

PREVENCIJA I RANO OTKRIVANJE RAKA

Cilj ove brošure je da upozna javnost sa najnovijim informacijama u pogledu mogućnosti sprečavanja nastanka malignih oboljenja. Ona pruža pouzdane praktične savete kako da sačuvate svoje zdravlje u ovom smislu. Veoma je važno razumeti, da se moraju prihvatiti određene promene u pogledu izbora stila života, ako želite da se sačuvate od nastanka većine bolesti modernog doba, pa tako i od malignih oboljenja.

I RAK : NAJRASPROSTRANJENIJE MALIGNO OBOLJENJE MODERNOG DOBA

U geografskom smislu rak se javlja svugde u svetu, razlike su samo u učestalosti obolevanja pojedinih organa. Svaki treći čovek na našoj planeti će za života verovatno oboleti od neke vrste raka. Nada, da se obolevanje od malignih bolesti izbegne, je u prevenciji nastanka i ranom otkrivanju raka. Najvažniji činilac sprečavanja nastanka raka ste Vi sami. *Vi sami možete da učinite najviše za svoje zdravlje!*

Šta je rak?



Rak nije jedna bolest, nego se više može smatrati za sklop bolesti. U svim slučajevima raka neke ćelije u organizmu se promene i počinju da se razmnožavaju nekontrolisano. Razne vrste ćelija raka se većinom javljaju u obliku čvora ili izrasline koji se nazivaju *zloćudni tumor*. Rastom tumor napada i uništava zdrava tkiva u kojima nastaje ili okolna tkiva. Čelije tumora se mogu odvojiti od samog tumora i, napuštajući mesto nastanka, mogu se proširiti na neke druge delove tela, gde nastavljaju da rastu. Čvor nastao na ovaj način se zove *metastaza*. I kad se proširi, tumor se naziva po onom organu u kom je nastao. Napr. iako se rak dojke proširi na pluća, on se i dalje spominje kao metastaza raka dojke, a ne rak pluća. Neki oblici raka, kao napr. rak krvi, ne formiraju tumor. Nisu svi tumori rak. Tumor koji nije rak se naziva *dobročudan*. Oni obično rastu sporo i ne šire se kao zloćudni i najčešće nemaju smrtni ishod.

Koji su uzročnici raka?



Rak nije bolest koja ima jednog poznatog uzročnika, već kompleksno oboljenje čiji su uzročnici nepoznati. Poznati su samo **faktori rizika** koji doprinose njegovom nastanku, kao što su napr. neki hormoni, poremećaji imunog (odbrambenog) sistema organizma, genetski uzroci (nasledne mutacije gena), ali su najvažniji oni koji proizilaze iz nezdrave životne sredine i stila života. Upravo na ove poslednje možemo uticati u pogledu prevencije, i tako smanjiti mogućnost nastanka pojedinih vrsta raka.

Neki opšti faktori rizika, kao uzročnici raka

Prilikom nastanka raka najčešće je prisutno nekoliko faktora rizika, koji dovode do oštećenja nekih ćelija i njihovog nekontrolisanog množenja.



- Lična ili porodična istorija određene vrste raka ili sa rakom povezanih organa.
- Ishrana bogata holesterolom i mastima životinjskog porekla, kao i crveno meso.
- Ishrana siromašna vlaknima, svežim voćem i povrćem.

- Neaktivan stil života, uz nedostatak fizičkih aktivnosti, koliko je prijatan i udoban, ipak se smatra za faktor rizika za nastanak raka.



- Dugotrajna profesionalna izloženost kancerogenim materijama, kao što su napr. određene hemikalije, katran uglja, smola, kreozot, arsenik ili radijum (veliki broj njih se nalazi u duvanskom dimu).

- Preterana gojaznost je faktor rizika za rak, kao i za veliki broj drugih oboljenja. Smatra se bolešću današnjice, posebno je učestala u visokorazvijenim zemljama sveta.



- Preterana izloženost ultravioletnim zracima (sunčanje bez zaštitnih preparata), posebno za one koji imaju beli ten i vrlo osetljivu kožu.

- Prekomerna upotreba alkohola je faktor rizika za rak, ali i za veliki broj drugih oboljenja, posebno sistema organa za varenje.



- Pušenje je loša navika i veoma je štetno za zdravlje. Nemojte pušiti ili, ako već pušite, pokušajte da se odviknete.

