



iPAAC
INNOVATIVE PARTNERSHIP
FOR ACTION AGAINST CANCER

EVROPSKI KODEKS PROTI RAKU

dr. Urška Ivanuš, dr. med., specialistka javnega zdravja

Onkološki inštitut Ljubljana, Zveza slovenskih društev za boj proti raku

uivanus@onko-i.si



Co-funded by
the Health Programme
of the European Union



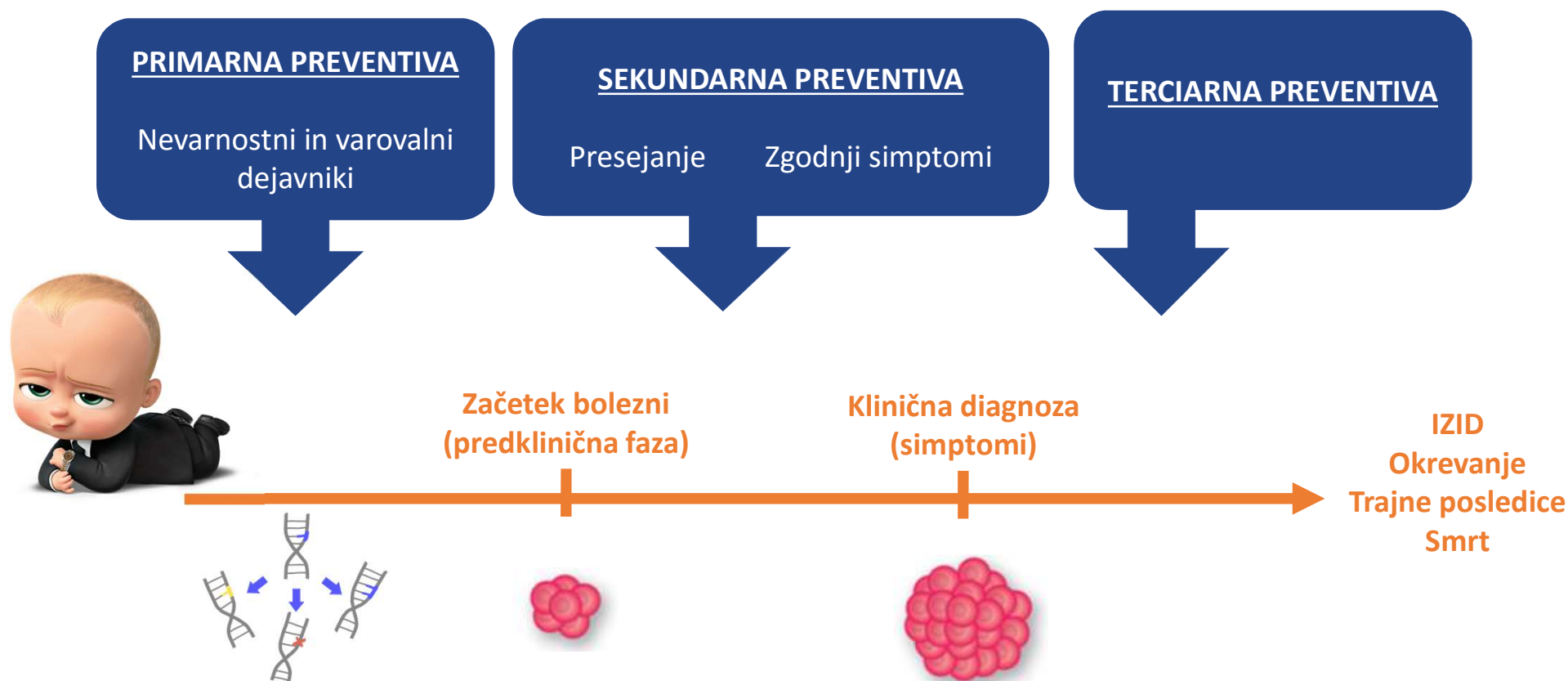
ONKOLOŠKI INŠTITUT
INSTITUTE OF ONCOLOGY
LJUBLJANA



ZVEZA SLOVENSКИH DRUŠTEV
ZA BOJ PROTI RAKU

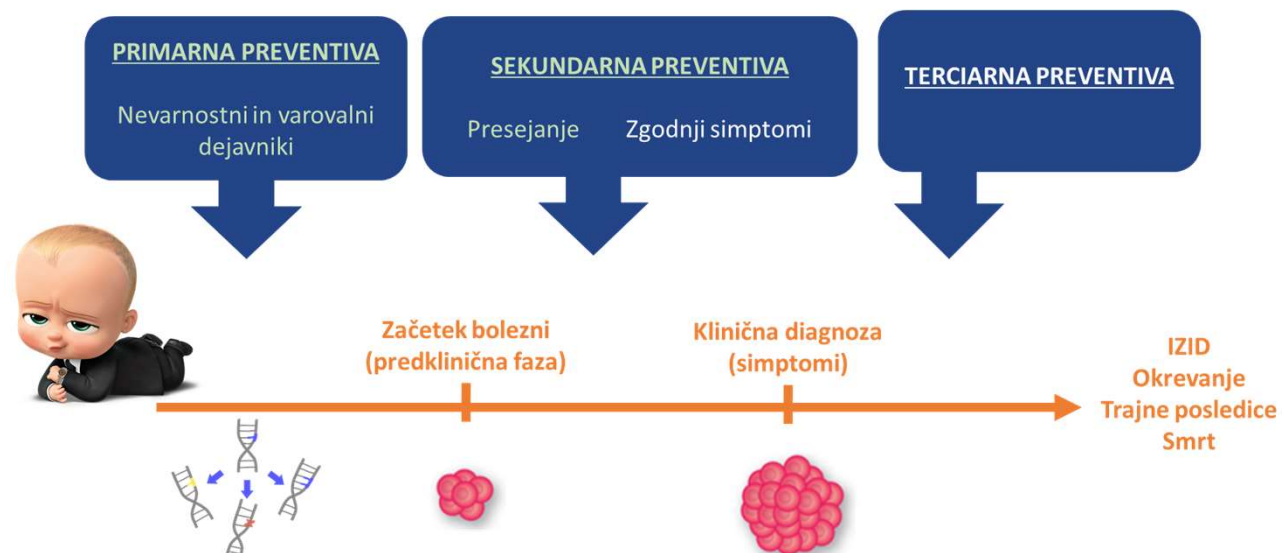
Drugo iPAAC srečanje deležnikov in organizacij, ki delujejo na področju obvladovanja raka, 29. 5. 2020

Naravni potek rakave bolezni in ravni preventive



Namen Kodeksa

Zmanjšati **zbolevanje in umiranje** zaradi rakov,
ki bi jih lahko preprečili ali odkrili zgodaj.



Cilji Kodeksa

Orodje, ki pomaga posamezniku odgovoriti na vprašanje „Kaj lahko storim sam/a, da zmanjšam tveganje za raka?“

Na populacijski ravni zmanjšati incidenco raka in umrljivost zaradi raka za **30-50 %**.

12 NASVETOV,

KAKO SI LAHKO ZMANJŠATE
OGROŽENOST Z RAKOM
ALI GA ODKRIJETE,
ŠE PREDEN VAS TEŽAVE
PRIPELJEJO K ZDRAVNIKU

Nasveti kako živeti, da bi kar najbolj zmanjšali individualno ogroženost, v prebivalstvu pa bi tudi ob podpori države zmanjšali zbolevnost in umrljivost za rakom.

uivanus@onko-i.si

Značilnosti Kodeksa



- **12 priporočil**
- Podprta z dokazi – znanstveni odbor IARC-WHO
- Spodbuja zdrav življenjski slog in zdrave izbire
- Prekrivanje priporočil – širši učinek na področju preventive KNB
- Usmerjen v posameznika – odgovornost za lastno zdravje
- Upoštevanje priporočil brez posebnih spretnosti in znanja
- Pomen vladnih politik in ukrepov, ki posamezniku omogočajo upoštevanje priporočil

uivanus@onko-i.si

Drugo iPAAC srečanje deležnikov in organizacij, ki delujejo na področju obvladovanja raka, 29. 5. 2021

<https://cancer-code-europe.iarc.fr/>

International Agency for Research on Cancer



Evropski Kodeks Proti Raku

Slovenščina

Iskanje

DOMAČA STRAN

12 NASVETOV

O RAKU

ZNANSTVENI DOKAZI

O KODEKSU

1. Ne kadite. Ne uporabljajte tobačnih izdelkov v kakršni koli obliki.
2. V vašem domu naj ne bo tobačnega dima. Podpirajte prepoved kajenja na delovnem mestu.

12

nasvetov PROTI RAKU

Evropski
kodeks proti raku

 ZVEZA SLOVENSKEH DRUŠTEV
ZA BOJ PROTI RAKU

 ONKOLOŠKI
INSTITUT
LJUBLJANA

 ECL
European Cancer League

 REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

 FUNDACIJA ZA
POSREDOVANJE
INVAZIVNIH IN
NEINVAZIVNIH
ONKOLOŠKIH
POSREDOVANJ
V REPUBLIKI
SLOVENIJI

<http://www.protiraku.si/>

<https://priporocila.si/>



PAAC
INNOVATIVE PARTNERSHIP
FOR ACTION AGAINST CANCER

12 NASVETOV PROTI RAKU

PRIPOROČILA • PROTI • RAKU • NAJ • NE • OBVISIJO • V • ZRAKU

1 NE KADITE!

- Ne kadite in ne uporabljajte tobačnih izdelkov v kakršnikoli obliki!
- Kadilci, čim prej opustite kajenje!



2 NE IZPOSTAVLJAJTE SEBE IN DRUGIH TOBAČNEMU DIMU IZ OKOLJA!

- Kjer kdo kadil, tudi ljudje v njegovi okolici vdihavajo tobačni dim (neprostovoljno ali pasivno kajenje).
- Izpostavljenost tobačnemu dimu iz okolja tudi nekadicem veča ogroženost z infarktom, pljučnim rakom in drugimi boleznimi.



3 VZDRŽUJTE ZDRAVO, NORMALNO TELESNO TEŽO!

- Debelost ogroža z rakom debelega črevesa in danke ter številnimi drugimi rakavimi boleznimi.
- Vzdržujte normalno težo z uravnoteženo prehrano z veliko zelenjave in sadja ter s telesno dejavnostjo!



4 VSAK DAN BODITE TELESNO DEJAVNI!

- Omejite čas, ki ga preživite sede!
- Udeležujte se v raznih dejavnostih (hitra hoja, tek, kolesarjenje, plavanje, tek na smučeh)!



5 PREHRANJUJTE SE ZDRAVO!

- Jejte veliko polnozrnatih izdelkov, stročnic, zelenjave in sadja!
- Ne jejte preveč kalorične hrane (z veliko sladkorja in mastnih živil) in se izogibajte sladkim pijačam!
- Izogibajte se mesnim izdelkom in jejte manj rdečega mesa in preslanih živil!



6 OMEJITE VSE VRSTE ALKOHOLNIH PIJAČ!

- Za preprečevanje raka je najbolje, da alkoholnih pijač sploh ne pijete.
- Če že kaj popijete, potem moški lahko največ dve enoti alkoholnih pijač dnevno, ženske pa samo eno (enota vsebuje 10 g čistega alkohola, kar je v 1 dl vina, v 2,5 dl piva, v 0,3 dl žganja ali v 2,5 dl moštja).



7 ČIM MANJ SE IZPOSTAVLJAJTE SONČNIM ŽARKOM!

- Uporabljajte zaščitna oblačila, pokrivala, sončna očala in kreme. Pazite, da vas, še posebej pa otrok, ne opeče sonce!
- Tudi sončenje v solarijih ni varno, saj je učinek podoben kot pri soncu.



8 NA DELOVNEM MESTU SE ZAŠČITITE PRED NEVARNIMI SNOVMI, KI POVZROČAJO RAKA!

- Pozanimajte se, s kakšnimi snovmi imate opravka na delovnem mestu!
- Upoštevajte navodila za varnost in zdravje pri delu!



9 VARUJTE SE PRED IONIZIRAJOČIM SEVANJEM!

- Kjer je v zemljišču več radioaktivnega elementa radona, lahko prodira v stavbe – v bivalne in delovne prostore.
- Redno zračenje pomembno zmanjša koncentracijo radona v prostorih in je zaščita pred nastankom pljučnega raka.



10 ŽENSKE!

- Dojenje manjša ogroženost z rakom, zato dojte svoje otroke, če je le mogoče!
- Omejite jemanje hormonskih zdravil za lajšanje menopavznih težav, saj so povezana z nekaterimi vrstami raka!



11 POSKRIBITE, DA BODO VAŠI OTROCI CEPLJENI PROTI:

- hepatitis B,
- humanim papilomskim virusom (HPV).



12 UDELEŽUJTE SE ORGANIZIRANIH PRESEJALNIH PROGRAMOV!

- Po 50. letu starosti opravite test na prikrito krvavitev v blatu, ki vam ga omogoča program SVIT!
- Ženske, redno hodite h ginekologu na pregled celic v brisu materničnega vratu! Če dobite vabilo na pregled v programu ZORA, se nanj nemudoma odzovite!
- Ženske, starejše od 50 let, redno hodite na preventivni mamografski pregled. Ko dobite vabilo programa DORA, se odzovite nanj!



Sporočilo za javnost

EVROPSKI TEDEN BOJA PROTI RAKU: 25.–31. maj 2020

Tudi v času epidemije COVID-19 ne pozabimo na priporočila za zdravo življenje brez raka

Ljubljana, 22. maj 2020: Ob začetku Evropskega tedna boja proti raku ključni deležniki za obvladovanje raka v Sloveniji izpostavljajo, kako pomembno je, da Slovenke in Slovenci tudi v času epidemije COVID-19 in po njej skrbijo za svoje zdravje na vseh področjih, vključno s preventivo raka. Zveza slovenskih društev za boj proti raku, Onkološki inštitut Ljubljana, Nacionalni inštitut za javno zdravje, Ministrstvo za zdravje in Državni program obvladovanja raka opozarjajo, da je rak v Sloveniji vodilni vzrok prezgodnje smrti, opuščenje priporočil proti raku pa lahko privede do bistveno hujših posledic kot jih prinaša COVID-19. Prebivalce Slovenije pozivajo, naj še naprej skrbijo za zdrav življenjski slog, se ne prepustijo zdravju škodljivim razvadam, se odzovejo vabilom v presejalne programa za raka ter so pozorni na zgodnje znake raka in ne odlašajo z obiskom pri zdravniku.

<https://priporocila.si/covid-19/>


 COVID-19

[Domov](#)
[Nasveti](#)
[COVID-19](#)
[O programu](#)
[O Zvezi](#)
[Donacije](#)




Obvladovanje raka v času epidemije COVID-19 in po njej

Tudi v času epidemije in po njej naj priporočila proti raku ne obvisijo v zraku!

Preberi več

Evropski kodeks proti raku



Evropski kodeks proti raku

dr. Urška Ivanuš, dr. med., spec. javnega zdravja, predsednica Zveze slovenskih društev za boj proti raku

Tudi v času epidemije COVID-19 in po njej naj priporočila proti raku ne obvisijo v zraku

[Preberi več >](#)

[Poglej video >](#)





Rak kot javnozdravstveni problem

dr. Tina Bregant, dr. med., spec. pediatrije, spec. fizikalne in rehabilitacijske medicine, državna sekretarka, Ministrstvo za zdravje

Rak je pomemben javnozdravstveni problem, na katerega tudi v času epidemije COVID-19 in po njej ne smemo pozabiti

[Preberi več >](#)

[Poglej video >](#)





Primarna preventiva raka

Milan Krek, dr. med., spec. javnega zdravja, direktor NIJZ

Epidemija COVID-19 vpliva na naš vsakdan in na splošno zdravje prebivalstva

[Preberi več >](#)





Presejalni programi za raka

prof. dr. Branko Zakotnik, dr. med., spec. internistične onkologije, koordinator Državnega programa obvladovanja raka

Z upoštevanjem priporočil za preprečevanje širjenja COVID-19 smo preprečili veliko smrti. Še veliko več jih bomo z udeležbo v presejalnih programih ZORA, DORA in Sviti

[Preberi več >](#)

[Poglej video >](#)





Diagnostika in zdravljenje raka

izr. prof. dr. Irena Oblak, dr. med., strokovna direktorica OIL

Obravnava bolnikov z rakom na Onkološkem inštitutu Ljubljana tudi v času epidemije COVID-19 ni zastala

[Preberi več >](#)

[Poglej video >](#)





Izobraževanje in raziskovanje raka

prof. dr. Maja Čemažar, univ. dipl. biol., pomočnica strokovne direktorice za raziskovanje in izobraževanje, OIL

Za zagotavljanje najboljših možnih oskrb bolnikov z rakom je nujno izvajati lastne raziskave in zaposlenim omogočati stalno izpopolnjevanje znanja, zato smo na Onkološkem inštitutu Ljubljana tudi v času epidemije COVID-19 izvajali izobraževanja in raziskave

[Preberi več >](#)

[Poglej video >](#)





Breme raka

prof. dr. Vesna Zadnik, dr. med., specialistka javnega zdravja, vodja Epidemiologije in registra raka, OIL

Kazalniki vpliva COVID-19 na obravnavo bolnikov z rakom v Sloveniji

[Preberi več >](#)

[Poglej video >](#)



Evropski kodeks proti raku: TOBAK

Helena Koprivnikar, dr. med., spec. javnega zdravja, vodja strokovne skupine za tobak, NIJZ

Opustite kajenje in si izboljšajte zdravje

[Preberi več >](#)





Evropski kodeks proti raku: TELESNA MASA

Rok Poličnik, mag. diet., spec. klin. diet., Center za upravljanje programov preventive in krepitev zdravja, NIJZ

Pomembno tveganje za pridobivanje telesne mase so tudi krizne situacije, kot epidemija COVID-19

[Preberi več >](#)

Tobak (1, 2)

Svetovna zdravstvena organizacija: Tobak je najpomembnejši preprečljivi vzrok smrti

Kaj je v tobačnem dimu?

- V tobačnem dimu je okrog **7.000 kemikalij**, od tega vsaj **250 škodljivih za zdravje**, vsaj **70 rakotvornih**.
- Poleg tega je v tobaku **nikotin**, ki povzroča hudo **zasvojenost**, zaradi katere kadilci nadaljujejo s kajenjem.
- Škodljiva je **vsaka raba tobaka ali nikotina**, ne le kajenje.



Slika: https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/pasivno_kajenje.pdf

Zaradi epidemije tobaka v svetu
letno umre okrog 8 milijonov ljudi,
od tega 7 milijonov kadilcev in 1
milijon nekadilcev, ki so izpostavljeni
tobačnemu dimu.

1 NE KADITE!

- Ne kadite in ne uporabljajte tobačnih izdelkov v kakršnikoli obliki!
- Kadilci, čim prej opustite kajenje!



2 NE IZPOSTAVLJAJTE SEBE IN DRUGIH TOBAČNEMU DIMU IZ OKOLJA!

- Kjer kdo kadi, tudi ljudje v njegovi okolici vdihavajo tobačni dim (neprostovoljno ali pasivno kajenje).
- Izpostavljenost tobačnemu dimu iz okolja tudi nekadilcem veča ogroženost z infarktom, pljučnim rakom in drugimi boleznimi.

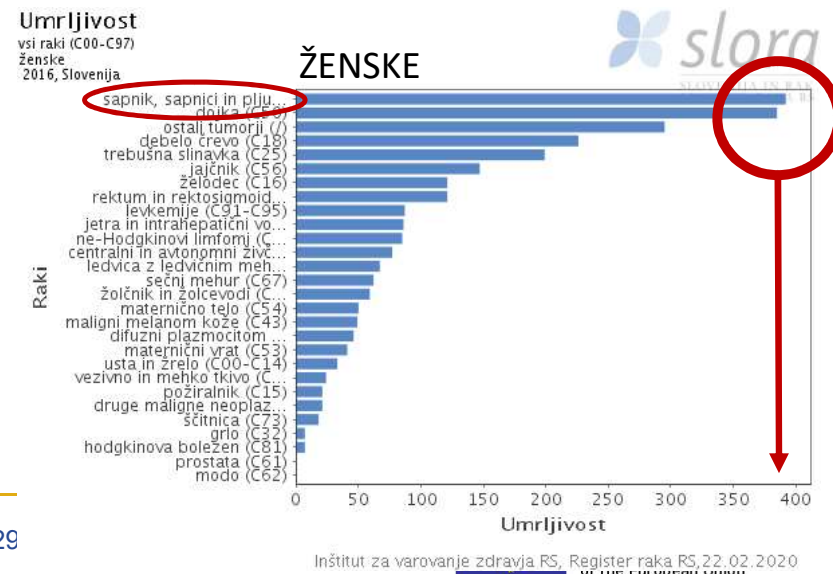
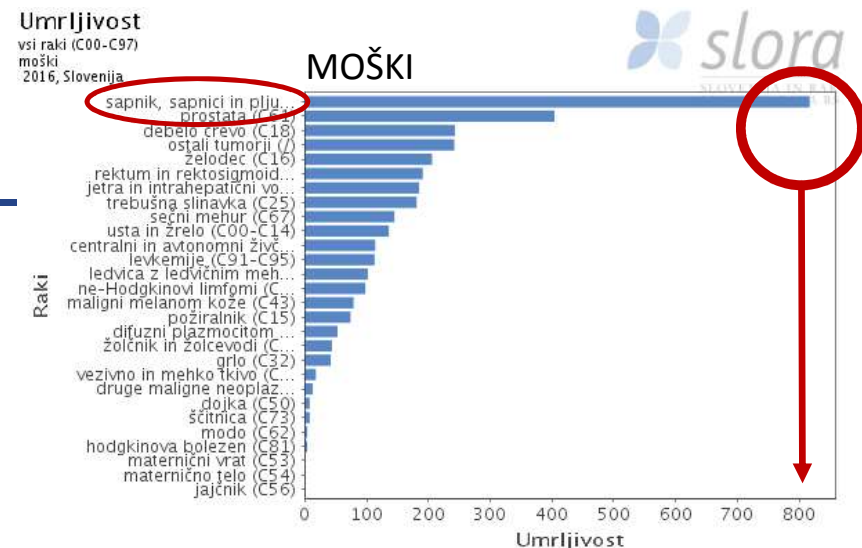


Tobak (1, 2)

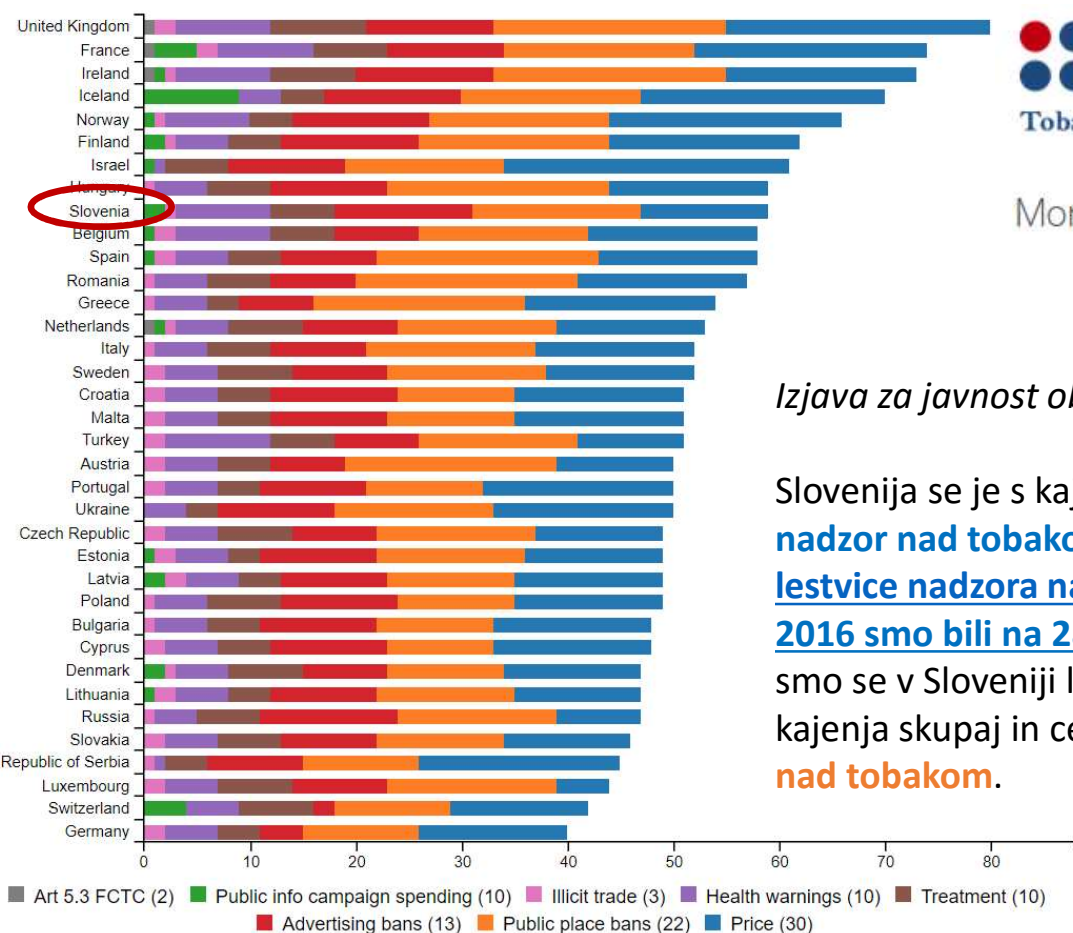
- Kadi **vsak četrty** prebivalec Slovenije.
- S kajenjem je povezanih **16 vrst raka**.
- Najbolj je znana povezava med kajenjem in **pljučnim rakom**.
- Kadilci imajo **15-30-krat večje tveganje**, da bodo zboleli ali umrli zaradi pljučnega raka kot nekadilci.
- Kajenje povzroča okrog **80 %** vsega pljučnega raka.
- Po oceni RRRS v Sloveniji skoraj **15 %** vseh novo ugotovljenih rakov v Sloveniji pripišemo kajenju, kar je okrog **2.000 rakov letno**.
- V letu 2016 je bil pljučni rak odgovoren za **20 %** vseh smrti zaradi raka. Pol manj ljudi je umrlo zaradi raka debelega črevesa in danke, ki je bil drugi na lestvici.
- Letno zaradi pljučnega raka v Sloveniji letno umre okrog **800 moških in 400 žensk**. Večino teh smrti bil lahko preprečili, če ljudje ne bi kadili.
- V letu 2016 je bil pljučni rak **vodilni vzrok smrti zaradi raka** pri obeh spolih. Pri ženskah je prehitel raka dojk, ki je bil vodilni vzrok smrti zaradi raka do sedaj.

uivanus@onko-i.si

Drugo iPAAC srečanje deležnikov in organizacij, ki delujejo na področju obvladovanja raka, 29



Tobak (1, 2)




Tobacco Control Scale

<https://www.tobaccocontrolscales.org/>

Monitoring the implementation of tobacco control policies
systematically at country-level across Europe

Izjava za javnost ob 37. slovenskem tednu boja proti raku, 28. 2. 2020:

Slovenija se je s kajenjem dobro spoprijela, **z nacionalnimi ukrepi za nadzor nad tobakom v letu 2019 se je namreč umestila že na 8. mesto lestvice nadzora nad tobakom med 36. evropskimi državami, še leta 2016 smo bili na 28. mestu.** Ta izjemen dosežek je posledica tega, da smo se v Sloveniji lotili ukrepov za zmanjšanje rabe tobaka in posledic kajenja skupaj in celostno, s **celovitim programom ukrepov nadzora nad tobakom.**

a, 29. 5. 2020



Co-funded by
the Health Programme
of the European Union

Tobak (1, 2)

<https://www.nijz.si/sl>



AKTUALNO
Tobak
28.05.2020

31. maj – Svetovni dan brez tobaka: Zaščitimo mlade pred manipulacijo tobačne

Preberi več ➤

31. maj – Svetovni dan brez tobaka: Zaščitimo mlade pred manipulacijo tobačne industrije, preprečimo rabo tobaka in nikotina med mladimi

<https://priporocila.si/covid-19/>



Evropski kodeks proti raku: TOBAK

Helena Koprivnikar, dr. med., spec. javnega zdravja, vodja strokovne skupine za tobak, NIJZ

Opustite kajenje in si izboljšajte zdravje

Preberi več >

Noben potrošniški izdelek ne ubije toliko ljudi in povzroči toliko nepotrebnih, preprečljivih bolezni in prezgodnjih smrti, kot tobak. V Sloveniji letno umre 3.000 prebivalcev zaradi bolezni pripisljivih tobaku, to je več kot zaradi vseh nezgod (vključno s prometnimi), samomorov, alkohola, prepovedanih drog in AIDS-a skupaj.

Gibanje, prehrana, telesna masa (3-5)

3 VZDRŽUJTE ZDRAVO, NORMALNO TELESNO TEŽO!

- Debelost ogroža z rakom debelega črevesa in danke ter številnimi drugimi rakavimi boleznimi.
- Vzdržujte normalno težo z uravnoteženo prehrano z veliko zelenjave in sadja ter s telesno dejavnostjo!



4 VSAK DAN BODITE TELESNO DEJAVNI!

- Omejite čas, ki ga preživite sede!
- Udeležujte se v raznih dejavnostih (hitra hoja, tek, kolesarjenje, plavanje, tek na smučeh)!



5 PREHRANJUJTE SE ZDRAVO!

- Jejite veliko polnozrnatih izdelkov, stročnic, zelenjave in sadja!
- Ne jejite preveč kalorične hrane (z veliko sladkorja in mastnih živil) in se izogibajte sladkim pijačam!
- Izogibajte se mesnim izdelkom in jejite manj rdečega mesa in preslanih živil!



<https://cancer-code-europe.iarc.fr/>

Obstajajo trdni dokazi, da lahko ljudje tveganje za nastanek raka zmanjšajo z **zdravimi prehranskimi in gibalnimi navadami**.

Pri tistih evropskih prebivalcih, ki imajo zdrav življenjski slog in upoštevajo priporočila za preprečevanje raka, je tveganje za nastanek raka po ocenah **18 %** manjše kot pri ljudeh, ki pri svojem življenjskem slogu in telesni teži priporočil ne upoštevajo.

