

SLOVENSKI TEDEN BOJA PROTI RAKU

7. – 13. marec 2016

- ▶ Letos izpostavljam **12. nasvet iz prenovljenega Evropskega kodeksa proti raku**: udeležujte se organiziranih presejalnih programov **Zora, Dora in Svit!**



ZVEZA SLOVENSKIH DRUŠTEV
ZA BOJ PROTI RAKU



NIJZ
Nacionalni inštitut
za javno zdravje

**ONKOLOŠKI
INŠTITUT
LJUBLJANA**

Kaj je rak?

Zaradi spremembe se celice začno nenadzorovano deliti, zato se vraščajo v sosednja tkiva, potujejo po žilah po telesu v druge organe, kjer nastajajo zasevki.

V rakavo se lahko spremeni katerakoli celica v telesu.

Nekaj podatkov o raku v Sloveniji

- Zaradi raka umre v Sloveniji vsako leto 6.000 ljudi.
- Vsako leto na novo zboli 13.000 ljudi.
- V Sloveniji je trenutno nekaj manj kot 90.000 ljudi z diagnozo raka.
- Število večine vrst rakavih obolenj še vedno narašča.

Kateri so nevarnostni dejavniki za nastanek raka?

Nevarnostni dejavnik

Ocena deleža vseh smrti za rakom

Čezmerna telesna teža, nepravilna prehrana in premajhna telesna dejavnost

30

Kajenje

16

Okužbe

9

Reproduktivni dejavniki in način spolnega življenja

7

Poklic

4

Okolje

1–4

Alkoholne pijače

3

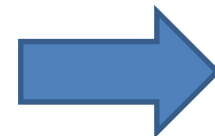
Sevanje

3

Izpolni prvo stran delovnega lista.



.... In preberi članek iz Primorskih novic z dne, 11. 3. 2016.





Teden boja proti raku tudi v Istri, ponedeljek, 7. marec 2016, 14:00

V sklopu Tedna boja proti raku, ki se pričinja danes in bo trajal do 11. marca, bo Obalno društvo za boj proti raku poleg predavanj v petek pripravilo osrednjo prireditev na osnovni šoli Elvire Vatovec v Pradah. Izžrebali bodo 85 učencev slovenskih osnovnih šol, ki bodo odšli na izlet v zabavišni park Gardaland.

ISTRA > Letošnji Teden boja proti raku je namenjen ozaveščanju ljudi o zdravem življenju in ukrepih, ko posumijo, da je zdravje načeto. Sporočilo tega tedna poziva: *“Udeležujte se organiziranih presejalnih programov Zora, Dora in Svit!”*

Gre za tri nacionalne presejalne programe za odkrivanje in preprečevanje raka na materničnem vratu, dojki in debelem črevesu ter danki. Zanje prejemajo prebivalci Slovenije vabila na pregled, a odziv ni tolikšen, kot si prizadevajo strokovnjaki na državni ravni in Zveza društev za boj proti raku s svojimi območnimi organizacijami.

Za ozaveščanje in spodbujanje ljudi k zdravemu življenjskemu slogu ter skrbi za preventivo, skrbi v Istri Obalno društvo za boj proti raku. Društvo bo ta teden pripravilo poleg predavanj o raku še osrednjo prireditev v Pradah. V petek ob 11. uri bodo na tamkajšnji osnovni šoli Elvire Vatovec pripravili kulturni program in ob pomoči predstavnikov društva ter slovenske Zveze društev za boj proti raku izžrebali 85 učencev in učenk iz slovenskih osnovnih šol, ki bodo odšli na izlet v Gardaland.

Izbirali bodo med šolarji, ki so sodelovali v preventivnem programu Vzgoja za nekajenje, ki ima cilj krepiti in varovati zdravje ter opozarjati mlade na škodljive posledice kajenja. **NR**

Koliko Slovencev kadi?