- Dugotrajni stres se smatra za pretpostavljeni faktor rizika ne samo za nastanak raka već može da dovede do velikog broja psihosomatskih oboljenja.



- Život u industrijalizovanoj sredini, iako nije dokazan faktor rizika, može u mnogome da doprinese nastanku raka i drugih oboljenja.

- Određeni virusi i bakterije mogu biti potpomažući uzročnici za određene vrste raka, ali i izazivači drugih bolesti.



Opšti upozoravajući znaci raka

- Otvrdlina ili čvor koji je prisutan u nekom delu tela
- Osetne promene u radu sistema organa za varenje ili mokraćno-polnog sistema, koje nastaju bez nekog vidnog razloga i traju duže od desetak dana
- Trajne smetnje prilikom gutanja i varenja hrane
- Rana koja ne zarasta
- Neobični iscedak ili krvarenje
- Promena oblika i boje bradavica i mladeža na koži
- Uporan kašalj, promena karaktera kašlja i dugotrajna promuklost

II OPŠTI FAKTORI PREVENCIJE RAKA

1. Fizička aktivnost



Zašto je važno da ostanete ili postanete fizički aktivni?



Ljudsko telo se sastoji od preko 650 mišića koji nam omogućavaju mnoštvo složenih pokreta. Naše telo je stvoreno da bude aktivno. Što se mišići više koriste, to više jačaju (uključujući i srce). Zahvaljujući fizičkim aktivnostima postajemo živahniji, povećeva nam se nivo energije i uspešnije funkcionišemo u svakodnevnom životu. Posle samo pola sata kretanja osećamo se telesno osveženi i duševno opušteni. Fizička aktivnost nam omogućava da kontrolišemo telesnu težinu, a kad izgledamo bolje, i osećamo se bolje. S jedne strane nam se povećeva samopouzdanje, a s druge redovnim fizičkim aktivnostima možemo sprečiti nastanak srčanih oboljenja, šloga, osteoporoze (proređivanje kostiju), kao i nekih vrsta raka, posebno raka debelog creva, dojke i pluća.

U čemu grešimo?

Moderni užurbani način života pogađa sve nas, ali ipak, ljudi koji žive na selu ili izvan grada se obično kreću više, nego gradsko stanovništvo.



Samo oko jedne trećine ljudi je fizički dovoljno aktivno. Razdaljina od 2-3 km se lako može preći peške, ali ljudi u 50% slučajeva ipak koriste automobile. Često koristimo lift, iako bismo mogli peške.



Gledanje televizije sagoreva manje od 2 kalorije u minuti, a većina ljudi se čak često odlučuje za daljinski upravljač.



Mnogi ljudi obavljaju poslove za koje svakodnevno moraju dugo da sede. Znači, sa posebnom pažnjom moramo vratiti i ponovo ugraditi fizičke aktivnosti u svoj život.

Ko treba da bude fizički aktivan?



Svako. Pogrešno je shvatanje da je kretanje samo za mlade. Kako starimo potreba za fizičkim aktivnostima se čak povećava. Što duže koristimo svoje telo, to će i telo i duh duže zdravo funkcionisati.

Šta se ubraja u fizičke aktivnosti?



U fizičkom smislu nema razlike da li se bavimo organizovanim sportskim aktivnostima ili ulažemo napor u obavljanje kućnih poslova, usisavanje stepeništa, odlazanje do prodavnice biciklom, rad u bašti i sl.



Svaka aktivnost tokom koje se zagrejemo i ubrzano dišemo je dobra. Aktivnosti se ne moraju obavljati odjednom, već se mogu organizovati u nekoliko kraćih u toku dana. Važna je ukupna dnevna količina kretanja.

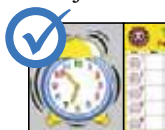
Saveti za uspešno bavljenje fizičkim aktivnostima u cilju prevencije raka



Preporučuje se 1 sat umerenog kretanja dnevno i 1 sat energičnijeg vežbanja nedeljno. Međutim, ako ste do sada bili potpuno neaktivni, počnite sa fizičkim aktivnostima umereno, da biste ovaj preporučeni nivo dostigli postepeno, za mesec-dva.

Počnite da pešačite umesto da idete kolima ili autobusom. Ako bolujete od nečega što smatrate da bi Vam smetalo prilikom više kretanja ili vežbanja, posavetujte se sa Vašim lekarom.

