Sporočilo za javnost

November – mesec ozaveščanja o zdravju moških in pljučnem raku: pomen preventive in zgodnjega odkrivanja rakavih bolezni

Ljubljana, 2. november 2026 – **November je že vrsto let posvečen ozaveščanju o zdravju moških, zlasti v okviru mednarodnega gibanja Movember, ki poudarja pomen preventive in zgodnjega odkrivanja raka prostate in raka mod. November je hkrati tudi mesec ozaveščanja o pljučnem raku, ki je eden najpogostejših rakov pri obeh spolih. Prepoznavanje zgodnjih znakov in simptomov ter pravočasno ukrepanje omogočata odkrivanje bolezni v zgodnejši fazi, ko so možnosti za uspešno zdravljenje in ozdravitev večje, kakovost življenja bolnikov pa boljša.**

Rak je v Sloveniji in drugod v svetu vse večji javnozdravstveni problem. Število novih bolnikov iz leta v leto narašča. Podatki Registra raka Republike Slovenije, ki deluje na Onkološkem inštitutu Ljubljana, kažejo, da je za rakom v letu 2023 zbolelo približno 19.000 oseb, od tega 10.500 moških. Med moškimi, rojenimi leta 2023, bo do 75. leta starosti za rakom predvidoma zbolel eden od treh moških. Na naraščanje števila novih primerov pomembno vpliva tudi staranje prebivalstva. Če izvzamemo nemelanomskega kožnega raka, sta pri moških najpogostejša rak prostate in pljučni rak. Med pogostejšimi je tudi rak debelega črevesa in danke, pri mlajših moških pa rak mod. Podatki Registra raka Republike Slovenije kažejo, da se trendi zbolevanja razlikujejo glede na posamezno vrsto raka in starostno skupino.

»Na Onkološkem inštitutu Ljubljana se pridružujemo mednarodnemu gibanju Movember, ki spodbuja ozaveščanje o zdravju moških, predvsem o raku prostate in raku mod. Ob tem poudarjamo tudi pomen širšega ozaveščanja o rakavih boleznih, prepoznavanja njihovih zgodnjih znakov in simptomov ter pravočasnega ukrepanja. Pomembni so zdrav življenjski slog, redna skrb za zdravje, pozornost na spremembe v telesu in udeležba v preventivnih programih za raka. Ob morebitnih opozorilnih znakih je pomembno, da se moški pravočasno posvetujejo z zdravnikom. Z ozaveščanjem in pravočasnim ukrepanjem lahko pomembno prispevamo k zgodnejšemu odkrivanju bolezni in uspešnejšemu zdravljenju,« poudarja **asist. mag. Janka Čarman**, dr. med., spec. radioterapije in onkologije ter vodja multidisciplinarnega tima za urološke rake na Onkološkem inštitutu Ljubljana.

Rak prostate

Rak prostate je za nemelanomskim kožnim rakom najpogostejši rak pri moških, tako v Sloveniji kot v razvitem zahodnem svetu. Leta 2023 je v Sloveniji za rakom prostate zbolelo 2.040 moških, umrlo pa jih je 550. Rak prostate sodi med rake z dobrim preživetjem; v obdobju 2019–2023 je pet let po diagnozi živelo 95 % moških z diagnosticiranim rakom prostate. Najpomembnejši napovedni dejavnik preživetja je stadij bolezni ob diagnozi, saj je petletno preživetje slovenskih bolnikov z omejenim stadijem več kot 98 %, tistih z razsejano boleznijo pa 29 %.

Onkološki inštitut Ljubljana, Služba za komuniciranje, Zaloška cesta 2, SI-1000 Ljubljana, Slovenija
+386 (0)1 587 9625 mediji@onko-i.si *www.onko-i.si*

Nevarnostni dejavniki za raka prostate

- **Starost:** najpomembnejši nevarnostni dejavnik za raka prostate je starost, saj pojavnost bolezni s staranjem narašča. Dve tretjini moških, ki zbolijo za rakom prostate, sta starejši od 65 let.
- **Družinska obremenjenost:** pozitivna družinska anamneza raka prostate pri svojcih v prvem kolenu (oče ali brat) poveča verjetnost, da se bo bolezen pojavila prej in bo imela agresivnejši potek.
- **Rasa:** temnopolti moški so bolj ogroženi, da bodo zboleli prej in imeli agresivnejšo obliko bolezni.
- **Genske mutacije:** prisotnost mutacije gena BRCA2 poveča verjetnost razvoja agresivnejše oblike bolezni.

