

Дали се ова вашите бели дробови?

ПУШЕЊЕТО Е ГЛАВНА ПРИЧИНА ЗА РАК НА БЕЛИТЕ ДРОБОВИ



Боока
за секој нов ден



МИНИСТЕРСТВО ЗА ЗАРАВСТВО
РЕПУБЛИКА МАКЕДОНИЈА

Дали сме СВЕСНИ за ракот на белите дробови ?

- ❑ 7 од 10 пациенти во Европа кои се борат со рак на белите дробови, никогаш пред дијагностицирањето не сметале дека ова болест е закана за нив.
- ❑ 50% од пациентите со рак на белите дробови живеат со симптомите скоро цел месец пред да побараат професионална помош.
- ❑ Скупу една половина од заболените од рак на белите дробови потврдуваат дека ракот им е случајно дијагностициран при случаен преглед.
- ❑ Ракот на белите дробови е најсмртоносна форма на рак и најголем дел од пациентите заболени од рак на белите дробови умираат во рок од 12 месеци по дијагнозата*

РАКОТ НА БЕЛИТЕ ДРОБОВИ е најсмртоносна форма на рак и најголем дел од пациентите заболени од рак на белите дробови умираат во рок од 12 месеци по дијагнозата!

Пушењето е најчеста причина за појава на рак на белите дробови

Пушењето цигари и се почестата појава на болестите и смртноста поврзани со него е сериозен здравствен и општествен проблем. Пушењето е втората најчеста причина за смртност во светот. Според Светската здравствена организација (СЗО) годишно умираат околу 5 милиони људи, како резултат на пушење цигари, а се предвидува зголемување на смртноста на 8.4 милиони до 2020 година. Се претпоставува дека 70% од овие смртни случаи ќе бидат во земјите во развој.

Пушењето е главна причина за појава на рак на белите дробови, а од друга страна токму ракот на белите дробови е најчестиот вид на малигно заболување. Смртноста од рак на белите дробови е дури 30% од сите смртни случаи кои се последица на рак.

Во Македонија ситуацијата се карактеризира со огромен број на пушачи. Анализите на домашните здравствени институции говорат дека половина од лицата постари од 16 години во Македонија се активни пушачи, а пушењето е причина за секоја десетта смрт во земјата.*

* Референца: Светската здравствена организација, Пан-европски истражувања на организацији кои се борат против ракот на белите дробови, Министерство за здравство

СИМПТОМИ

Ракот на белите дробови е екстремно тешка болест за лекување, затоа што најголемиот број симптоми се манифестираат откако болеста ќе биде во напредна фаза. Заболениите од оваа болест можат да имаат некои од овие симптоми:

- Хронична кашлица
- Зарипнат глас
- Искошлување крв
- Загуба на телесна тежина и загуба на апетитот
- Треска без вистинска, позната причина
- Тешко дишење. Недостиг на воздух
- Повторливи напади на бронхит и пневмонија
- Болка во градите

Ракот на белите дробови е смртоосна болест којашто се карактеризира со прекумерен раст на малигни клетки во белите дробови. Малигните клетки се репродуцираат многу побрзо од нормалните и се држат заедно формирајќи на тој начин тумор. Ако туморот прво се формира во белите дробови, тогаш се вика примарен тумор. Доколку малигните клетки се отцепат од туморот и патуваат низ крвниот и низ лимфниот систем, може да се преселат и да започнат да растат на други места во телото. Овој процес се нарекува метастазирање и ваквиот тумор е познат како секундарен тумор.

За жал **РАНОТО ДИЈАГНОСТИЦИРАЊЕ** се среќава само во **15%** од **СЛУЧАИТЕ**.

Дијагностицирање и лекување

По дијагностицирањето, лекувањето на ракот на белите дробови може да биде сложено, затоа што болеста многу брзо напредува и лесно се шири низ лимфниот систем и крвотокот. Постојат неколку опции за лекување на рак на белите дробови: операција, радиотерапија (зрачење), хемотерапија и таргетирана (или целна) терапија. Секoja од овие опции може да се примени самостојно или да се комбинира со другите опции на лекување, во зависност од типот на ракот, фазата на болеста и општото здравје и возраста на пациентот. Операцијата и зрачењето можат да го излечат ракот на белите дробови ако тој е локализиран (не се проширил на околните тивва). Ако се лекува во оваа фаза, стапката на излечени пациенти надминува 64%, доколку пациентот е во добра општа состојба. За жал раното дијагностицирање се среќава само во 15% од случаите.

ПРЕСТАНЕТЕ СО ПУШЕЊЕ **5** следните дена

27-ми мај 2008 г. - ДЕН 1 ПОДГОТВЕТЕ СЕ, ПОЧНУВАМЕ!

Влегувате во сериозен процес на себеубедување, избегнување, одбивање, мотивирање и проактивност. Бидете храбри, почнуваме...

Разбудете се добро наспани и добро одморени. Купете овошје со пушпа и консумирајте го како замена за вашата утринска цигара. Пушењето на овошјето ќе биде доволна занимација за вашите раце. Овој ден избегнувајте употреба на кафе, бидејќи асоцира на пушење цигари.

Извадете 2 цигари од вашата кутија и тргнете ги на страна. Толку можете да си дозволите првиот ден. Остатокот, како и сите други цигари кои ги имате дома, исфрлете ги. Отстранете ги сите пепелници од дома и кажете им на сите дека сте престанале со пушење, бидејќи сте свесни дека предизвикува рак на белите дробови.

