛНА ИСХРАНА

- 🌿 Заситени масти, помалку од 10 % во вкупни калории
- 🌿 Сите масти $\leq 30\%$ од вкупни калории
- 🌿 Полинезаситени масти $\leq 10\%$ од вкупни калории
- 🌿 Мононезаситени масти $\leq 15\%$ од вкупни калории
- 🌿 Холестерол ≤ 300 mg/ден
- 🌿 Јаглени хидрати $\geq 55\%$ од вкупни калории



**ФАКТОРИТЕ НА РИЗИК КОИ
ПРИДОНЕСУВААТ ДА СЕ РАЗВИЕ**

**МАЛИГНО ЗАБОЛУВАЊЕ
СЕ ПОВРЗУВААТ СО:**

- 🟩 Психички стрес
- 🟩 Лоши навики во исхраната
- 🟩 Неправилна физичка активност
- 🟩 Загаден воздух, вода, почва, храна
- 🟩 Прекумерна работа
- 🟩 Недоволен сон

ФАКТОРИ НА РИЗИК

I.ПРОМЕНЛИВИ

- ▶ БРЗА ХРАНА
- ▶ ФИЗИЧКА НЕАКТИВНОСТ
- ▶ ПУШЕЊЕ
- ▶ АЛКОХОЛИЗАМ
- ▶ СТРЕС

II.НЕПРОМЕНЛИВИ

- ▶ СТАРОСТ
- ▶ ГЕНЕТСКА ПРЕДИСПОЗИЦИЈА

ФАКТОРИ НА РИЗИК КОИ СЕ ПОВРЗУВААТ СО НЕСООДВЕТНИ -

- ❖ **ФАКТОРИ НА ЖИВОТНАТА СРЕДИНА**
- ❖ **ФАКТОРИ НА РАБОТНАТА СРЕДИНА**
- ❖ **ФАКТОРИ УСЛОВЕНИ ОД ЛОШИ НАВИКИ И ОД
НАЧИНОТ НА ЖИВЕЕЊЕ**
- ❖ **ФАКТОРИ ОД НАЧИНОТ НА ИСХРАНА**
- ❖ **КОНТАКТ СО БИЛОШКИ АГЕНСИ**



СОВЕТИ ЗА ПРАВИЛНА ИСХРАНА:

- ❖ Избегнувајте брза храна!
- ❖ Намалете го внесот на пржената храна поради создавање на акролеин!
- ❖ Намалете го внесот на месо и месни производи поради создавање на нитрозамин!
- ❖ Зголемете го внесот на интегрални житарки!
- ❖ Зголемете го внесот на овошје и зеленчук поради растителните влакна!
- ❖ Регулирајте го внесот на мастите!
- ❖ Регулирајте го внесот на витамините и минералите, бидејќи е докажано дека:

- Витамин А и Бета - каротен - штитат од малигно на бели дробови
- Витамин Е и витамин Ц спречуваат создавање на нитрозамин и штитат од карцином на желудник
- Селенот штити од тумори на бели дробови, дојк простата, дебело црево,
- Јодот штити од појава на карцином на штитната жлезда
- Калциум штити од карцином на дебело црево
- Коензим Q 10 е снажен антиоксиданс и неговата количина во организмот опаѓа после 30-та година

РЕДОВНИТЕ СИСТЕМАТСКИ ПРЕГЛЕДИ ОТКРИВААТ

СИМПТОМИ НЕВООБИЧАЕНИ ЗА ПАЦИЕНТОТ СПОРЕД ПОКАЛИЗАЦИЈАТА НА ЗАФАТЕНОТО ТКИВО/ОРГАН, КОИ ТРААТ НЕВООБИЧАЕНО ДОЛГО

- ▶ Долготрајна главоболка и повраќање
- канцер на мозок
- ▶ Недефинирани израстоци кои не поминуваат со терапија
- канцер на кожа
- ▶ Постојани болки, проблеми со варење на храна и празнење, континуирано нередовна столица
- канцер на дигестивниот тракт
- ▶ Долготрајно кашлање кое не се санира со лекови, со или без проблеми при дишењето, воспаление кое не се повлекува со земање на соодветни лекови
- канцер на бели дробови ит.н.