Ključ uspešnog aktivnog života je uživanje. Treba birati aktivnosti u kojima uživate. Nešto, čime ste se nekada rado bavili ili ste želeli da radite, ali nikad niste imali vremena. Ako se bavite nečim što volite, manje su šanse da ćete brzo odustati.



Odaberite aktivnosti koje lako možete uklopiti u svoj stil života. Ako aktivnosti zahtevaju posebnu pripremu, duže vreme i posebnu angažovanost, Vaša istrajnost u tom smislu će biti na velikom iskušenju.

Koristite svaku priliku za malo kretanja. Ako imate vremena nemojte kupiti sve što Vam treba u prvoj prodavnici, nego prošetajte do druge. Pas je često dobar povod za šetnju. Razdaljinu od 1 km možete lako prevaliti peške za 20 minuta. Ako Vam je to puno, vozite se pola puta, a idite peške drugu polovinu. Vožnja bicikla je takođe veoma korisna. Nemojte koristiti lift, nego idite stepenicama. Oni koji obavljaju posao sedeći, treba povremeno da ustanu i da se protegnu, povezujući to sa dodatnim pokretima ruku i nogu.



Rekreativne aktivnosti su veoma korisne. Preporučljivo je učlaniti se u neki fitness klub ili rekreacioni centar. Oni su dobro opremljeni i imaju osoblje za stručno vođenje fizičkog vežbanja. Možete se uključiti u grupe koje rade umerene vežbe za pokretanje raznih delova tela. Tu postoji mogućnost i za druženje i upoznavanje novih ljudi.



Sportovi, vodeni sportovi i vežbanje u teretani su izvanredni vidovi aktivnosti. Sprave za vežbanje se često mogu prilagoditi i onima, koji samo žele da se rekreiraju.

Vežbanje kod kuće ima svoje prednosti. Svako može da nabavi vijaču, elastične spravice za istezanje ili tegove. Na sobnom biciklu možete da vežbate i dok gledate televiziju. Postoje i video kasete sa vežbama.



2. Pravilna ishrana



Neosporno je, da se u današnje vreme ljudi hrane neispravno, bez obzira gde žive. Unose preterano velike količine masnoća i šećera, hranu lošeg kvaliteta bogatu kalorijama, a siromašnu pravim hranljivim sastojcima. Obroci u toku dana su neredovni, loše raspoređeni ili preobimni. Pogrešno je misliti, da rak nastaje isključivo ako u organizam unesemo hranu koja sadrži karcinogene materije. Takva hrana je odgovorna za delić nastanka malignih oboljenja. Veću ulogu igra činjenica, da u organizam ne unosimo u dovoljnim količinama namirnice koje sadrže vlaknaste materije i bioaktivne materije poput antioksidanata, vitamina i minerala, koje igraju važnu ulogu u prevenciji raka ili mogu usporiti njegov razvoj. **Nastanak raka se ne može u potpunosti eliminisati ishranom, ali se može svesti na manju meru.**

Saveti za prevenciju nastanka raka

Hranite se prvenstveno namirnicama biljnog porekla, sa puno raznovrsnog svežeg voća i povrća i uzimajte što manje prerađenu hranu bogatu skrobom i vlaknastim materijama. Osobama koje se pravilno hrane, dodaci ishrani u obliku kapsula i tableta najčešće nisu potrebni, jer oni neće dodatno smanjiti rizik od nastanka raka.



Preko cele godine jedite od 400-800 gr raznovrsnog svežeg voća i povrća raspoređeno u 5 obroka na dan. Sokovi od svežeg voća su takođe zdravi.

Svakodnevno pojedite oko 600-800 gr namirnica od raznih žitarica, mahunarke i bobičaste biljke. Birajte hranu koja je kratko i malo prerađena i ograničite unos rafiniranog šećera.



Izbegavajte alkoholna pića. Ona su manje štetna ako se konzumiraju povremeno i u umerenim količinama.

Izbegavajte ili svedite na minimum konzumiranje crvenih mesa. Umesto njih jedite ribu, živinsko meso ili divljač.





Ograničite uzimanje masne hrane, posebno one bogate životinjskim mastima. Koristite biljna ulja, ali i njih u ograničenim količinama.

Izbegavajte slana jela i svedite upotrebu kuhinjske soli na minimum. Hrana se može začiniti i začinskim ili aromatičnim biljkama.



Nemojte jesti kvarljivu hranu koja je stajala na sobnoj temperaturi, jer se u njoj razvijaju štetni mikroorganizmi. Hranu uvek držite u frižideru.

Aditivi u hrani i napicima nisu štetni, ako se upotrebljavaju u dozvoljenim količinama. Njihova preterana ili nepravilna upotreba je, međutim, štetna i može izazvati oboljenja, uključujući i rak.



Izbegavajte dimljenu hranu. Konzumiranje mesa i riba pečenih na direktnoj vatri svedite na minimum. Bareno ili kuvano meso je mnogo zdravije.

Održavanje telesne težine je veoma važno. Ključ za održavanje normalne telesne težine je redovno vežbanje i pravilna ishrana. Fizička aktivnost je najbolji način sagorevanja kalorija. Ako je telo u dobroj fizičkoj kondiciji, sagoreva više kalorija čak i dok se sedi. Kontrolišite svoju telesnu težinu preko odeće koju nosite, a ne preko vage. Ako se bavite poslom koji zahteva dugo sedenje, svakodnevno idite u brzu šetnju i vežbajte aktivno barem 1 sat nedeljno.



Pušenje je štetno za zdravlje i iako se rak pluća i bronha ne javlja kod svih pušača, ono je za tu vrstu raka najvažniji faktor rizika. Ne treba zaboraviti da je pušenje jedan od ključnih faktora rizika za infarkt.

Nemojte naći izgovor zašto ne možete da promenite stil života. Prvi korak je najteži, ali promenama i zdravim životnim stilom možete da sačuvate svoje zdravlje.



SAMO ZA ŽENE

Rak dojke	Faktori rizika	Rani znaci raka dojke
	<ul style="list-style-type: none">● Starost (rizik se povećava sa godinama)● Porodična istorija raka dojke ili raka jajnika pre menopauze (samo po ženskoj liniji u porodici: majka, sestra ili ćerka)● Abnormalni rezultati biopsije dojke● Atipična hiperplazija (dobročudna promena u dojci)● Prva menstruacija pre 12. godine života i menopauza posle 55. godine života● Nerađanje ili rađanje prvog deteta posle 30. godine života● Visoko obrazovanje i viši socijalni status● Preterana gojaznost ili povećanje telesne težine posle menopauze● <u>Pretpostavljeni faktori rizika:</u> estrogen, ishrana bogata životinjskim mastima, nedovoljna fizička aktivnost i preterana konzumacija alkohola● Dugotrajni stres	<ul style="list-style-type: none">● Pojedinačni čvrsti čvor u dojci koji ne boli● Ako deo kože dojke ili kože pod pazuhom ima izmenjen izgled, uvučen je ili je otečen● Ako krvni sudovi na jednoj dojci postaju znatno uočljiviji, nego na drugoj● Uvučena bradavica● Promene na bradavici u vidu osipa ili promenjene strukture kože● Pojava iscedka iz bradavice, pogotovo krvavog.
	Preporučene mere za prevenciju raka dojke	
<ul style="list-style-type: none">● Mesečni samopregled dojki počev od 20. godine života● Bazični (prvi) mamogram oko 45. godine života žene● Mamogram svake ili svake druge godine za žene između 45-49 godina starosti, zavisno od rezultata bazičnog mamograma● Mamogram svake godine za žene preko 50 godina● Klinički pregled dojki kod lekara specijaliste svake tri godine za žene između 20-39 godina, a posle svake godine● Vođenje ličnog kalendara za beleženje rezultata samopregleda dojki, mamografije ili zakazanih lekarskih pregleda.		

Rak grlića materice	Faktori rizika	Rani znaci raka grlića materice
	<ul style="list-style-type: none"> • Rano započeti aktivni seksualni život • Više seksualnih partnera (bilo da ih ima žena ili muškarac) • Pušenje • Infekcija Humanim Papiloma Virusom 	<p><i>U ranom stadijumu rak grlića materice nema izraženih simptoma, već se oni javljaju znatno kasnije.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Krvarenje (u toku odnosa, između dve menstruacije ili nakon menopauze) • Pojačano belo pranje • Bol (najčešće u krstima ili nozi)
Rak jajnika	Faktori rizika	Rani znaci raka jajnika
	<ul style="list-style-type: none"> • Porodična istorija raka jajnika, raka dojke ili raka debelog creva • Lična istorija raka dojke, debelog creva ili materice • Nasledni nepolipozni rak debelog creva • <u>Pretpostavljeni faktori rizika:</u> produžena upotreba visokih doza estrogena bez progesterona, ishrana bogata masnoćama životinjskog porekla, izloženost nekim hemijskim materijama 	<p><i>U ranom stadijumu rak jajnika takođe nema izraženih simptoma.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Gubitak apetita • Loša probava, mučnina, nadutost • Neočekivano povećanje telesne težine • Otok trbuha • Bol u donjem delu trbuha • Promene u radu debelog creva i pražnjenju stolice, kao i promene u radu mokraćne bešike
Rak tela materice	Faktori rizika	Rani znaci raka tela materice
	<p><i>Vežani su za dugotrajnu izloženost žene uticaju estrogena.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Prva menstruacija pre 12. godine života • Menopauza posle 55. godine života • Hormonalna substituciona terapija estrogenom, bez upotrebe progesterona • Nerađanje • Istorija neplodnosti • Lična istorija raka dojke ili jajnika • Preterana gojaznost 	<ul style="list-style-type: none"> • Abnormalno vaginalno krvarenje (krvarenje između redovnih ciklusa, obilnije menstrualno krvarenje, ili krvarenje nakon već uspostavljene menopauze) <p><i>Nije svako od ovih krvarenja znak raka, ali se ipak treba obratiti ginekologu.</i></p>

SAMOPREGLED DOJKI

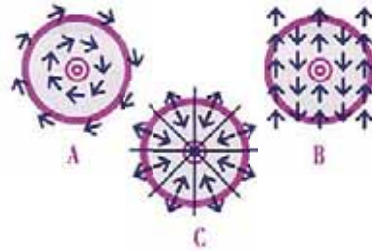
Najmanje što zdrava žena može da učini za sebe je da sama pregleda svoje dojke jednom mesečno. Samopregled treba obavljati oko desetog dana od prvog dana menstruacije. U menopauzi žena sama treba da odredi jedan dan u mesecu za samopregled i da, po mogućstvu, uvek pregleda svoje dojke približno istog dana.

Uputstvo za samopregled dojki



1. Lezite na leđa i podmetnite jastuk ispod desnog ramena. Stavite desnu ruku ispod glave.
2. Koristite vrhove kažiprsta, srednjeg prsta i prstenjaka leve ruke da biste, ako postoji, opipali bilo kakav čvor ili otvrdlinu u desnoj dojci.
3. Prste pritisnite dovoljno čvrsto, ali ipak nežno, da biste osetili i upoznali strukturu svoje dojke. Upamtite kakav je to osećaj, jer je važno prepoznati i osetiti uvek isto. Normalno je osetiti čvrstu liniju u donjem polukrugu svake dojke.

4. Vrhovima prstiju treba da pravite pokrete koji su prikazani na ovoj šemi. Možete odabrati kružne pokrete (A), pokrete gore-dole (B) ili pokrete prema i od bradavice (C). Važno je koristiti uvek isti način, jer tako ćete uvek prelaziti preko cele dojke, a i pomoći će Vam da upamtite kakav je to osećaj pod prstima.



5. Uradite samopregled na isti način, prelazeći preko leve dojke desnom rukom.



6. Samopregled obe dojke treba ponoviti istom tehnikom i u stojećem stavu, jednom rukom podignutom i stavljenom iza glave. Na ovaj način ćete lakše pregledati gornji deo dojke i deo prema pazuhu. Pošto se neke promene lakše osete kad je koža mokra i nasapunjana, preporučuje se samopregled pod tušem.
7. Svaki put dobro pogledajte i kožu dojke i bradavicu, uočavajući bilo kakve promene na njima.

U slučaju da pronađete ili uočite bilo kakvu promenu, odmah treba da se javite lekaru!

Da li ste znali?