По работа/училиште, вратете се дома и исчистете го вашиот стан. Отстранете ја секоја можна мирисба на цигари. Не одете во продавница, претходно купете сè што ви е потребно за следните неколку дена. Така ќе ја избегнете можноста цигарите длобно да ви се смеат од полиците во продавницата.

Пред стемнување, отидете на прошетка, во парк или на кеј. Поминете најмалку 3 километри со пешачење или трчање. По ваква вежба, вкусот на цигарите е многу лош.

Ова ќе биде тежок ден. Легнете си порано.

28-ми мај 2008 г. - ДЕН 2

ИЗБЕГНУВАЈТЕ ЦИГАРИ И ЧАД ОД ЦИГАРИ!

Вторниот ден ќе се разбудите со добро расположение и позитивна енергија на која не сте навикнати. Ова е позитивен стрес за вашиот организам. Наместо утринска цигара, повторно занимавајте се со овошје со пушта. Портокалот е прекрасен. После него, рацете ви миришаат убаво.

Најдете време за утринска прошетка или одете пеш до работа/училиште. Дружете се само со непушачи, или оние кои се откажале од пушењето. Кажете им на сите дека се откажувате од пушење. Ќе имаат разбирање зошто избегнувате замкнети простории. Запомнете, денес е денот на избегнување.

Попладнето, најдете си занимација. Средете си ја собата, направете нешто креативно за вашиот дом, разгледајте ги старите книги и списанија. За вечера, консумирајте многу овошје, избегнувајте каква било мрсна храна. Пијте чаевн и сокови, а за занимација на вашата уста земете гума за џвакање или нешто за грицкање.

Не одете во ресторани и клубови, таму сигурно не можете да ја избегнете пушачната атмосфера.

Легнете си рано и веќе сте ги избегнале сите места каде би можело да се пуши. На вистинскиот пат сте.

Ова беше најтешкиот ден од програмата.

29-ти мај 2008 г. - ДЕН 3

КРАЈ ЗА ФИЗИЧКАТА ЗАВИСНОСТ!

Уште еден интересен ден за новиот непушач. Вашата реална и физичка потреба од никотин денес е во својата последна фаза. Позитивно започнете го денот со овошје, но и со утринска домашна гимнастика. Ќе се чувствувате убаво бидејќи знаете дека правите нешто многу вредно за себе.

Денес е денот за размислување и за дискусии. Разговарајте со ваши пријатели кои веќе се откажале од пушење. Склопј од нив има различни, но корисна приказна за тоа како ги спасил своите бели дробови. Сигурно ќе сакаат да ја споделат со вас. Слушајте ги сите околу вас кои ви даваат поддршка.

Ако сте интернет-корисник, сурфајте по анти-пушачки веб-сајтови. Пресметајте колку пари месечно трошете за цигари и што сè можете да си купите со нив.

Внимавајте на исхраната. Ако забележите дека често сте во кујна, подгответе си нешто за грицкање или пуканки кои ќе ве занимаваат подолго време. Денес мислете на вашите бели дробови.

Личавче или гума за цвакање може да биде одлична замена за вашето можно искушение кон цигарите.

Не заборавајте, физичката зависност заврши!

30-ти мај 2008 г. - ДЕН 4

ОДБИВАЈТЕ ЦИГАРИ. Вие сте НЕПУШАЧ.

Ви честитаме! Од денес веќе немате никотин во вашиот организам. Сепак, бидете внимателни. Денес ќе се соочите со секаква средина, ќе биде неприродно повторно да се дружите само со непушачите. Денес мора да бидете храбри и да одбиете цигари, дури и да се најдете во пушачка средина.

Понесете ги со вас вашите стари CD-а или MP3 мелодии. Слушајте ги вашите хитови. Искористете го вашето слободно време во текот на денот за здолжителна прошетка во парк или на кеј. Така ќе ја избегнете можноста да ви биде здодевно, а ако сте активни, нема да имате време да мислите на цигарите. Прошетка со вашето дете или миленине е одлична идеја. Земете бомбони или таблети против пушење.

Почнува викендот. Имплеете на вечерен пијалак. Храбро одбивајте цигари, иако ќе ги има насекаде околу вас. Треба да издржите само неколку часа. Избегнувајте големи количини алкохол.

Пред да си легнете, сетете се дека вие веќе го измените вашето однесување. Веќе 4 дена не пушите цигари.

Свесни сте за успехот
и знаете дека станавте непушач.

31-ви мај 2008 г. - ДЕН 5

СВЕТСКИ ДЕН ПРОТИВ ПУШЕЊЕТО.

Денес е Светскиот ден против пушењето. Денес ова ќе го чуете повеќе пати. Научете како да функционираме без цигари. Во вашиот организам нема никотин, но сепак може да почувствувате потреба од цигари. Би било апсурдно токму денес да не надржите.

Може да се соочите со прашања од типот „Кога престанавте со пушење?“ или „Како надржавте?“. Кажете им на сите за вашиот успешен план. Бидете горди на себе.

Одлична мотивација може да биде доколку парите што досега ги трошевте за цигари, сега ги уплатите на посебна сметка. Правете го тоа неколку месеци, пријатно ќе се изненадите.

Избегнувајте долг престој во загадени просторни. Вашето одбивање долго да останете во таква средина ќе влијае врз останатите пушачи. Денес е одличен ден да закажете преглед кај вашиот стоматолог и да си дозволите белене на вашите заби. Сигурно им е потребно.

Вечерта посетете непушачки ресторан, кино или театар.

Откажувањето од пушењето ќе ви даде можност за вредни активности, културни и физички. Вака ги заштитувате болите дробови. Вие штотоку постигнавте одличен резултат, токму на Светскиот ден против пушењето.

Продолжете понатаму!

Поддржано од:

