

KOŽNI MELANOM

Kožni raki so v grobem dveh vrst: nemelanomski kožni rak, ki je pogostejši (okrog 2.000 novih primerov na leto pri moških) in manj nevaren, ter kožni melanom, ki je redkejši in bolj nevaren (okrog 350 novih primerov pri moških na leto).

Nevarnostni dejavniki za kožni melanom:

- izpostavljenost sončnim žarkom ali solarijem,
- svetla polt, pege, rdeči lasje,
- številna pigmentna znamenja,
- že zdravljen melanom,
- družinski člani z melanomom in/ali rakom trebušne slinavke,
- zavrta imunost.

Nevarnostni dejavniki za nemelanomskega kožnega raka:

- izpostavljenost sončnim žarkom ali solarijem,
- izpostavljenost nekaterim kemičnim snovem (*sajam, katranu, arzeniu*), predvsem na delovnem mestu,
- dolgotrajno lokalno vnetje ali draženje kože,
- so se že zdravili zaradi tega raka,
- zavrta imunost.



SIMPTOMI IN ZNAKI

- dve polovici znamenja nista enaki,
- robovi znamenja so nepravilni ali neenakomerni,
- v znamenju je več mest, ki spreminjajo barvo (*več odtenkov rjave ali črne*),
- premer znamenja je več kot 6 mm,
- spremembe v videzu ali občutku, kot so krvavitev, vdolbina, dvig madeža ali srbenje.



PREPREČEVANJE

- izogibanje soncu med 10. in 17. uro,
- neuporaba solarija,
- zaščita glave in oči s pokrivali in sončnimi očali,
- zaščita telesa z oblačili z dolgimi rokavi in hlačnicami,
- uporaba UVA in UVB zaščitnih krem s faktorjem vsaj 50,
- spremljanje UV-indeksa; ob vrednosti nad 3 ustrežna zaščita,
- skrb za redno gibanje, zdravo prehrano in priporočen vnos vitamina D,
- upoštevanje predpisov o varnosti pri delu.



ZGODNJE ODKRIVANJE

- Vsak mesec temeljito preglejte svojo kožo, tudi lasišče, ušesa, zatilje in nohte. Za težje dostopna mesta uporabite ogledalo ali telefon.

- Če posumite na kožni melanom, takoj pokličite svojega osebnega zdravnika. Zgodaj odkrit in zdravljen melanom je lahko 100 % ozdravljiv.

PLJUČNI RAK

V Sloveniji letno zbolijo za pljučnim rakom okrog 950 moških. Breme pljučnega raka se med njimi manjša, saj jih vse več ne kadi ali kajenje opušča, med ženskami pa se, nasprotno, večja in to predvsem po 55. letu starosti.

Nevarnostni dejavniki:

- uporabi tobaka in povezanih izdelkov je mogoče pripisati 80 % primerov pljučnega raka pri moških,
- zadrževanje v zakajenih prostorih (*pasivna uporaba tobaka in povezanih izdelkov*) in dolgotrajno dihanje onesnaženega zraka,
- izpostavljenost nekaterim nevarnim snovem na delovnem mestu (*azbestu, niklju, kromu...*),
- izpostavljenost radonu ali drugim virom ionizirajočega sevanja.



SIMPTOMI IN ZNAKI

- na novo nastali ali spremenjeni dolgotrajni kašelj,
- ponavljajoče se pljučnice,
- kri v izpljunku,
- težko dihanje, bolečina v prsih,
- hujšanje brez znanega razloga in zvišana telesna temperatura.



PREPREČEVANJE

- neuporaba in čimprejšnja opustitev uporabe tobaka in povezanih izdelkov,
- izogibanje zakajenim prostorom,
- zmanjšanje izpostavljenosti onesnaženemu zraku,
- strogo upoštevanje protikadilskih zakonskih predpisov,
- upoštevanje predpisov o varnosti pri delu.



ZGODNJE ODKRIVANJE

- Pri sumljivih znakih svetujemo takojšnji posvet pri izbranem zdravniku.
- Če boste v prihodnje povabljeni v organiziran presejalni program, se odzovite.

Najpogostejši raki pri moških



RAK PROSTATE



PLJUČNI RAK



RAK DEBELEGA ČREVEESA IN DANKE



RAKI GLAVE IN VRATU



KOŽNI MELANOM

Vir: Register raka Republike Slovenije, Onkološki inštitut Ljubljana, Osnovni epidemiološki podatki o izbranih rakih (2018-2022)



Izdala in založila: ZVEZA SLOVENSКИH DRUŠTEV ZA BOJ PROTI RAKU
Prva revizija in ponatis 2026

Uredniški odbor: dr. Katja Jarm, dr. med.,
doc. dr. Urška Ivanuš, dr. med.,
izr. prof. dr., Kraljevina Belgija, Mateja Krajc, dr. med.,
Diana Krivic, spec., univ. dipl. kom.

Besedilo: dr. Katja Jarm, dr. med.,
doc. dr. Urška Ivanuš, dr. med.,
Petra Turk, dr. med.

Recenzenti: dr. Dominika Novak Mlakar, dr. med.,
doc. dr. Barbara Perić, dr. med.,
doc. dr. Martina Vrankar, dr. med.,
izr. prof. dr. Robert Šifrer, dr. med.,
asist. mag. Janka Čarman, dr. med.

Oblikovanje, ilustracije: TJASART

Tisk: Tiskarna Atlantik d.o.o., Ljubljana

Naklada: 20.000 izvodov



ZVEZA SLOVENSКИH DRUŠTEV
ZA BOJ PROTI RAKU

www.protiraku.si

SLOVENIJA PROTI RAKU

DESETLETNI ZDRAVSTVENOVZGOJNI PROGRAM
ZA ZMANJŠANJE ZBOLEVNOSTI
IN UMRLJIVOSTI ZA RAKOM

NAJPOGOSTEJŠI
RAK
pri moških



Vaše zdravje je v vaših rokah

V SLOVENIJI ZBOLI ZA RAKOM VSAKO LETO VEČ KOT 9.200 MOŠKIH

Podatki Registra raka Republike Slovenije kažejo, da v zadnjih letih za rakom zbolijo že več kot 9.200 moških letno in da bo za njim do svojega 75. leta starosti predvidoma zbolel vsak tretji Slovenec. Ogroženost z rakom se s starostjo veča. Pri fantih in mladostnikih (do 20. leta) je raka malo, manj kot 1 % vseh novih primerov. Ker pa se slovensko prebivalstvo v povprečju stara, je mogoče pričakovati, da se bo število novih primerov raka še naprej večalo.

S to zgibanko vas želimo seznaniti z nekaj osnovnimi podatki o nevarnostnih dejavnikih najpogostejših rakov pri moških, o možnostih zmanjšanja ogroženosti z njimi, z njihovimi znaki in z zgodnjim odkrivanjem.

GLAVA
IN VRAT 5%

PLJUČA 14%

LEDVICA 5%

MEHUR 4%

PROSTATA 24%

3% TREBUŠNA
SLINAVKA

4% ŽELODEC

11% DEBELO ČREVO
IN DANKA

5% MELANOM

25% DRUGI
RAKI

POVPREČNO LETNO
ŠTEVILO NOVO
ODKRITIH RAKOV
PRI MOŠKIH
9.249

POGOSTA MESTA RAKA PRI MOŠKIH V SLOVENIJI
(nemelanomski kožni rak ni upoštevan)

Vir: Register raka Republike Slovenije, Onkološki inštitut Ljubljana, Osnovni epidemiološki podatki o izbranih rakih (2018-2022)

RAK PROSTATE



Rak prostate je najpogostejši rak pri moških. Na leto v Sloveniji zbolijo okrog 1.700 moških. Rak prostate v zgodnjih fazah boleznih praviloma ne povzroča značilnih znakov in težav. Zaradi tega bolezen pogosto odkrijemo naključno ali šele v napredovali fazi. Težave z uriniranjem, bolečine ali drugi simptomi so običajno posledica pridruženih, nerakavih obolenj ali se pojavijo ob napredovanju raku prostate. Zgodnje odkrivanje boleznih zato predstavlja poseben izziv. Rak prostate pogosto raste počasi, ne povzroča težav in tudi ne vpliva na dolžino in kakovost življenja. Zato nekaterih rakov prostate ni potrebno zdraviti takoj, ampak se jih aktivno spremlja in zdravljenje odloži, ne da bi s tem vplivali na preživetje. S tem se ohrani tudi kakovost življenja, saj ima vsako zdravljenje raka prostate lahko neželene sopojavae.

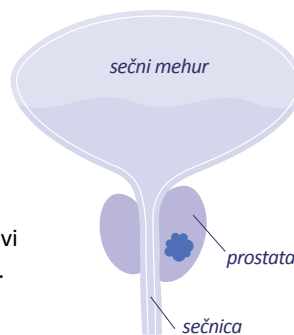
Nevarnostni dejavniki za raka prostate:

- ogroženost s starostjo narašča,
- imajo bližnjega sorodnika zbolelega za rakom prostate. V primeru, da ima raka prostate oče ali brat, ima moški dva- do trikrat večjo ogroženost,
- prisotnost zarodne patogene različice gena, ki zveča ogroženost za raka prostate (npr. BRCA2),
- moški afriškega porekla.