- Rak dojke je najčešće maligno oboljenje žena, a jedna je od najčešćih malignih oboljenja uopšte
- Na našoj planeti svaka tri minuta se kod jedne žene dijagnostikuje rak dojke
- Svaka osma žena će za svoj životni vek (od oko 85 godina) oboleti od raka dojke
- U većini zemalja sveta poslednjih decenija rak dojke je u stalnom porastu i sve češće obolevaju žene mlađe životne dobi
- Preko 70% raka dojke pronađu same žene prilikom samopregleda dojki
- Od 10 pronađenih čvorova u dojci 8 su sigurno dobroćudni
- Od svih žena obolelih od raka svaka peta boluje od raka dojke
- Mamografijom se mogu otkriti sićušni čvorovi i zloćudne promene dve godine ranije nego što se oni mogu opipati
- Ako se rak dojke otkrije u ranom stadijumu, petogodišnje preživljavanje je oko 96%. Milioni žena su izlečene od raka dojke po svetu
- Zbog kasnog otkrivanja raka dojke u oko 50 % slučajeva se dojka mora amputirati (mastektomija)
- Nastanak naslednog raka je samo 5-10 %. Ostali slučajevi imaju druge uzročnike
- Oko 1% muškaraca takođe oboli od raka dojke
- Rak dojke je vodeći uzrok smrtnosti kod žena između 40 i 55 godina starosti
- Prema predviđanjima, kod muškaraca će do 2010. godine učestalost javljanja raka prostate premašiti incidencu raka pluća



SAMO ZA MUŠKARCE

Rak prostate

Prevenција raka prostate



U prevenciji raka prostate jedini bitan faktor na koji se zaista može uticati jeste pravilna ishrana.

Potrebno je smanjiti unos ili potpuno izbaciti iz ishrane crvena mesa koja sadrže zasićene masnoće, masne mlečne proizvode i žumanca.



Dokazano je da redovno konzumiranje **paradajza** (u bilo kom obliku: sveže, sok, sos, kečap itd.) i **jagoda** smanjuje rizik od nastanka raka prostate.

Nastanak raka prostate je povezan sa unosom viška kalorija. Unos dnevnih kalorija ne treba da pređe 1800 i treba da bude raspoređen u 3 glavna obroka i 2 užine. Unos kalorija treba da bude prilagođen vrsti aktivnosti kojom se bavite i telesnoj masi. Smanjenjem unosa kalorija podstiče se apoptoza (samouništaivanje ćelija raka) i usporava se rast malignih ćelija.



Treba izbegavati preterani unos šećera, a on treba da bude u ravnoteži sa unosom belančevina. Poželjno je beli rafinirani šećer zameniti prirodnim medom.

Posle 25. godine života treba uzimati preparate sa selenom (najmanje 200 mcg/dan) i vitaminom E (oko 270 mg), i to zajedno, jer oni u takvoj kombinaciji smanjuju rizik od nastanka malignih tumora na prostati.



Rano otkrivanje raka prostate

Postoje oprečna mišljenja o skriningu (metodi ranog otkrivanja) raka prostate, što podrazumeva redovnu i sistematsku kontrolu zdravih muških osoba. Pomoću različitih testova rak prostate se često pronalazi u početnoj fazi, kada muškarac još nema nikavih simptoma bolesti. U tom stadijumu izbor u pogledu metoda lečenja je mnogo veći i tada se bolest u velikom procentu može uspešno lečiti i izlečiti. Sa skrining testovima bi trebalo početi oko 40. godine života. Muškarci koji imaju visoki rizik od nastanka raka prostate (oni sa porodičnom istorijom, tj. čiji su otac, stric ili brat imali rak prostate, ili ako se u porodici javljao rak dojke po majčinoj liniji) treba da počnu sa obavljanjem testova na rak prostate bar oko svoje 40. godine.

Rani znaci raka prostate

U ranom stadijumu bolesti muškarac ne oseća nikakve simptome. Simptomi se javljaju tek kad se tumor toliko uveća da počne da vrši pritisak na mokraćni kanal koji prolazi kroz prostatu. I kod dobroćudne hiperplazije (dobročudnog uvećanja prostate) i kod raka prostate simptomi su slični:

- Otežano mokrenje i bolovi pri mokrenju
- Poremećaj u učestalosti mokrenja (češće mokrenje, posebno noću)
- Krv u mokraći
- Impotencija i bolna ejakulacija
- Bolovi po telu (posebno u kostima)
- Bolovi u donjem delu leđa ili u predelu polnih organa
- Groznica i jeza

Rak testisa

Rak testisa (organa koji počev od puberteta proizvode spermiju i muški hormon testosteron) se najčešće javlja kod muškaraca između 20-35 godina, a može da se pojavi bilo kada posle 15. godine života. Tačan uzročnik raka testisa, kao i većine drugih zloćudnih tumora, nije poznat, ali se zna da su najviše ugroženi muškarci kojima se testisi nisu spustili u skrotum (što treba da se desi pri rođenju ili tokom prve godine života) ili su se spustili posle njihove 6. godine. Spuštanje testisa u skrotum se može korigovati operacijom.

