

**25. maj – 31. maj Evropski teden boja proti raku**  
**28. maj – svetovni dan sonca in svetovni dan melanoma**

Nova Gorica, 22. maj 2020

**Evropski teden boja proti raku**, ki bo letos potekal od 25. do 31. maja, je čas kjer vabimo vse ključne deležnike primarne in sekundarne ravni, da vsi skupaj posebej pozivamo prebivalstvo, da kljub epidemiji COVID-19 upoštevajo 12 priporočil Evropskega kodeksa proti raku in naj ne zanemarjajo skrbi za svoje zdravje na področju, ki ni povezano z okužbo s SARS-CoV-2, predvsem mišljeno na bolezen rak.

Poleg tega tudi letos obeležujemo **svetovni dan sonca in melanoma** - najbolj maligne vrste kožnega raka (**28. maja**). Sonce ima poleg koristnih učinkov (nastanek vitamina D, dobro počutje, svetloba, toplota) tudi škodljive učinke na zdravje ljudi. Prekomerno izpostavljanje UV žarkom (bodisi sonca ali umetnih virov npr. solarijev) lahko povzroči akutne in kronične škodljive učinke na kožo, oči in na imunski sistem. Izpostavljanje soncu je glavni dejavnik tveganja za razvoj vseh vrst kožnega raka in povzroča prezgodnje staranje kože.

Število novih primerov kožnega raka in melanoma **v Sloveniji** narašča. V zadnjem letu prečiščenih podatkov (leto 2016) smo v Sloveniji beležili 579 primerov melanoma, **v Goriški statistični regiji** pa 25 (Vir: SLORA, 20. maj 2020).

Tako kot pri vseh drugih oblikah raka je tudi pri melanomu zelo pomembno, da ga čim prej odkrijemo. Zgodaj odkriti rak ima namreč bistveno boljšo prognozo, daljše preživetje ter seveda krajše in za bolnika mnogo manj zahtevno zdravljenje.

S samozaščitnim ravnanjem lahko pojav škodljivih učinkov sonca na kožo zmanjšamo/preprečimo. Odločilnega pomena je, da se mehansko zaščitimo pred soncem (**senca**, obleka, pokrivalo, sončna očala). Šele ko delov telesa ne moremo zaščititi pred soncem z obleko se poslužujemo kemičnih varovalnih sredstev (kreme, geli...), ki sicer niso namenjeni podaljševanju izpostavljanja soncu. Pomembno pa je tudi, da si redno sami pregledujemo kožo in se posvetujemo z osebnim zdravnikom ali dermatologom, če na koži opazimo sumljivo spremembo.

Splošna priporočila za zaščito pred škodljivimi učinki UV sevanja:

**1. Omejimo izpostavljanje soncu med 10. in 17. uro.**

Moč UV sevanja je takrat največja. Upoštevajmo pravilo sence (Kadar je naša senca krajša od telesa, poiščimo senco).

**2. Oblačila in pokrivala.**

Kadar se ne moremo umakniti močnemu soncu, oblecimo oblačila z dolgimi rokavi in hlačnicami (iz lahkih in gostih tkanin, živih ali temnejših barv). Glavo pokrijmo s pokrivalom.

**3. Sončna očala.**

Zaščitimo oči s sončnimi očali ustrezne kakovosti (CE UV 400) in oblike (ki preprečijo dostop UV žarkov tudi s strani).

**4. Kemični varovalni pripravki.**

Na delih telesa, ki jih ne moremo zaščititi z obleko, uporabimo kemične varovalne pripravke s faktorjem (SZF) 30 ali več. Ne sončimo se namenoma! Odpovejmo se uporabi solarija!