Bolezenski znaki raka prostate

Rak prostate običajno raste počasi. Od nastanka bolezni do pojava kliničnih znakov lahko mine 9–17 let, do pojava oddaljenih zasevkov pa še dodatnih 5–7 let. V začetni fazi bolniki praviloma nimajo simptomov in znakov oziroma so ti neznačilni in pogosto povezani s spremljajočimi stanji, kot sta povečana prostata ali okužba sečil. Težave z uriniranjem so običajno povezane s povečano prostato, okužbo sečil, le redko z napredovalo boleznijo. Pojavijo se lahko težave pri odvajanju urina, kot so pogostejše odvajanje, šibkejši curek in potreba po hitri izpraznitvi sečnega mehurja, pa tudi bolečine v spolovilu in motnje spolne funkcije. Ob razsoju bolezni se pogosto pojavijo bolečine v kosteh, napredovali kostni zasevki pa lahko povzročijo tudi pritisk na živčne korenine in hrbtenjačo.

Raka prostate z nizkim tveganjem za napredovanje ni treba zdraviti takoj, temveč se priporoča aktivno spremljanje in odložitev zdravljenja, ne da bi s tem vplivali na preživetje. S tem se ohranja tudi kakovost življenja, saj ima vsako zdravljenje raka prostate lahko neželene sopojave. V raziskavi, ki je spremljala moške z rakom prostate s pretežno nizkim tveganjem, po 15 letih sledenja niso ugotovili razlik v umrljivosti zaradi raka prostate, ne glede na to, ali so bili moški zdravljeni kirurško, z obsevanjem ali le aktivno spremljani. Po drugi strani pa napredovale oblike raka prostate zdravimo vse bolj intenzivno.

PRO-PETER: korak k organiziranemu presejanju za raka prostate

V okviru raziskave PRO-PETER, prve pilotne raziskave organiziranega presejanja za raka prostate v Sloveniji, se preverja, kako bi lahko takšno presejanje uvedli v slovenski zdravstveni sistem. Raziskava temelji na oceni tveganja posameznega moškega in je del priprav na morebitno uvedbo državnega presejalnega programa PETER.

V raziskavo je bilo povabljenih 10.000 naključno izbranih moških iz ljubljanske regije, starih od 50 do 69 let. Vabljenje je zaključeno, dodatna obravnava nekaterih že vključenih moških pa še poteka, zato dokončnih rezultatov še ni. Raziskavo vodi Onkološki inštitut Ljubljana v sodelovanju z Univerzitetnim kliničnim centrom Ljubljana.

»PRO-PETER je pomemben korak pri pripravi morebitnega državnega presejalnega programa, vendar njegovi rezultati še niso na voljo in uvedba programa še ni sprejeta odločitev. Najprej moramo celovito ovrednotiti rezultate raziskave ter preveriti, kako zagotoviti kakovostno in pravočasno obravnavo vseh moških, ki bi jo potrebovali. Pri tem je pomembno, da ne stremimo zgolj k odkrivanju čim večjega števila rakov, temveč predvsem k odkrivanju tistih oblik bolezni, pri katerih zgodnja diagnoza in zdravljenje za posameznika pomenita boljši izid zdravljenja in večjo kakovost življenja med zdravljenjem in po njem,« poudarja **doc. dr. Urška Ivanuš**, dr. med., vodja Državne komisije za presejalne programe ter vodja DP ZORA na Onkološkem inštitutu Ljubljana.

Onkološki inštitut Ljubljana, Služba za komuniciranje, Zaloška cesta 2, SI-1000 Ljubljana, Slovenija
+386 (0)1 587 9625 mediji@onko-i.si *www.onko-i.si*

Rak mod

Rak mod je razmeroma redek, vendar je pri moških, starih od 20 do 40 let, najpogostejši rak. Sodi tudi med najbolj ozdravljive rake. Z rednim samopregledovanjem mod lahko moški pomembno prispevajo k zgodnjemu odkrivanju bolezni.

Leta 2023 je za rakom mod zbolelo 110 moških, umrlo pa jih je osem. V obdobju 2019–2023 je pet let po diagnozi živelo 97 % moških z rakom mod.

Nevarnostni dejavniki za raka mod

Vzroki za nastanek raka mod še niso v celoti pojasnjeni. Med pomembnejše nevarnostne dejavnike sodijo:

- kriptorhizem (nespuščeno modo/modi);
- manjši volumen moda (atrofija, hipotrofija);
- že preboleli rak mod oziroma rak na drugem modu;
- neplodnost;
- družinska obremenjenost pri svojcih v prvem kolenu (oče ali brat).

Bolezenski znaki raka mod

Rak mod se najpogosteje kaže kot neboleča zatrdlina v enem modu ali kot hitro povečanje oziroma zmanjšanje moda. Pojavijo se lahko tudi občutek nelagodja, teže ali napetosti v modu ter topa bolečina v medeničnem dnu ali dimljah. Med možnimi znaki so tudi povečanje in občutljivost prsi.

