

## MOGUĆI PRVI OPŠTI SIMPTOMI RAZVOJA MALIGNIH TUMORA (RAKA)

Najvažnije u prevenciji raka jeste **pridrţavanje zdravog načina života, redovni preventivni pregledi i samopregledi** (dojke, testisa i kože) i **odazivanje pozivu na organizovani skrining** (ili samostalno ukazivanje izabranom lekaru da je vreme za skrining): **Papanikolau test** (rano otkrivanje raka grlića materice; od 25 do 64 godine, 1 godišnje ili ređe ako ginekolog odredi), **mamografija** (rano otkrivanje raka dojke; od 50 do 69 godina, 1 u 2 godine) i **test na skriveno krvarenje u stolici** (rano otkrivanje raka debelog creva; od 50 do 74 godine, 1 u 2 godine).

**SLEDEĆI SIMPTOMI I ZNACI TREBA DA SVAKU OSOBU PODSTAKNU DA SE JAVI SVOM IZABRANOM LEKARU I PROVERI DA LI JE MOGUĆE DA SE RADI O PRVIM ZNACIMA RAZVOJA MALIGNIH TUMORA (RAKA).**

### 1. Kašalj i promuklost koji traje duţe od 3 nedelje

Svaki kašalj i često podsticanje na blaţe nakašljavanje koji traju par nedelja treba da podstakne ljude da se jave izabranom lekaru na dodatna ispitivanja. Ako se pri kašlju pojavljuje sukrvica, to je takođe znak za hitno javljanje lekaru.

### 2. Bol u grudima pri kašljanju ili dubokom disanju

Pri kašljanju kod prehlade (kao i kod ranijih faza hroničnog bronhitisa) ili pri dubokom disanju ne bi trebalo da se oseća bol. Čak i ako se osoba leći od hronične opstruktivne bolesti pluća, ovaj znak uvek treba saopštiti lekaru, kao novu opaţenu promenu.

### 3. Upala pluća koja ne prolazi posle terapije ili upale pluća koje se ponavljaju na istom mestu

Ukoliko se dešava da se ponavljaju upale pluća ili da epizode traju duţe od prvobitno prognoziranog od strane lekara, najverovatnije će izabrani lekar već postaviti sumnju i proširiti pretrage, ali dobro je misliti da se ovo neretko dešava u sklopu simptoma karcinoma bronha i pluća.

### 4. Slabost i malaksalost

Ukoliko slabost i malaksalost traju duţe od 2-3 nedelje a nije im prethodila jača prehlada ili duţe lečenje od neke druge bolesti (sa mirovanjem), dobro je obratiti se lekaru, kako bi on pomogao u otkrivanju razloga.

### 5. Gubitak na telesnoj masi

Svaki neţeljeni gubitak na telesnoj masi, uz gubitak apetita i gađenje prema nekoj vrsti hrane, potrebno je saopštiti svom izabranom lekaru. Razlozi mogu biti različiti, ali i upozoravajući za neke vrste raka.

### 6. Blago povišena telesna temperatura koja nema drugi uzrok

Normalna, fiziološka, telesna temperatura je do 37°C. Ukoliko temperatura traje duţe od 7 dana bez znakova prehlade, dobro je konsultovati lekara.

### 7. Kratak dah

Mnoga stanja mogu da izazovu kratak dah. To bi moglo da bude nešto bezazleno, u smislu da nam je potrebno više fizičke aktivnosti i više veţbe. Međutim, ako čovek primeti da ostaje bez daha tokom normalnih aktivnosti ili prilikom hodanja uz stepenice, to se ne smatra normalnom pojavom i trebalo bi obaviti kontrolu kod lekara.

### 8. Krvarenje

Lekari smatraju da određene vrste krvarenja više ukazuju na pojavu karcinoma od drugih. Iako mogu da budu uzrokovane drugim razlozima, ove vrste krvarenja treba da proceni lekar:

- Iskašljavanje krvi ili hemoptiza
- Krv u stolici, koja moţe da izgleda tamna ili katranasta
- Abnormalno vaginalno krvarenje (na primer, između menstrualnih ciklusa ili nakon što je nastupila menopauza)

- Krv u urinu (hematurija)
- Krvavi iscedak iz bradavica
- Previše modrica na neobičnim mestima.

