



4. februar, svetovni dan boja proti raku



<https://www.youtube.com/watch?v=kBnKLZF3UIA>

4. februarja obeležujemo svetovni dan boja proti raku, za katerim v Sloveniji vsako leto zboli več kot 16.000 ljudi. Med najbolj pogostimi razlogi za večjo pojavnost raka sta staranje prebivalstva in vse večja razširjenost nevarnostnih dejavnikov.

Rak po podatkih Svetovne zdravstvene organizacije postaja vodilni vzrok smrti po svetu, letno terja življenja dobrih osmih milijonov ljudi po vsem svetu. Namen svetovnega dneva boja proti raku je opozarjanje na širjenje bolezni in na pomen preventive, zgodnjega odkrivanja ter zdravljenja. Namenjen je preprečevanju raka, ozaveščanju in izobraževanju o njem in spodbujanju vlad in posameznikov po vsem svetu, da se združijo v svojih prizadevanjih proti tej bolezni. Po podatkih Onkološkega inštituta največ prebivalcev Slovenije zboli in umre za raki, ki so predvsem posledica slabega življenjskega sloga.

Vsakdo lahko sprejme ukrepe, s katerimi bo zmanjšal tveganje za nastanek raka. Zdravniki poudarjajo, da lahko velik delež rakavih obolenj preprečimo z zdravim načinom življenja, na primer, uravnoteženo prehrano, redno telesno aktivnostjo, izogibanjem debelosti, kajenju, alkoholu in pretiranemu izpostavljanju soncu ter z zaščito pred okužbami, ki povzročajo raka.