Samopregledovanje mod

Za zgodnje odkrivanje raka mod je pomembno redno samopregledovanje. Gre za preprosto in hitro metodo, s katero lahko moški spremljajo spremembe na modih. Strokovnjaki priporočajo, da se moški po 15. letu starosti samopregledujejo redno, vsak mesec.

Knjižica o samopregledovanju mod, skupaj z navodili, je na voljo tukaj.

Rak debelega črevesa in danke

Rak debelega črevesa in danke je pri moških na tretjem mestu po pogostosti rakavih bolezni. Leta 2023 je za to boleznijo zbolelo 812 moških, umrlo pa jih je 382.

K zmanjševanju bremena te bolezni v Sloveniji pomembno prispeva **nacionalni presejalni program Svit**, ki deluje v okviru Nacionalnega inštituta za javno zdravje. Program omogoča odkrivanje predrakavih sprememb in raka v zgodnji fazi. Vanj so vključeni moški in ženske, stari od 50 do 74 let, ki imajo urejeno osnovno zdravstveno zavarovanje. V presejalni program so vabljeni vsaki dve leti. Odzivnost moških na vabila v Program Svit je še vedno slabša kot pri ženskah, zato je pomembno dodatno ozaveščanje o pomenu sodelovanja v presejalnem programu. V okviru Programa Svit 65–70 % primerov raka debelega črevesa in danke odkrijejo v zgodnji fazi, ko je zdravljenje praviloma manj intenzivno in uspešnejše. Z odkrivanjem in odstranjevanjem predrakavih sprememb pa lahko nastanek raka tudi preprečimo.

Onkološki inštitut Ljubljana, Služba za komuniciranje, Zaloška cesta 2, SI-1000 Ljubljana, Slovenija
+386 (0)1 587 9625 mediji@onko-i.si *www.onko-i.si*

Nevarnostni dejavniki za raka debelega črevesa in danke

Glavni nevarnostni dejavniki za raka debelega črevesa in danke so:

- starost (več kot 90 % bolnikov je starejših od 50 let);
- pitje alkohola;
- kajenje;
- uživanje predelanega mesa, večje količine rdečega mesa ter prehrana z malo prehranskih vlaknin oziroma polnozrnatih živil;
- premalo gibanja;
- čezmerna telesna masa in debelost;
- kronična vnetna črevesna bolezen;
- črevesni polipi;
- dedna obremenjenost (osebe, katerih sorodniki so zboleli za rakom debelega črevesa in danke, imajo 1,5- do 2-krat večjo ogroženost za razvoj bolezni).

Bolezenski znaki raka debelega črevesa in danke

Ker so simptomi raka debelega črevesa in danke pogosto nespecifični, sta ozaveščanje javnosti ter dobro in pravočasno prepoznavanje težav na primarni ravni zdravstvenega varstva zelo pomembna. Ključno je, da posamezniki poznajo bolezenske znake in se ob njihovem pojavu posvetujejo s svojim osebnim zdravnikom.

V zgodnji fazi bolezen pogosto poteka brez očitnih znakov. Kadar se pojavijo, so lahko podobni znakom drugih bolezni prebavil, na primer hemoroidov. Zato je redno sodelovanje v presejalnem programu še toliko pomembnejše.

Najpogostejši opozorilni znaki raka debelega črevesa in danke so:

- kri v blatu;
- dolgotrajne spremembe pri odvajanju blata, kot sta driska ali zaprtje;
- bolečine ali krči v trebuhu;
- nepojasnjena izguba telesne teže;
- dolgotrajna utrujenost ali slabokrvnost.

Ob pojavu krvi v blatu ali drugih novih, nepojasnjenih oziroma vztrajnih težavah se čim prej posvetujte z osebnim zdravnikom. Ne čakajte na naslednje vabilo v Program Svit.

Za zmanjševanje pojavnosti raka debelega črevesa in danke je pomembno spodbujati zdrave življenjske navade, kot so uravnotežena prehrana, redna telesna dejavnost, opustitev kajenja, izogibanje alkoholnim pijačam, vzdrževanje zdrave telesne mase in omejevanje časa sedenja ter redno sodelovanje v presejalnem programu Svit.

Pljučni rak

November je tudi mesec ozaveščanja o pljučnem raku, ki je eden najpogostejših rakov v Sloveniji in v svetu. Zaradi nespecifičnih simptomov je pogosto diagnosticiran šele, ko je že razširjen. Sodi med rake s slabšim preživetjem, čeprav se preživetje bolnikov izboljšuje. Pljučni rak je tudi najpogostejši vzrok smrti zaradi rakavih bolezni tako v Sloveniji kot v svetu.