Služijo na področju obvladovanja raka, 29. 5. 2020



Evropski kodeks proti raku: **PREHRANA IN GIBANJE**

doc. dr. Nada Rotovnik Kozjek, dr. med., OIL

Obvladovanje raka v času COVID-19 s sinergijo gibanja in prehrane

Evropski kodeks proti raku: **TELESNA DEJAVNOST**

sodelavci skupine za telesno dejavnost, NIJZ

Telesna dejavnost naj bo čim bolj raznolika tudi v času epidemije COVID-19 in po njej

Preberi več >



Evropski kodeks proti raku: **TELESNA MASA**

Rok Poličnik, mag. diet., spec. klin. diet., Center za upravljanje programov preventive in krepitev zdravja, NIJZ

Pomembno tveganje za pridobivanje telesne mase so tudi krizne situacije, kot epidemija COVID-19

Preberi več >

<https://priporocila.si/covid-19/>

Alkohol (6)

Varne meje pitja alkoholnih pijač ni

6 OMEJITE VSE VRSTE ALKOHOLNIH PIJAČ!

- Za preprečevanje raka je najbolje, da alkoholnih pijač sploh ne pijete.
- Če že kaj popijete, potem moški lahko največ dve enoti alkoholnih pijač dnevno, ženske pa samo eno (enota vsebuje 10 g čistega alkohola, kar je v 1 dl vina, v 2,5 dl piva, v 0,3 dl žganja ali v 2,5 dl mošta).



Evropski kodeks proti raku: ALKOHOL

dr. Sandra Radoš Krnel, dr. med.,
Center za proučevanje in razvoj
zdravja, NIJZ

Varne meje pitja alkoholnih pijač ni

Preberi več >



<https://priporocila.si/covid-19/>

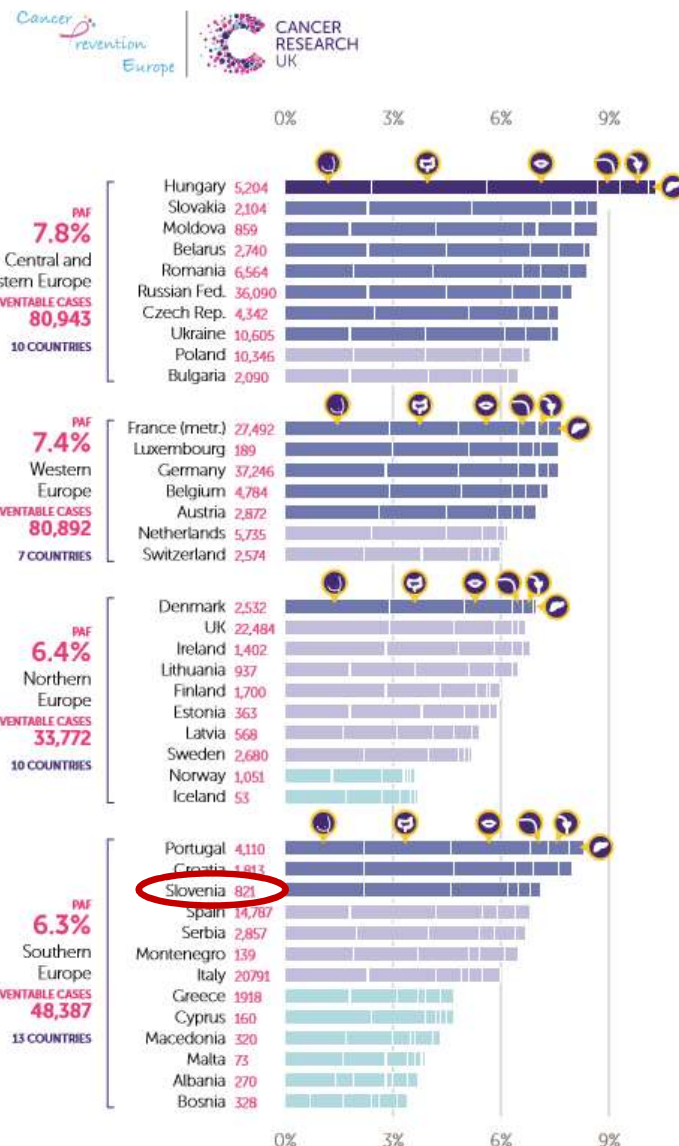
<https://cancer-code-europe.iarc.fr/>

Ali uživanje alkohola povzroča raka?

Da, uživanje alkohola lahko nedvomno povzroči vsaj **7 vrst raka**, in sicer:

- raka ust
- požiralnika
- grla (žrela in grla)
- jeter
- debelega črevesa
- dojk

organizacij, ki delujejo na področju obvladovanja raka, 29. 5. 2020



Sonce in solariji (7)

7

ČIM MANJ SE IZPOSTAVLJAJTE SONČNIM ŽARKOM!

- Uporabljajte zaščitna oblačila, pokrivala, sončna očala in kreme. Pazite, da vas, še posebej pa otrok, ne opeče sonce!
- Tudi sončenje v solarijih ni varno, saj je učinek podoben kot pri soncu.

<http://www.protiraku.si/>

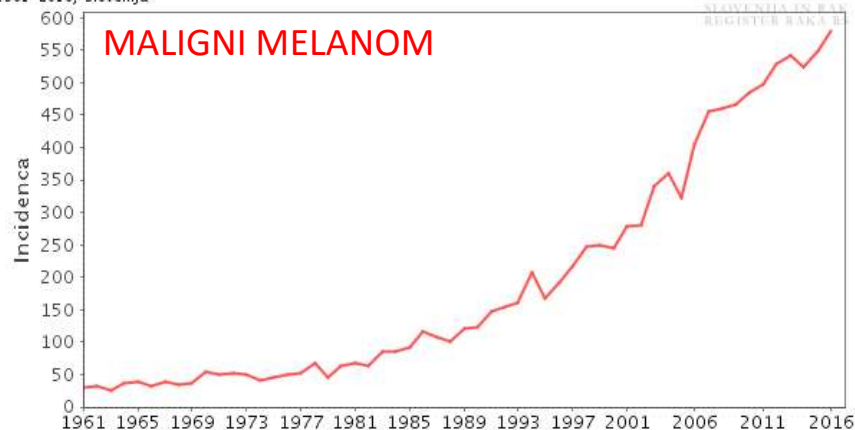
<https://priporocila.si/covid-19/>

7



Incidenca

maligni melanom kože (C43)
moški in ženske, vsi stadiji, 0 - 80+ let
1961-2016, Slovenija



— maligni melanom kože (C43)

Onkološki inštitut Ljubljana, Register raka RS, 29.05.2020.

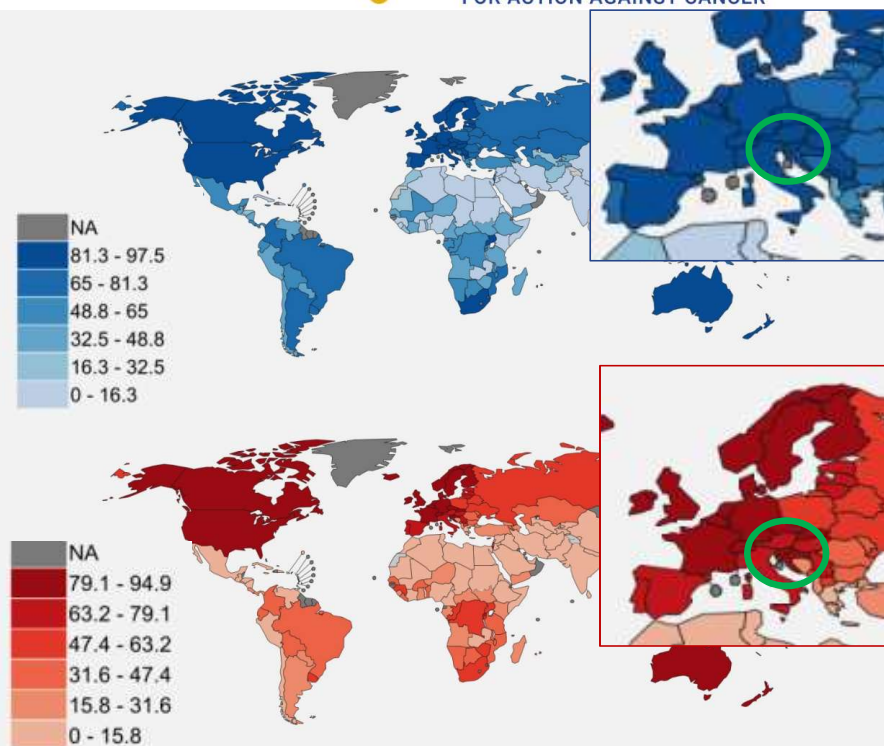
slora
SLOVENIJA IN RAK
REGISTER RAKA RS

vladovanja raka



IPAAC

INNOVATIVE PARTNERSHIP
FOR ACTION AGAINST CANCER



PAFs (in %) of new melanoma cases due to UV radiation in 2012 in men (blue) and women (red).

