

Ј.З.У ЦЕНТАР ЗА ЈАВНО ЗДРАВЈЕ СКОПЈЕ

ОДДЕЛЕНИЕ ЗА СОЦИЈАЛНА МЕДИЦИНА ОТСЕК ЗА ЗДРАВСТВЕНО ВОСПИТАНИЕ

Подготвил: прит.д-р сци. Персида Малинска

Април, 2014



ПРЕВЕНЦИЈА НА РИЗИК ФАКТОРИ ОД МАЛИГНИ ЗАБОЛУВАЊА

Хронични незаразни болести

Хроничните незаразни болести се масовно распространети во популацијата.

Тие се со долготраен тек (хронични).

Етиолошките фактори не се биолошки агенси.

ХНБ не се пренесуваат од човек на човек.

Малигните заболувања се најчести ХНБ.

Тие се дефинираат како неконтролиран раст на клетки (маса на ткиво).

Нивниот раст не е условен од физиолошките потреби на ткивото или органот зафатен со патолошкиот процес.

Имаат својство на продирање на клетките и можност за метастазирање во другите ткива често одалечни од основното ткиво/орган.

РИЗИК ФАКТОРИТЕ КОИ ПРИДОНЕСУВААТ ЗА ПОЈАВА НА МАЛИГНО ЗАБОЛУВАЊЕ СЕ ПОВРЗУВААТ СО:

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

ДЕТЕРМИНАНТИ



ДЕМОГРАФСКИ, СОЦИО-ЕКОНОМСКИ, КУЛТУРНИ, ПОЛИТИЧКИ,
ЕКОЛОШКИ СЕ ПОСЛЕДИЦА НА:

1. ГЛОБАЛИЗАЦИЈА

2. УРБАНИЗАЦИЈА

3. СТАРЕЕЊЕ НА НАСЕЛЕНИЕТО

ФАКТОРИ НА РИЗИК

ПРОМЕНЛИВИ

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

НЕПРОМЕНЛИВИ

- СТАРОСТ
- ГЕНЕТСКА ПРЕДИСПОЗИЦИЈА

РИЗИК ФАКТОРИ КОИ СЕ ПОВРЗУВААТ СО НЕСООДВЕТНИ



- ФАКТОРИ НА ЖИВОТНАТА СРЕДИНА
- ФАКТОРИ НА РАБОТНАТА СРЕДИНА
- ФАКТОРИ УСЛОВЕНИ ОД НАВИКИ И НАЧИН НА ЖИВОТ
- ФАКТОРИ ОД НАЧИНОТ НА ИСХРАНА
- КОНТАКТ СО БИЛОШКИ АГЕНСИ

1.РИЗИК ФАКТОРИ – КАНЦЕРОГЕНИ АГЕНСИ ОД ЖИВОТНА СРЕДИНА



ИСТРАЖУВАЊАТА ДОКАЖУВААТ ДЕКА:

- АЕРОЗАГАДУВАЊЕ (полициклични јагленоводороди, арсен, азбест, радиоактивни елементи, хлорфлуорјаглеводород)- канцер на бели дробови
- ЗАГАДУВАЊЕ НА ВОДАТА (разни хетиски нокси, хлорисан, трихлор метан, радиум)- канцер на точен теур, дебело црево, леукетии
- ЗАГАДУВАЊЕ НА ХРАНАТА (афлатоксини, секундарни амини) - канцер на црн дроб, органи за варење
- ЈОНИЗИРАЧКИ ЗРАЧЕЊА - леукетии, лимфоти, миеломи, канцер на кожа

2.РИЗИК ФАКТОРИ - КАНЦЕРОГЕНИ АГЕНСИ ОД РАБОТНАТА СРЕДИНА

ИСТРАЖУВАЊАТА ДОКАЖУВААТ ДЕКА:

- Производство на алуминиум- канцер на бели дробови и точен теур
- Занаетчиски услуги со несоодветна заштита- леукемија
- Гасификација- канцер на бели дробови
- Производство на кокс- канцер на кожа,бубрег
- Подготовка на изопропил алкохол- канцер на нос
- Пиене на железо и челик- канцер на бели дробови
- Индустија на гути- леукемија