Ob svetovnem dnevu sonca in melanoma **pridr. prof. dr. Marko Vudrag**, predsednik Društva ko-RAK.si (Društvo za boj proti raku in drugim kroničnim boleznim) **sporoča**: »Ker je dostopnost do dermatologa marsikje otežena, zaradi pomanjkanja predstavnikov te stroke pa so povsod čakalne dobe kar dolge, smo se tudi to leto odločili, da ob letošnjem svetovnem dnevu sonca vnovič pripravimo posebno akcijo ozaveščanja splošne javnosti. Tako bo v ponedeljek, 1. junija 2020, med 9:30 in 15:00 ambulanta, v kateri bo dermatologinja Ana Slana brezplačno pregledovala kožna znamenja vsem, ki se bodo

*predhodno prijavi (do zapolnitve števila). Ambulanta bo v prostorih Medicinskega centra Medartis, Gradnikove brigade 63.»*

Ob Evropskem tednu boja proti raku je nujno izpostaviti vseh **12 preprostih nasvetov proti raku**, ki zanesljivo zmanjšujejo pojavnost te bolezni, ki je po položaju prvi javno zdravstveni problem. To so:

1. **NE KADITE!**  
Kajenje tobaka povzroča nastanek mnogih vrst raka, povzroča pa tudi druge kronične bolezni in motnje v telesnih sistemih.
2. **NE KADITE v navzočnosti drugih!**  
Pasivno kajenje je enako nevarno in lahko povzroča raka, kot da kadimo.
3. **Vzdržujte ZDRAVO, normalno TELESNO TEŽO!**  
Povečano telesno težo se povezuje s pojavnostjo raka in z drugimi težkimi kroničnimi boleznimi.
4. **Vsak dan bodite TELESNO DEJAVNI!**  
Gibanje je bistven preventivni dejavnik v preprečevanju raka ter za dobro zdravje posameznika.
5. **PREHRANJUJTE SE ZDRAVO!**  
Zdrava prehrana je bistven preventivni dejavnik v preprečevanju raka ter za uravnavanja dobrega zdravja posameznika.
6. **OMEJITE vse vrste ALKOHOLNIH pijač!**  
Alkohol je povzročitelj mnogih vrst rakov, težkih duševnih motenj in hudih kroničnih bolezni.
7. **PREVIDNO se SONČITE!**  
Sonce ima poleg koristnih učinkov tudi škodljive, povzroča kožnega raka in melanom na koži.
8. **Na delu se ZAŠČITITE pred NEVARNIMI SNOVMI, ki povzročajo raka!**  
Čim prej se moramo ozavestiti o izpostavljenosti in tveganju za zdravje zaradi nevarnih snovi, saj mnoge izmed njimi lahko povzročajo raka.
9. **VARUJTE SE pred ionizirajočim SEVANJEM!**  
Čim prej se moramo ozavestiti o nevidnih, a za zdravje škodljivih učinkih ionizirajočih sevanj, ki povzročajo raka in hude motnje v telesnih sistemih.
10. **ŽENSKES!**  
Ženskemu dobremu zdravju in preprečevanju raka moramo posvetiti veliko pozornost, skozi preventivne presejalne programe proti raku (ZORA, DORA) in s cepljenjem proti HPV.
11. **POSKRBITE, da bodo vaši otroci CEPLJENI proti: HBV in HPV!**  
Cepljenje proti HPV direktno preprečuje pojavnost raka materničnega vratu, cepljenje proti hepatitisu B pa preprečuje raka jeter. Najbolj enostaven in učinkovit medicinski ukrep – cepljenje, direktno preprečuje pojavnost raka.
12. **UDELEŽUJTE SE organiziranih PRESEJALNIH PROGRAMOV!**  
Država Slovenija zagotavlja in izvaja tri svetovne presejalne programe za preprečevanje in za zgodnje odkrivanje rakov. Ti programi so ZORA – preprečevanje raka materničnega vratu, DORA – preprečevanje raka dojke in Svit – preprečevanje raka debelega črevesa in danke. Vsi so v zadnjih letih bistveno prispevali k manjši pojavnosti in pri zgodnjem odkritju teh rakov.

V Novi Gorici, 25. maja 2020

prid. prof. dr. Marko Vudrag,  
Predsednik Društva ko-RAK.si

Za več informacij, prosimo, pokličite: 041 632 284, ali pišite na info@ko-rak.si