Arnold M, de Vries E, Whiteman DC, et al. Global burden of cutaneous melanoma attributable to ultraviolet radiation in 2012. *Int J Cancer*. 2018;143(6):1305-1314. doi:10.1002/ijc.31527

Zaščita pred rakotvornimi dejavniki na delovnem mestu (8)

8 NA DELOVNEM MESTU SE ZAŠČITITE PRED NEVARNIMI SNOVI, KI POVZROČAJO RAKA!

- Pozanimajte se, s kakšnimi snovi imate opravka na delovnem mestu!
- Upoštevajte navodila za varnost in zdravje pri delu!



<http://www.protiraku.si/>

<https://priporocila.si/>

Nekatere od najpomembnejših **rakotvornih snovi na delovnem mestu**:

- aromatski amini, azbest, spojine 6v kroma, izpušni plini dizelskih motorjev, mineralna olja, neobdelana ali malo obdelana, policiklični aromatski ogljikovodiki (PAO), kremenov prah.

Stres ni priznan kot vzrok za nastanek raka. Bolj verjetno je, da se nekateri ljudje v stresnih situacijah navzamejo nezdravih navad, kot so kajenje, prenažanje ali opijanje, kar povečuje tveganje za nastanek raka.

Poklic ali industrija	Mesto (ali vrsta) tumorja, za katerega rakotvornosti pri ljudeh
Proizvodnja aluminija	pljuča, mehur
Proizvodnja auramina	mehur
Uplinjanje premoga	pljuča
Destilacija premogovega katrana	koža
Proizvodnja koksa	pljuča
Rudarjenje hematita (podzemno)	pljuča
Taljenje železa in jekla	pljuča
Proizvodnja izopropil alkohola	nosna in obnosna votlina
Proizvodnja škrlatne barve	mehur
Pleskanje	pljuča, mezoteliom, mehur
Proizvodnja kavčuka	levkemija, limfom, pljuča, želodec, mehur

<https://cancer-code-europe.iarc.fr/>

Radon (9)

Radon je naraven radioaktiven plin, zaradi katerega ste lahko doma in v ostalih zaprtih prostorih izpostavljeni sevanju.

9 VARUJTE SE PRED IONIZIRAJOČIM SEVANJEM!

- Kjer je v zemljišču več radioaktivnega elementa radona, lahko prodira v stavbe – v bivalne in delovne prostore.
- Redno zračenje pomembno zmanjša koncentracijo radona v prostorih in je zaščita pred nastankom pljučnega raka.

<http://www.protiraku.si/>



Evropski kodeks proti raku: RADON

doc. dr. Damijan Škrk, univ. dipl. fiz., direktor Uprave Republike Slovenije za varstvo pred sevanji

Ugotavljajte ravni koncentracij radona v delovnih in bivalnih prostorih ter skladno s tem izvajajte ukrepe za zmanjšanje izpostavljenosti

Preberi več >

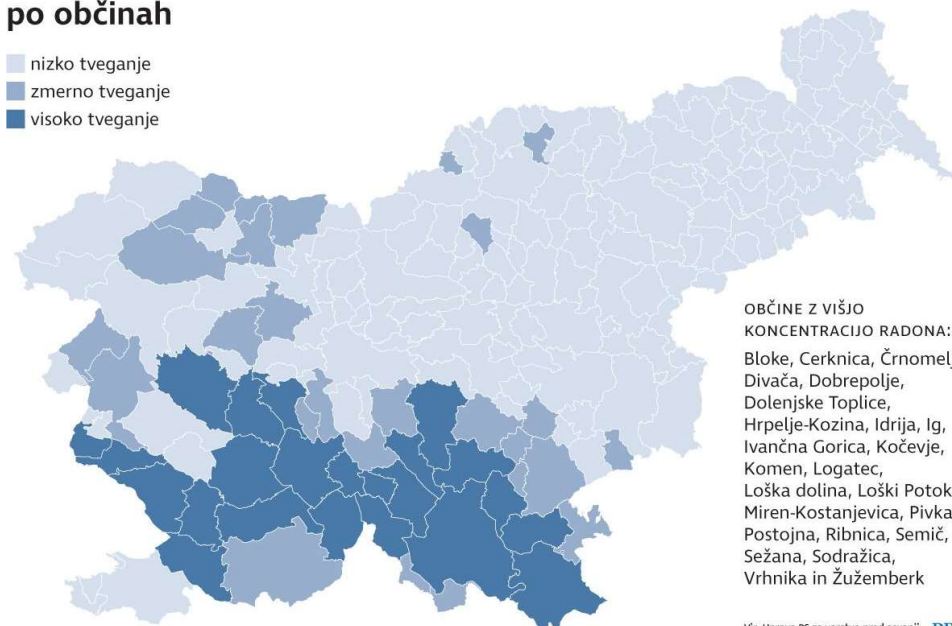
Poglej video >



<https://priporocila.si/covid-19/>

Stopnje tveganja za izpostavljenost koncentracijam radona po občinah

- nizko tveganje
- zmerno tveganje
- visoko tveganje



OBČINE Z VIŠJO KONCENTRACIJO RADONA:
Bloke, Cerknica, Črnomelj, Divača, Dobropolje, Dolenjske Toplice, Hrpelje-Kozina, Idrija, Ig, Ivančna Gorica, Kočevje, Komen, Logatec, Loška dolina, Loški Potok, Miren-Kostanjevica, Pivka, Postojna, Ribnica, Semič, Sežana, Sodražica, Vrhnika in Žužemberk

Vir: Uprava RS za varstvo pred sevanji **DELO**

šju obvladovanja raka, 29. 5. 2020



Co-funded by
the Health Programme
of the European Union

Dojenje in hormonsko nadomestno zdravljenje (10)

10 ŽENSKE!

- Dojenje manjša ogroženost z rakom, zato dojite svoje otroke, če je le mogoče!
- Omejite jemanje hormonskih zdravil za lajšanje menopavznih težav, saj so povezana z nekaterimi vrstami raka!