3.РИЗИК ФАКТОРИ - НЕЗДРАВИ НАВИКИ И НАЧИН НА ЖИВЕЕЊЕ

ИСТРАЖУВАЊАТА ДОКАЖУВААТ ДЕКА:

- **КОНТИНУИРАНО ПУШЕЊЕ ЦИГАРИ-** канцер на бели дробови
- **ПРЕКУТЕРНО КОНЗУТИРАЊЕ НА АЛКОХОЛ-** канцер на усна шуплина, ждрело, грклан, црн дроб
- **ПРЕРАН ПОЧЕТОК НА СЕКСУАЛНИ ОДНОСИ -** канцер на матка, ПВУ, јајник

4.РИЗИК ФАКТОРИ - НЕПРАВИЛЕН НАЧИН НА ИСХРАНА И ПОДГОТОВКА НА ХРАНА

ИСТРАЖУВАЊАТА ДОКАЖУВААТ ДЕКА:

- Создавање на канцерогени елементи при прекутерно конзумирање на чај, кафе.
- Прекутерно пржење и чадење на храната создава акролеин - канцерогена материја (скара, чадени производи)
- Несоодветно подготвување на храната при конзервирање - се создаваат нитрити - нитрозетин, афлатоксин)

5.РИЗИК ФАКТОРИ - БИОЛОШКИ АГЕНСИ

- ПАРАЗИТИ- шистозома хематобиум - канцер на мочен меур
- БАКТЕРИИ - helicobakter pylori - канцер на желудник
- ВИРУСИ:
 - ✓ Epstein - Barr-афрички Буркит-ов лимфом,
 - ✓ Хепатит Б и Ц - канцер на црн дроб
 - ✓ Papilloma вируси 16 и 18 - канцер на ПВУ, вагина, пенис
 - ✓ Papilloma вируси 5, 6, 11 - канцер на ларинкс, херпес симплекс, рак на вулва, ПВУ

ПРИМАРНА ПРЕВЕНЦИЈА

ПРОМОЦИЈА НА ЗДРАВЈЕТО ОД ЗДРАВСТВЕНИ ПРОФЕСИОНАЛЦИ НА СЛЕДНИТЕ ТЕМИ:

- ПОДОБРУВАЊЕ НА НУТРИЦИОНИСТИЧКИ СТАТУС
- ПОДОБРУВАЊЕ НА ФИЗИЧКА СОСТОЈБА
- ПОДОБРУВАЊЕ НА МЕНТАЛНО ЗДРАВЈЕ
- РЕДОВНА ИМУНИЗАЦИЈА
- ОБЕЗБЕДУВАЊЕ НА ЗДРАВА ЖИВОТНА СРЕДИНА
- ДОБРО СЕКСУАЛНО И РЕПРОДУКТИВНО ЗДРАВЈЕ
- ОТСТРАНУВАЊЕ НА ЈАСНО ДЕФИНИРАНИ ФАКТОРИ НА РИЗИК (ПУШЕЊЕ, АЛКОХОЛ, АЕРОЗАГАДУВАЊЕ ИТН.)
- ОДБЕГНУВАЊЕ НА НЕЈАСНО ДЕФИНИРАНИ ФАКТОРИ НА РИЗИК (СЕКСУАЛНО ОДНЕСУВАЊЕ, ХРОНИЧЕН СТРЕС, ВЕГЕТАТИВНО-ЕНДОКРИНИ ОДГОВОРИ НА ОРГАНИЗМОТ КАКО ПОСЛЕДИЦА ОД НЕСООДВЕТНИ МЕТАБОЛНО-БИОХЕМИСКИ ПРОЦЕСИ ВО ОРГАНИЗМОТ).

СЕКУНДАРНА ПРЕВЕНЦИЈА

СКРИНИНГ

- Скрининг е метод на откривање болест пред да се појават симптоми.
- Тоа ќе овозможи откривање на ракот во раниот стадиум пред да стане инвазивен.
- Скринингот има за цел да обезбеди преживување, да го намали морбидитетот и да го унапреди квалитетот на животот на оние кои развиле канцер.