Rani znaci raka testisa

U ranom stadijumu rak testisa najčešće ne daje očite simptome. Veoma je važno da muškarac tačno poznaje veličinu i oblik svojih testisa, da bi mogao da primeti bilo kakve promene u njima. Promene mogu biti uzrokovane infekcijom ili drugim stanjima, i ne znače uvek prisustvo raka.

- Mali bezbolni čvor u testisu
- Blago uvećanje skrotuma (mošnice) ili testisa
- Osećaj težine u skrotumu ili u preponama
- Tup bol u donjem delu trbuha ili u preponama
- Promenjen osećaj prilikom pipanja testisa
- Iznenađujuće nakupljanje krvi ili tečnosti u skrotumu

SAMOPREGLED TESTISA

Danas je rak testisa bolest koja se može izlečiti u velikom procentu (oko 90%), posebno ako se otkrije u ranom stadijumu, dok se nije proširio na okolne organe ili pluća.

Samopregled testisa je najprostija, ali veoma efikasna metoda za rano otkrivanje raka testisa. Treba da ga obavlja svaki muškarac jednom mesečno, počev od puberteta. Najbolje se obavlja posle tople kupke ili tuširanja kada se koža skrotuma u toploj vodi opusti i kroz nasapunjanu kožu se svaka eventualna promena lakše primeti. Ova metoda je veoma jednostavna i traje svega nekoliko minuta.

Kako se obavlja samopregled testisa?

- Posle tuširanja stanite ispred ogledala i dobro osmotrite predeo polnih organa. Važno je primetiti bilo kakav otok ili uvećanje skrotuma.
- Počnite sa pregledom jednog testisa laganim pritiskom ga propuštajući kroz prste obe ruke (kažiprsti i srednji prsti od dole, palčevi od gore). Testisi prirodno ne moraju biti iste veličine.
- Nastavite sa opipavanjem pasemenika, trake koja se nalazi iza svakog testisa.
- Zatim pregledajte i kanale spermovode koji se pipaju kao pokretne čvrste cevi.
- Ponovite isti postupak i sa drugim testisom.
- **Ako u testisu ili u okolnim regijama opipate čvor, bez odlaganja treba da se obratite lekaru.**

Tumor se obično nalazi samo u jednom testisu, što znači da i u slučaju operacije, preostali testis je dovoljan za potpunu seksualnu funkciju.

Samopregled testisa ne može biti zamena za pregled lekara specijaliste-urologa.

Upozorenja i saveti

- Naučite kako se radi samopregled dojki (ili testisa) i redovno ga obavljajte.
- Imajte na umu, da rak ne boli sve do odmaklih stadijuma i to, što nemate bolova, nije garancija da ste zdravi.
- Nemojte izbegavati odlazak kod lekara na redovne kontrole i kad ste zdravi iz straha da Vam nešto ne otkriju. Bolje ga je otkriti na vreme, ako već nešto postoji, nego odugovlačiti i tako ugrožavati sopstveni život.
- Nemojte odlagati odlazak kod lekara ako nešto primetite zato što Vam je neprijatno i što se bojite pregleda. Imajte u vidu, da je svaki deo našeg tela podložan malignim oboljenjima. Rak ne zna za stid.
- Kažite i pokažite lekaru i najmanje promene koje ste primetili, nemojte sami prosuditi šta je važno, a šta nevažno.
- Budite spremni na to, da ćete možda morati obaviti niz ispitivanja u cilju utvrđivanja Vašeg pravog zdravstvenog stanja. To je preduslov za preduzimanje odgovarajućih daljih postupaka.
- Uvek odvojte vreme da biste vodili računa o svom zdravlju.

Literatura

1. Publikacije American Cancer Society
2. Publikacije CancerBACUP
3. Website World Cancer Research Fund
4. Website M. D. Anderson Cancer Center
5. Website Breast Cancer Prevention Institute