⚠ SIMPTOMI IN ZNAKI

Zgodnji rak prostate nima značilnih simptomov in znakov. Pri napredovali boleznih se lahko pojavijo:

- pogosto uriniranje, zlasti ponoči,
- težave z začetkom uriniranja,
- počasnejše odtekanje urina, tanjši curek in občutek, da sečnega mehurja ni mogoče izprazniti,
- bolečine pri uriniranju,
- kri v urinu ali spermi,
- pri razsejani boleznih se lahko pojavi slabokrvnost in bolečine v kosteh.



👉 PREPREČEVANJE

- Priporoča se zdrav življenjski slog.

🎯 ZGODNJE ODKRIVANJE

- Pri sumljivih znakih svetujemo posvet pri izbranem zdravniku.
- Če boste v prihodnje povabljeni v organiziran presejalni program, se odzovite.

RAK DEBELEGA ČREVEVA IN DANKE

Za rakom debelega črevesa in danke v Sloveniji vsako leto zbolijo okrog 800 moških. Bolezen je redkejša pri mlajših, pogostejša je po 60. letu starosti.

Ogroženost z rakom debelega črevesa in danke je večja pri moških, ki:

- imajo sorodnika s tem rakom ali s polipi debelega črevesa (dednost),
- imajo črevesne polipe ali kronično vnetje debelega črevesa,
- uživajo premalo zelenjave, sadja, stročnic in polnozrnatih izdelkov ter preveč rdečega mesa in mesnih izdelkov,
- uporabljajo tobak in povezane izdelke,
- pijejo alkoholne pijače,
- so pretežki in premalo telesno dejavni.

⚠ SIMPTOMI IN ZNAKI

- nepojasnjene driske, zaprtja ali občutek, da črevo po iztrebljanju ni do konca izpraznjeno,
- krvavo blato ali kri na blatu,
- slabokrvnost,
- izguba apetita in hujšanje brez znanega razloga.

👉 PREPREČEVANJE

- zdrava prehrana z veliko zelenjave, sadja, stročnic in polnozrnatih izdelkov
- omejitev rdečega mesa in predelanih mesnih izdelkov,
- redna telesna dejavnost in vzdrževanje primerne telesne mase,
- neuporaba tobaka in povezanih izdelkov in izogibanje alkoholnim pijačam,
- odstranitev morebitnih črevesnih polipov.

🎯 ZGODNJE ODKRIVANJE

- Pri sumljivih znakih svetujemo takojšnji posvet pri izbranim zdravniku.
- Udeležba v Programu Svit, organiziranemu državnemu programu presejanja in zgodnjega odkrivanja predrakavih sprememb in raka na debelem črevesu in danki, ki je namenjen moškim in ženskam, starih od 50 do 74 let.

RAKI GLAVE IN VRATU

Med raki glave in vratu uvrščamo raka ustnice, ustne votline, žrela, grla, nosne votline in obnosnih votlin, žlez slinavk ter raka neznanega izvora z zasevki v bezgavkah na vratu. V Sloveniji letno zbolijo za rakom glave in vratu okrog 400 moških.

Nevarnostni dejavniki:

- starost 50 let in več,
- uporaba tobaka in povezanih izdelkov,
- pitje alkoholnih pijač,
- čezmerna izpostavljenost sončnim žarkom (rak ustnice),
- poklicna izpostavljenost nekaterim nevarnim snovem (lesni prah in nikelj sta povezana z rakom nosne votline in obnosnih votlin, azbest je povezan z rakom grla),
- okuženost z nekaterimi virusi (HPV),
- gastroezofagealni refluks (zatekanje želodčne kisline v požiralnik) je možen dejavnik za razvoj raka grla.

⚠ SIMPTOMI IN ZNAKI

- bolečine, razjede, bele ali rdeče spremembe v ustih in/ali žrelu,
- bolečine v grlu ali žrelu, zlasti če se širijo v uho,
- hripavost, ki traja več kot tri tedne,
- boleče in/ali oteženo požiranje,
- oteklina na vratu,
- enostranska zapora nosu z ali brez krvavkastega izcedka,
- občutek cmoka v žrelu,
- krvavitev iz ust in/ali žrela,
- nepojasnjeno hujšanje ob zgoraj navedeni simptomatiki.

👉 PREPREČEVANJE

- opustitev rabe tobaka in povezanih izdelkov,
- opustitev pitja alkoholnih pijač,
- cepljenje proti HPV,
- redna ustna higiena in skrb za zdravje zob,
- upoštevanje predpisov o varstvu pri delu,
- zdrav življenjski slog.

🎯 ZGODNJE ODKRIVANJE

- Pri zgoraj navedenih simptomih in znakih, ki trajajo vsaj tri tedne, svetujemo čim prej posvet pri izbranem zdravniku.