Slovenci in kajenje

Večina polnoletnih Slovencev ne kadi

19 %

kadilci, ki kadijo vsak dan

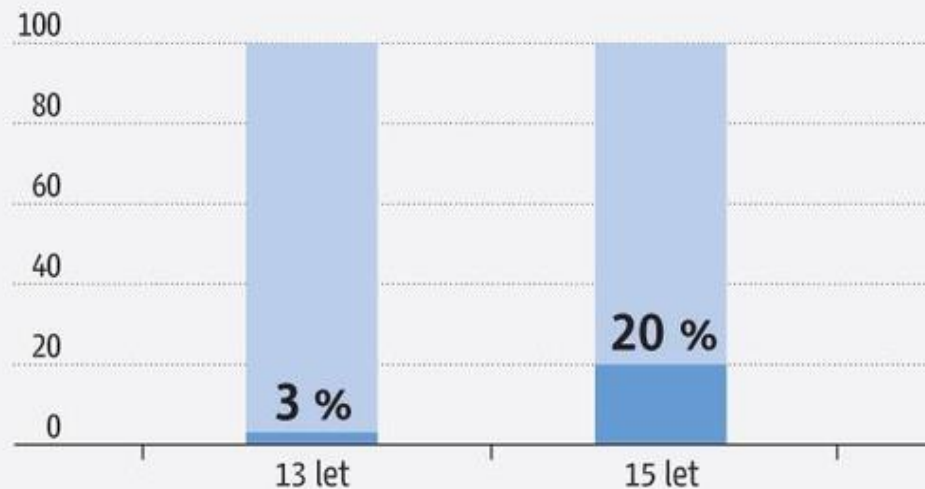
6 %

kadilci, ki kadijo občasno



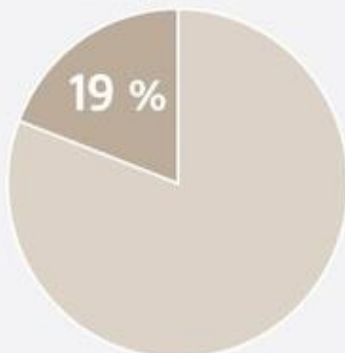
75 %
nekadilci

Petina 15-letnikov kadi vsaj enkrat na teden

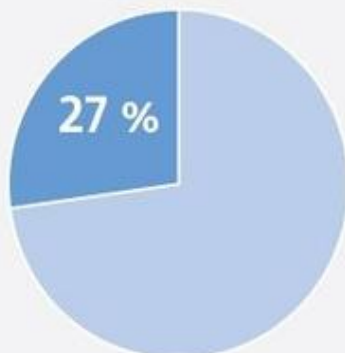


Tobaku pripisujemo 19 % vseh smrti (pri prebivalcih, starih 30 let in več)

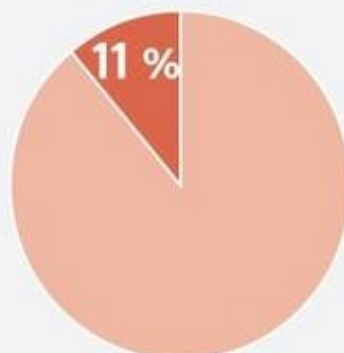
skupno 30+



moški 30+



ženske 30+



3500

smrti na leto
(2500 moških in 1000 žensk,
starih več kot 30 let)

povprečno

16 let

krajše življenje

Zakaj je kajenje škodljivo?



Klik na povezavo

Zakaj NEkajenje koristi?

Izpolni drugo
stran delovnega
lista.



[REŠITVE →](#)



- prihranek denarja



- bolj izostren voh in okus



- boljša telesna zmogljivost



- svež vonj kože, las, svež dah iz ust



- lepša in bolj zdrava koža

Zakaj NEkajenje koristi?



- manjša nevarnost požarov



- beli zobje, zdrave zlesni



- ohranjanje okolja



- manj obiskov pri zdravniku



- ni kašlja in povečanega izločanja sluzi



- zmanjšana možnost za razvoj motenj erekcije

**Kajenje
ubija.**



Klik na povezavo

HVALA ZA

POZORNOST in

ŽE
PRVI
CIGARETI
RECI
ODLOČNO
NE!