НА СТРАТЕШКО НИВО СЕ СПРОВЕДУВААТ:

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

**МЕРКИ НА РАНО ОТКРИВАЊЕ НА БОЛЕСТ ПРИ ПРВИОТ СИМПТОМ,
НЕ ЧЕКАЈ, ПОБАРАЈ ВЕДНАШ МЕДИЦИНСКА ПОМОШ !!!**

ТЕРЦИЕРНА ПРЕВЕНЦИЈА

- ЛЕКУВАЊЕ СО РЕХАБИЛИТАЦИЈА
- ПАЦИЕНТИТЕ СЕ ВЕЌЕ ИНФОРМИРАНИ ЗА БОЛЕСТА



- ✓ **КОНТРОЛИРАЈ ГО СВОЕТО ТЕЛО !!!**
- ✓ **САМОКОНТРОЛАТА Е ПРВИОТ ЧЕКОР ВО РАНАТА ДЕТЕКЦИЈА НА МАЛИГНОМОТ**
- ✓ **РЕДОВНИ КОНТРОЛНИ ПРЕГЛЕДИ КАЈ МАТИЧЕН ЛЕКАР**





**РЕДОВНИТЕ ПРЕВЕНТИВНИ
ПРЕГЛЕДИ ЈА ОТКРИВААТ БОЛЕСТА!
ПО ОТКРИВАЊЕТО НА БОЛЕСТА
ПИЈТЕ ГИ РЕДОВНО ЛЕКОВИТЕ!**



РЕДОВНИТЕ СИСТЕМАТСКИ ПРЕГЛЕДИ ОТКРИВААТ СИМПТОМИ НЕВООБИЧАЕНИ ЗА ПАЦИЕНТОТ СПОРЕД ЛОКАЛИЗАЦИЈАТА НА ЗАФАТЕНОТО ТКИВО/ОРГАН, КОИ ТРААТ НЕВООБИЧАЕНО ПОДОЛГО

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

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 растителни влакна!
- ❑ Регултирајте го внесот на мастите!
- ❑ Регултирајте го внесот на витамините и минералите, бидејќи докажано е дека:
 - Витамин А и Бета - каротен - штитат од малигном 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, дојка, простата, дебело црево,
 - Јод штити од настанување на карцином на штитна жлезда
 - Калциум штити од карцином на дебело црево
 - Коензим Љ 10 е снажен антиоксиданс и неговата количина во организмот опаѓа после 30-тата година

ОПШТИ СОВЕТИ ЗА ПРЕВЕНЦИЈА НА РИЗИК ФАКТОРИ ВО ОДНОС НА ИСХРАНАТА

- ГОТОВАТА ИНДУСТРИСКА ХРАНА СОДРЖИ АДТИВИ 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/дневно
 - Јаглени хидрати $\geq 55\%$ од вкупни калории



КОНТИНУИРАНАТА ФИЗИЧКА АКТИВНОСТ
го продолжува животниот век и
придонесува за подобар
квалитет на животот

ЗДРАВСТВЕНИОТ БЕНЕФИТ ОД ФИЗИЧКАТА АКТИВНОСТ Ѓ О Г Р О М Е Н

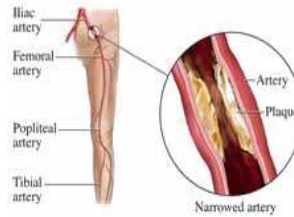
Се препорачува умерена физичка активност секој ден по 30 минути и тоа:

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

ЗЛОУПОТРЕБА НА АЛКОХОЛ

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

- РЕДУЦУРАЈТЕ ГО ВНЕСОТ НА АЛКОХОЛНИТЕ ПИЈАЛОЦИ
- ОНИЕ КОИ АЛКОХОЛОТ РЕДОВНО ГО КОРИСТАТ ДА КОНЗУМИРААТ:
 - 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.

A decorative graphic on the left side of the slide, consisting of a light green vertical bar and a dark blue horizontal bar with rounded ends.

БЛАГОДАРАМ НА ВНИМАНИЕТО