<http://www.protiraku.si/>



Evropski kodeks proti raku: DOJENJE IN HORMONSKO ZDRAVLJENJE

prof. dr. Ksenija Geršak, dr. med., spec. ginekologije in porodništva,
Ginekološka klinika UKC Ljubljana

Dojenje zmanjšuje ogroženost za raka dojke tudi med epidemijo COVID-19 in ne pozabimo – hormoni niso bonboni

Preberi več >



<https://priporocila.si/covid-19/> vanja raka, 29. 5. 2020

- Dojenje vsaj 5 do 6 mesecev po porodu zmanjšuje ogroženost za raka dojke in zaščitno deluje tudi proti raku materničnega telesa in jajčnikov. **Ogroženost je manjša za 4 % za vsakih 12 mesecev dojenja.**
- Menopavzne težave uspešno premagujemo s hormonskim nadomestnim zdravljenjem, ki pa ima poleg pozitivnih tudi negativne učinke. Vnos hormonov v telo v pomenopavzi vpliva na ogroženost za nastanek raka dojke in nekaterih rakov rodil. Ogroženost je odvisna od sestave hormonske terapije, odmerka, kombinacije učinkovin, začetka jemanja med perimenopavzo ali kasneje v pomenopavznem obdobju in samega trajanja jemanja. Zato je pomembno, da se **pri vsaki ženski z izrazitimi težavami individualno odločimo o ustrezni vrsti hormonskega nadomestnega zdravljenja in pretehtamo pozitivne in negativne posledice na njeno zdravje.**



Co-funded by
the Health Programme
of the European Union

Cepljenje proti okužbam, ki povzročajo raka (11)

11

POSKRBI, DA BODO VAŠI OTROCI CEPLJENI PROTI:

- hepatitisu B,
- humanim papilomskim virusom (HPV).

11



Evropski kodeks proti raku: CEPLJENJE in OKUŽBE

Nadja Šinkovec Zorko, dr. med., spec. javnega zdravja, Center za nalezljive bolezni, NIJZ

Številne rake, ki jih povzročajo okužbe z virusom hepatitisa B in humanimi papilomavirusi, lahko varno in učinkovito preprečimo s cepljenjem

[Preberi več >](#)

[Poglej video >](#)

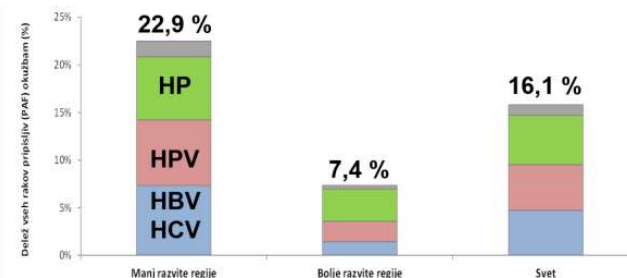
BREME okužbam pripisljivih rakov

Vir: Martel, Lancet Oncology 2012

	Number of new cases in 2008	Number attributable to infection	PAF (%)
Africa			
Subsaharska Afrika	180 000	49 000	32.7%
North Africa and West Asia	339 000	49 000	12.7%
Asia			
India	950 000	200 000	20.8%
Other central Asia	470 000	81 000	17.0%
China	2 800 000	740 000	26.1%
Japan	620 000	120 000	19.2%
Other east Asia	1 000 000	230 000	22.5%
America			
South America†	910 000	150 000	17.0%
North America	1 500 000	63 000	4.0%
Evropa		220 000	7.0%
Oceania			
Avstralija in Nova Zelandija	4200	33	3.3%
Other Oceania	8800	1600	18.2%
Razviti svet	5 600 000	410 000	7.4%
Dežele v razvoju	7 100 000	1 600 000	22.9%
SVET skupaj	12 700 000	2 000 000	16.1%

PAF=population attributable fraction. *Numbers are rounded to two significant digits. †Includes Mexico. ‡Total for Japan, North America, Europe, and Australia and New Zealand. §Total for all other regions.

Table 3: Number of new cancer cases* in 2008 attributable to infectious agents, by geographical region



Vir: Povzeto po Martel, Lancet Oncology 2012

Slovenija:

- Vsako leto > 600 rakov zaradi okužb (5 % vseh rakov)
- Vsako leto okoli 2.000 predrakavih sprememb materničnega vratu visoke stopnje (HPV).

Vir: Register raka – Ivanuš in sod., Onkološki vikend 2015

uivanus@onko-i.si

Drugo iPAAC srečanje deležnikov in organizacij, ki delujejo na področju obvladovanja raka, 29. 5. 2020



Co-funded by
the Health Programme
of the European Union

Cepljenje proti okužbam, ki povzročajo raka (11)

PREPREČEVANJE rakov s CEPLJENJEM

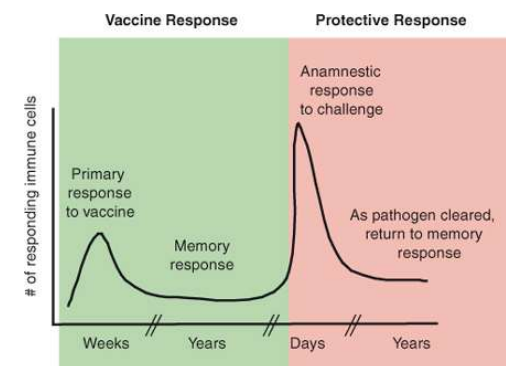
- **Preventivna ali profilaktična cepiva** - namenjena preprečevanju okužb in z njimi povezanih rakov pri zdravih ljudeh.
- **Spodbujajo naravno sposobnost imunskega sistema**, da zaščiti telo pred mikrobi.

Poznamo 2 cepivi proti raku: **cepivo proti HPV in HBV**.

Obe cepivi:

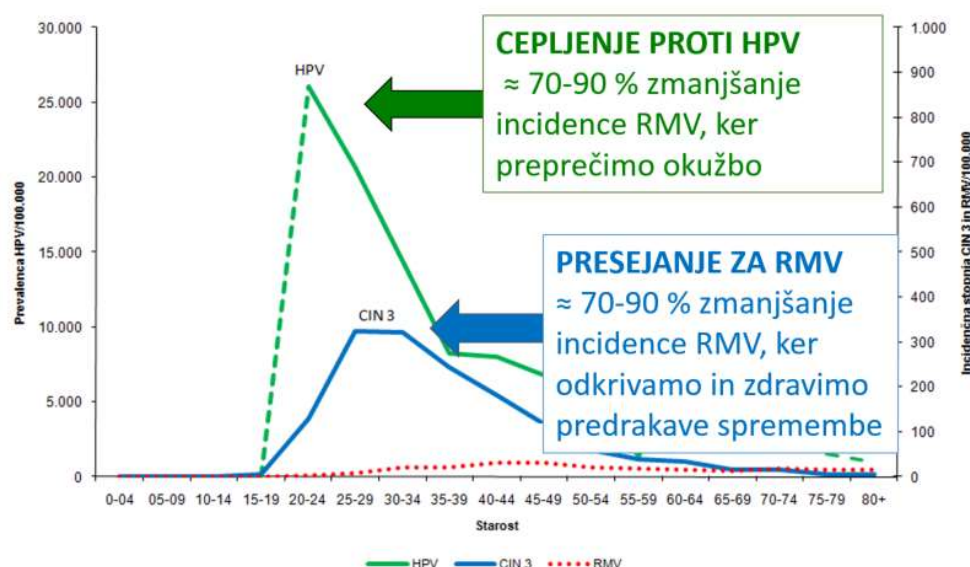
- sta **rekombinantni**: ne vsebujeta DNK virusa, le njegove proteine, ki vzbudijo imunski odgovor in ne morejo okužiti cepljene osebe (L1 in HBsAg)
- **zelo učinkovito izzoveta serokonverzijo** (pri 80–100 % cepljenih), titer protiteles presega mejno vrednost še dolgo po cepljenju (HPV bolje kot naravna okužba!)
- zagotovita **imunski spomin** (hiter porast titra protiteles ob izpostavitvi virusu).

uivanus@onko-i.si



Cepljenje proti okužbam, ki povzročajo raka (11)

RMV je **edini rak**, za katerega imamo na voljo izjemno učinkoviti in varni metodi **primarne in sekundarne preventive**!



