РОЗЕВ ОКТОМВРИ 2024

Ракот на дојката е најчест рак меѓу жените на глобално ниво и претставува приближно ¼ од сите видови на рак што се јавуваат кај жените секоја година. Со 1 од 6 смртни случаи од рак кај жените ширум светот, ракот на дојката е исто така водечка причина за смртни случаи од рак кај жените на глобално ниво.

Најчестите фактори на ризик:

- возраст;
- дебелина;
- ограничена физичка активност;
- употреба на алкохол;
- користење на одредени видови на постменопаузална хормонална замена;
- историја на претходно зрачење;
- фактори на ризик кои се однесуваат на изборот на жената да раѓаат деца и да дојат;
- само околу 5-10% од карциномот на дојка имаат наследен ризик.

Дејства за намалување на ризиците од рак на дојка:

- Околу секој четврти рак на дојка може да се спречи со модифицирање на факторите на ризик и усвојување поздрав избор на начин на живот.
- Изборот што треба да се земе предвид е да се вежба редовно, да се одржува здрава тежина и да се избегнува консумација на алкохол.
- Изборот на здрав начин на живот е важен, но не е доволен сам по себе. Секој од нас треба да биде свесен за промените во градите, со редовни самопрегледи и барање лекарски совет при сомневање на било какви абнормалности во градите, а за оние кои се постари од 40 години е препорачана мамографија во здравствени установи со соодветни скрининг услуги.

Во Македонија преку страницата на Министерството за здравство, https://skrining.zdravstvo.gov.mk/screeningapplication, може да се пријават жени на возраст од 40-69 години кои се без присутни симптоми за рак на дојка, и кои последните две години не направиле мамографија.

Изработил:
Д-р Даниела Чингоска
Спец.по Социјална медицина и јавно здравје