КАНЦЕРОГЕНИ АГЕНСИ ОД ЖИВОТНАТА СРЕДИНА

ИСТРАЖУВАЊАТА ПОКАЖУВААТ ДЕКА ПОСТОИ ПОВРЗАНОС ПОМЕЃУ СЛЕДНИТЕ РИЗИК ФАКТОРИ И МАЛИГНИ ЗАБОЛУВАЊА

- ✚ АЕРОЗАГАДУВАЊЕ (полициклични јагленоводороди, арсен, азбест, радиоактивни елементи, хлорфлуорјагленоводород) - канцер на бели дробови
- ✚ ЗАГАДУВАЊЕ НА ВОДАТА (разни хемиски нокси, хлорисан, трихлор метан, радиум)- канцер на мочен меур, дебело црево, леукемии
- ✚ ЗАГАДУВАЊЕ НА ХРАНАТА (афлатоксини, секундарни амини) - канцер на црн дроб, органи за варење
- ✚ ЈОНИЗИРАЧКИ ЗРАЧЕЊА -леукемии, лимфоми, миеломи, канцер на кожа



РЕДОВНИТЕ ПРЕВЕНТИВНИ ПРЕГЛЕДИ ЈА ОТКРИВААТ БОЛЕСТА

2. РИЗИК ФАКТОРИ - КАНЦЕРОГЕНИ АГЕНСИ ОД РАБОТНАТА СРЕДИНА

ИСТРАЖУВАЊАТА ПОКАЖУВААТ ДЕКА ПОСТОИ ПОВРЗАНОСТ ПОМЕГУ СЛЕДНИТЕ РИЗИК ФАКТОРИ И МАЛИГНИ ЗАБОЛУВАЊА:

- ПРОИЗВОДСТВО НА АЛУМИНИУМ - канцер на бели дробови и мочен меур
- ЗНАЕТЧИСКИ УСЛУГИ СО НЕСООДВЕТНА ЗАШТИТА-леукемија
- ГАСИФИКАЦИЈА- канцер на бели дробови
- ПРОИЗВОДСТВО НА КОКС- канцер на кожа,бубрег
- ПОДГОТОВКА НА ИЗОПРОПИЛ АЛКОХОЛ- канцер на нос
- ЛИЕЊЕ НА ЖЕЛЕЗО И ЧЕЛИК- канцер на бели дробови
- ИНДУСТРИЈА НА ГУМИ- леукемија

3. РИЗИК ФАКТОРИ - НЕЗДРАВИ НАВИКИ И НАЧИН НА ЖИВЕЕЊЕ

ИСТРАЖУВАЊАТА ПОКАЖУВААТ ДЕКА ПОСТОИ ПОВРЗАНОСТ ПОМЕГУ СЛЕДНИТЕ РИЗИК ФАКТОРИ И МАЛИГНИ ЗАБОЛУВАЊА:

- КОНТИНУИРАНО ПУШЕЊЕ ЦИГАРИ - канцер на бели дробови
- ПРЕКУМЕРНО КОНЗУМИРАЊЕ НА АЛКОХОЛ - канцер на усна празнина, фаринкс, ларинкс, црн дроб



ПО ОТКРИВАЊЕТО НА БОЛЕСТА РЕДОВНО ЗЕМАЈТЕ ЛЕКОВИ



4. РИЗИК ФАКТОРИ -

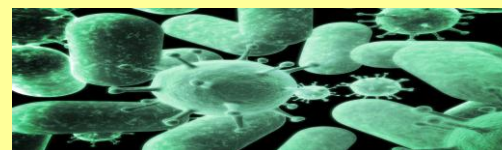
НЕПРАВИЛЕН НАЧИН НА ИСХРАНА И ПОДГОТВУВАЊЕ НА ХРАНА

ИСТРАЖУВАЊАТА ПОКАЖУВААТ ДЕКА ПОСТОИ ПОВРЗАНОС
ПОМЕЃУ СЛЕДНИТЕ РИЗИК ФАКТОРИ И МАЛИГНИ ЗАБОЛУВАЊ

- ▶ Создавање на канцерогени елементи при прекумерно конзумирање на чај, кафе
- ▶ Прекумерно пржење и чадење на храната создава акролеин - канцрогена материја (скара, чадени производ
- ▶ Несоодветно подготвување на храна при конзервирање при што се создаваат нитрити - нитрозамин, афлатоксин)