## 9. Kvržice/čvorici

Ponekad kvržice mogu da budu sasvim normalne. Na primer, prehlada može da prouzrokuje uvećanje limfnih čvorova vrata. To stanje smatra se privremenim.

Međutim, postoje i promene koje mogu da upozore. Na primer, ako istoga dana u ciklusu palpirate dojke i primetite kvržicu, javite se izabranom lekaru opšte medicine ili ginekologije. Takođe, kvržice na testisima mogu biti znak različitih dobroćudnih promena, ali muškarac mora konsultovati urologa koji ovo jedino može razlučiti (na pregled urologa takođe upućuje izabrani lekar).

## 10. Poteškoće pri gutanju ili osećaj sitosti

Dešava se da vam se hrana zaglavi u grlu? Imate li **poteškoća sa gutanjem**? Ovaj problem zove se disfagija. Može i ne mora da bude simptom maligne promene. Ako se vremenom pogorša, trebalo bi zakazati pregled kod lekara. Osećaj sitosti čak i kad ste gladni ili jedva da možete da jedete, takođe opravdava posetu lekaru. Uporne rane ili lezije (oštećenja) ili bolna područja u ustima, posebno kod ljudi koji puše ili mnogo piju, mogu da ukažu na različite vrste raka usne duplje.

## 11. Promene u funkcijama tela

Obratite pažnju na promene u funkcijama vašeg tela, jer upravo te promene mogu da budu uzrokovane mnogim različitim faktorima. Zakažite lekarski pregled ako primetite:

- Uporan, dugotrajni, kašalj
- Promene u navikama odlaska u toalet
- Iznenadni zatvor ili pojavu dijareje
- Poteškoće pri pražnjenju creva
- Osećaj kao da se creva ne prazne u potpunosti
- Bilo koju drugu promenu u odnosu na normalnu funkciju creva
- Nadimanje koje traje duže vreme
- Poteškoće pri mokrenju do nemogućnosti mokrenja
- Propuštanje vazduha u mokraći ili mokraća pomešana sa stolicom
- Bol koji traje u bilo kojem delu tela.

## 12. Promene na koži:

Promene u izgledu mladeža mogu ukazati na razvoj raka:

- Asimetrija: jedna polovina mladeža ili oznake ne liči na drugu.
- Ivice: ivice su nepravilne ili zamućene.
- Boja: raznovrsna je, pomešana, i crna i braon.
- Prečnik: veći je od veličine gumice na vrhu olovke.
- Razvoj: ovo se odnosi na svaki mladež koji raste, krvari ili se na drugi način menja tokom vremena.

Rane i ranice koja ne zarastaju mora pogledati lekar.

## 13. Promene u laboratorijskim nalazima krvi

Ukoliko je brzina sedimentacije eritrocita trocifrena, ili su povećane vrednosti CRP (C - reaktivni protein), ili su visoke vrednosti jetrenih enzima – treba što pre pronaći razlog ovih promena, jer se mogu desiti i u relaciji sa pojavom raka. Povišene vrednosti specifičnih tumorskih markera u krvi treba pratiti u bliskoj saradnji sa relevantnim lekarom-specijalistom koji jedini može da odredi potrebu njihovog praćenja i tumači rezultate u skladu sa drugim dijagnostičkim nalazima (CEA – opšti tumor marker i za debelo crevo; CA15-3 – dojka; PSA – prostata; CA125 – jajnik; AFP – jetra i testis...).

## 14. Promene u ličnim rezultatima skrininga

Svaki nesiguran ili pozitivan nalaz na organizovanom skriningu (Papanikolau test, mamografija ili test na okultno krvarenje u stolici) potrebno je proveriti dodatnim pretragama kod odgovarajućih lekara, specijalista onkologije.