- Okužba s HPV je nujen, vendar ne zadosten dejavnik za nastanek RMV
- Okužba s HPV je veliko bolj pogosta kot bolezen (spontano očiščenje)
- Primarna preventiva prepreči okužbo: **CEPLJENJE PROTI HPV**
- Počasen razvoj bolezni: 10–15 let od okužbe do RMV
- Predrakave spremembe in zgodnji RMV ženski ne povzročajo težav
- Sekundarna preventiva bolezen odkrije zgodaj, ko še ne povzroča težav: **PRESEJANJE ZA RMV**
- Če odkrijemo predrakavo spremembo PIL-VS/CIN2 ali več, zdravimo

uivanus@onko-i.si

Cepljenje proti okužbam, ki povzročajo raka (11)

Če dosežemo cilje WHO do 2030, je možna globalna eliminacija RMV še v tem stoletju

90%

Deklic popolno **cepljenih** prti HPV pred 15. letom starosti

70%

Žensk **presejanih** vsaj pri 35 in 45 letu starosti

90%

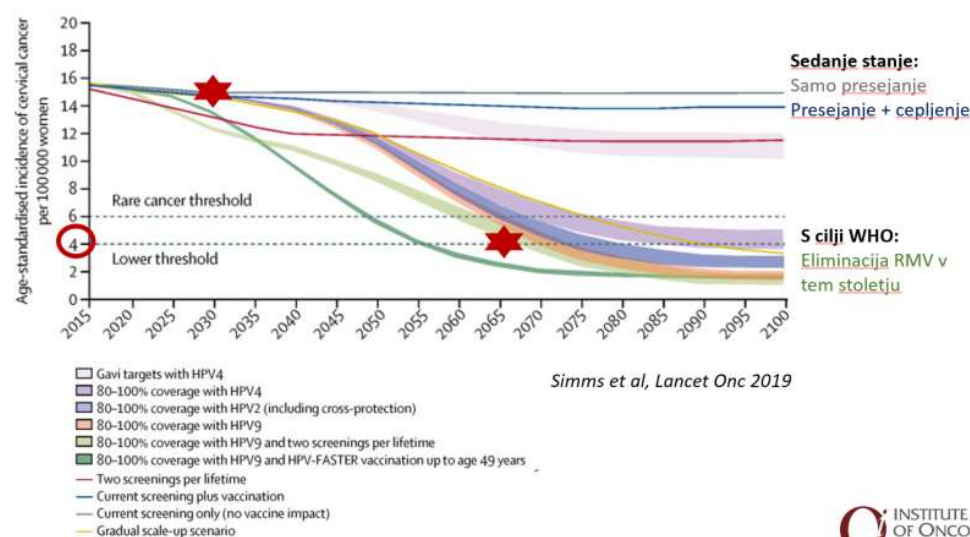
Žensk s spremembami materničnega vratu visoke stopnje **zdravljenih**

uivanus@onko-i.si

Cilji WHO do 2030
(Osnutek)

→ Eliminacija možna v tem stoletju

<https://www.who.int/cancer/cervical-cancer/cervical-cancer-elimination-strategy>



Presejanje proti rakom (12)

12 UDELEŽUJTE SE ORGANIZIRANIH PRESEJALNIH PROGRAMOV!

- Po 50. letu starosti opravite test na prikrito krvavitev v blatu, ki vam ga omogoča program **SVIT**!
- Ženske, redno hodite h ginekologu na pregled celic v brisu materničnega vratu! Če dobite vabilo na pregled v programu **ZORA**, se nanj nemudoma odzovite!
- Ženske, starejše od 50 let, redno hodite na preventivni mamografski pregled. Ko dobite vabilo programa **DORA**, se odzovite nanj!



<https://www.program-svit.si/>

<https://zora.onko-i.si/>

<https://dora.onko-i.si/>

Druge iPAAC srečanje deležnikov in organizacij, ki delujejo na področju obvladovanja raka, 2



Evropski kodeks proti raku: Presejalni program Svít

dr. Dominika Novak Mlakar, dr. med., spec. javnega zdravja, vodja Programa Svít in predstojnica Centra za zgodnje odkrivanje raka, NIJZ

Odzovite se na vabilo v Program Svít, sodelovanje v programu je varno in učinkovito. Še vedno lahko pošljete Izjavo o sodelovanju v Programu Svít in komplet za odvzem vzorcev blata, tudi če ste vabilo prejeli pred epidemijo.

Preberi več >



Evropski kodeks proti raku: Presejalni program DORA

mag. Maksimiljan Kadivec, dr. med., spec. radiologije, vodja Programa DORA, OIL

Sodelavci programa DORA iz cele Slovenije vabimo ženske, da se odzovete na vabilo v program DORA

Preberi več >

Poglej video >



Evropski kodeks proti raku: Presejalni program ZORA

Urška Gašper Oblak, dr. med., spec. ginekologije in porodništva, članica Strokovnega sveta programa ZORA

Odzovite se na vabilo na presejalni pregled ZORA tudi v času epidemije COVID-19 in po njej

Preberi več >

Poglej video >

Vloga iPAAC pri Kodeksu



Scientists from the IARC, the Association of European Cancer Leagues (ECL), and the Cancer Society of Finland hosted an **online conference on 28–29 April** to discuss cancer prevention and the European Code Against Cancer.

More than 80 participants discussed **methods to modernize and ensure sustainable dissemination** of the European Code Against Cancer, with a particular **focus on the scope and the target audiences**.

These discussions will inform a **road map for future editions of the Code**.

The online conference was part of Work Package 5 of the Innovative Partnership for Action Against Cancer (iPAAC), the third European Commission Joint Action on Cancer.

uivanus@onko-i.si

- Pregled literature
- Izdelava priporočil
- Diseminacija
- Implementacija

RAZPRAVA:

- Deležniki
- Ciljne skupine
- Priporočila na ravni posameznika in politike zdravja
- Horizontalni pristop (KNB)
- Neenakosti
- Zagotavljanje trajnosti posodabljanja in diseminacije Kodeksa



Povabilo

<https://priporocila.si/covid-19/>

*dr. Urška Ivanuš,
predsednica Zveze
slovenskih društev za
boj proti raku*

Evropski teden boja proti raku, 25.-31.
maj 2020

Evropski kodeks proti raku v času COVID-19

Dr. Urška Ivanuš, dr. med., spec. javnega zdravja, predsednica Zveze slovenskih društev za boj proti raku V času epidemije COVID-19 in po njej se vsak zase in skupaj kot družba soočamo z negotovostjo na skoraj vseh področjih svojega življenja. Zato je toliko bolj pomembno, da ne dopustimo, da se negotovost prikrade na področja, ki jih znamo in zmoremo obvladovati. Sem sodi zagotovo tudi preventiva raka. Vsaka dolgotrajna sprememba življenjskega sloga, ki vodi v opuščanje zdravih navad in zdravih izbir, vsako opuščanje udeležbe na presejalnih programih ZORA, DORA in SVIT ali cepljenja proti okužbam, ki povzročajo raka, ter vsako odlašanje z obiskom zdravnika ob sumu na raka, ima lahko resne in dolgotrajne posledice za zdravje.

Preberi več

Deli na facebook-u



Drugo iPAAC srečanje deležnikov in organizacij, ki delujejo na področju obvladovanja raka, 29. 5. 2020



Co-funded by
the Health Programme
of the European Union

Povabilo

<https://priporocila.si/covid-19/>

Pandemija COVID-19 je zaradi svoje kompleksnosti v zadnjih mesecih zahtevala vso našo pozornost. Kljub pandemiji pa nikakor niso izginile druge enako resne bolezni, kot je na primer rak.

Nujno je, da kot družba in posamezniki naredimo vse, kar je v naši moči, da ljudje ne bodo zbolevali in umirali zaradi rakov, ki bi jih lahko preprečili ali odkrili zgodaj.

dr. Tina Bregant, državna sekretarka,
Ministrstvo za zdravje

Evropski teden boja proti raku, 25.-31. maj 2020



Drugo iPAAC srečanje deležnikov in organizacij, ki delujejo na področju obvladovanja raka, 29. 5. 2020



Co-funded by
the Health Programme
of the European Union