5. РИЗИК ФАКТОРИ - БИОЛОШКИ АГЕНСИ

ИСТРАЖУВАЊАТА ПОКАЖУВААТ ДЕКА ПОСТОИ ПОВРЗАНОС
ПОМЕЃУ СЛЕДНИТЕ РИЗИК ФАКТОРИ И МАЛИГНИ ЗАБОЛУВАЊ



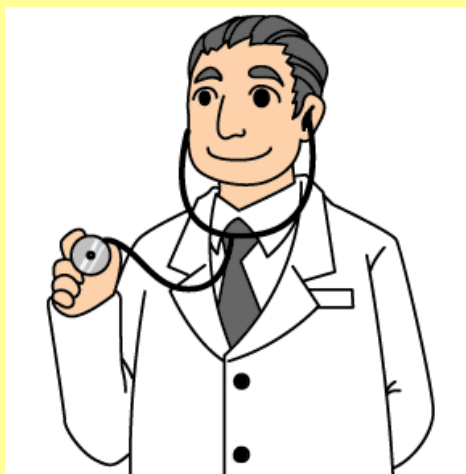
- ПАРАЗИТИ - shistozoma hematobium/канцер на мочен меур
- БАКТЕРИИ -helikobakter pilori/канцер на желудник
- ВИРУСИ:
 - Epstein – Barr/афрички Буркит-ов лимфом,
 - Hepatitis B и C / канцер на црн дроб
 - Papilloma вируси 16 и 18 / канцер на грло на матка, вагина, пенис
 - Papilloma вируси 5,6,11/ канцер на ларинкс, херпес симплекс, рак на вулва, грло на матка

КОНТРОЛИРАЈТЕ ГО СВОЕТО ТЕЛО !!!

1. САМОКОНТРОЛАТА Е ПРВИОТ ЧЕКОР ВО РАНАТА ДЕТЕКЦИЈА НА МАЛИГНОМОТ



2. ПРАКТИКУВАЈТЕ РЕДОВНИ КОНТРОЛНИ ПРЕГЛЕДИ КАЈ СВОЈОТ МАТИЧЕН ЛЕКАР



ПРИМАРНА ПРЕВЕНЦИЈА

ПРОМОЦИЈА НА ЗДРАВЈЕТО ОД ЗДРАВСТВЕНИ ПРОФЕСИОНАЛЦИ НА СЛЕДНИТЕ ТЕМИ:

- ▶ ПОДОБРУВАЊЕ НА НУТРИЦИОНИСТИЧКИОТ СТАТУС
- ▶ ПОДОБРУВАЊЕ НА ФИЗИЧКАТА СОСТОЈБА
- ▶ ПОДОБРУВАЊЕ НА МЕНТАЛНОТО ЗДРАВЈЕ
- ▶ РЕДОВНА ИМУНИЗАЦИЈА
- ▶ ОБЕЗБЕДУВАЊЕ НА ЗДРАВА ЖИВОТНА СРЕДИНА
- ▶ ГРИЖА ЗА СЕКСУАЛНОТО И РЕПРОДУКТИВНО ЗДРАВЈЕ
- ▶ ОТСТРАНУВАЊЕ НА ЈАСНО ДЕФИНИРАНИ ФАКТОРИ НА РИЗИК (ПУШЕЊЕ, АЛКОХОЛ, АЕРОЗАГАДУВАЊЕ ИТ.Н.)
- ▶ ОТСТРАНУВАЊЕ НА НЕЈАСНО ДЕФИНИРАНИ ФАКТОРИ НА РИЗИК (СЕКСУАЛНО ОДНЕСУВАЊЕ, ХРОНИЧЕН СТРЕС, ВЕГЕТАТИВНО-ЕНДОКРИНИ ОДГОВОРИ НА ОРГАНИЗМОТ КАКО ПОСЛЕДИЦА ОД НЕСООДВЕТНИ МЕТАБОЛНО-БИОХЕМИСКИ ПРОЦЕСИ ВО ОРГАНИЗМОТ).



❖ СКРИНИНГ

Скринингот е метод на откривање на болеста пред да појават симптоми.

Тоа ќе овозможи откривање на ракот во раниот стадиум пред да стане инвазивен.

Скринингот има за цел да го намали морбидитетот, обезбеди преживување и да го унапреди квалитетот животот на оние кои се болни од рак.

НА СТРАТЕШКО НИВО СЕ СПРОВЕДУВААТ:

1. Скрининг на канцер на грло на матка кај жени на возраст од 24-35, 36-48 години.
2. Скрининг на колоректален карцином со опфат на население од 50-74 годишна возраст.
3. Скрининг на карцином на дојка кај жени на возраст од 50-70 години.

❖ МЕРКИ НА РАНО ОТКРИВАЊЕ НА БОЛЕСТА

ПРИ ПРВИОТ СИМПТОМ, НЕ ЧЕКАЈ, ВЕДНАШ ПОБАРА МЕДИЦИНСКА ПОМОШ !!!

ТЕРЦИЕРНА ПРЕВЕНЦИЈА

ЛЕКУВАЊЕ СО РЕХАБИЛИТАЦИЈА,
ПАЦИЕНТИТЕ СЕ ВЕЌЕ
ИНФОРМИРАНИ ЗА БОЛЕСТА