Leta 2023 je v Sloveniji za pljučnim rakom zbolelo 1.713 oseb, od tega 1.048 moških in 665 žensk. Zaradi te bolezni je umrlo 1.188 oseb, med njimi 756 moških in 432 žensk. Pojavnost pljučnega raka v Sloveniji še vedno narašča, pri ženskah izraziteje kot pri moških.

Onkološki inštitut Ljubljana, Služba za komuniciranje, Zaloška cesta 2, SI-1000 Ljubljana, Slovenija
+386 (0)1 587 9625 mediji@onko-i.si *www.onko-i.si*

Nevarnostni dejavniki za pljučnega raka

Po podatkih Mednarodne agencije za raziskovanje raka je znanih 32 dejavnikov, ki lahko povzročijo pljučnega raka. Glavni nevarnostni dejavnik je kajenje, ki je povezano s približno 85 % primerov pljučnega raka. Opustitev kajenja zmanjšuje tveganje za raka in druge bolezni v vseh starostnih obdobjih. Čim prej posameznik preneha kaditi, tem večje so koristi za njegovo zdravje. Pri opuščanju kajenja je na voljo tudi strokovna pomoč.

Ogroženost za pljučnega raka povečuje tudi pasivno kajenje oziroma vdihovanje tobačnega dima iz okolja, ki verjetnost za nastanek bolezni poveča za 20 %.

Drugi pomembni nevarnostni dejavniki za nastanek pljučnega raka so:

- izpostavljenost radonu, radioaktivnemu plinu, ki nastaja pri razpadu radioaktivnih elementov v zemeljski skorji;
- izpostavljenost azbestu;
- dolgotrajna izpostavljenost onesnaženemu zraku;
- izpostavljenost težkim kovinam in njihovim spojinam, zlasti pri delu in bivanju v onesnaženem okolju, na primer v bližini kovinske in kemične industrije ter gradbišč.

Med nevarnostne dejavnike, na katere posameznik nima vpliva, sodijo družinska anamneza bolezni, nekateri genetski sindromi in zarodne mutacije. Večjo ogroženost ugotavljajo tudi pri bolnikih z emfizemom, kroničnim bronhitisom, tuberkulozo in prebolelo pljučnico.

Bolezenski znaki pljučnega raka

Znaki pljučnega raka so pogosto nespecifični, saj se lahko pojavljajo tudi pri drugih boleznih. Zato je pomembno, da se ob pojavu težav čim prej posvetujemo z osebnim zdravnikom.

Med možnimi bolezenskimi znaki pljučnega raka so:

- novonastali kašelj ali sprememba kroničnega kašlja, značilnega za kadilce;
- težko dihanje;
- nepojasnjena bolečina v prsih;
- izguba telesne teže;
- hripavost;
- utrujenost in slabo počutje;
- pljučnica, ki po zdravljenju z antibiotiki ne izzveni ali se kmalu ponovi;
- kri v izpljunku.

Zaradi nespecifičnih simptomov pljučnega raka pogosto odkrijemo šele v napredovali fazi, ko se pojavijo metastaze v drugih organih kot so kosti ali jetra, ko se lahko kaže z bolečinami v kosteh, patološkimi zlomi ali zlatenico. Ker pljučno tkivo na obrobju pljuč nima čutnic za bolečino, lahko tumor na tem območju raste, ne da bi povzročal bolečine. Zato bolezen v zgodnjih stadijih pogosto odkrijemo naključno.

Preventiva

Primarna preventiva pri pljučnem raku je ključnega pomena. Vključuje predvsem preprečevanje začetka kajenja, opuščanje kajenja, izogibanje drugim tobačnim izdelkom ter zaščito pred izpostavljenostjo tobačnemu dimu drugih kadilcev. Strokovnjaki priporočajo tudi zmanjševanje izpostavljenosti drugim rakotvornim dejavnikom, kot so azbest, radon in težke kovine.

Onkološki inštitut Ljubljana, Služba za komuniciranje, Zaloška cesta 2, SI-1000 Ljubljana, Slovenija
+386 (0)1 587 9625 mediji@onko-i.si *www.onko-i.si*

»Kajenje še vedno velja za enega ključnih preprečljivih dejavnikov tveganja za raka, ne le pljučnega raka, temveč tudi 16 drugih vrst raka. Poznamo številne učinkovite ukrepe, tako na ravni posameznika kot družbe, ki lahko prispevajo k zmanjšanju razširjenosti uporabe tobaka in povezanih tobačnih izdelkov, zlasti med otroki in mladostniki. Številne imamo v Sloveniji že v veljavi, lahko pa jih še okrepimo. To ne velja le za področje tobaka. Vemo, da bi s preventivnimi ukrepi lahko preprečili do 40 % vseh rakov, zato si v Državnem programu obvladovanja raka prizadevamo, da bi preventivo čim bolj okrepili in tako prispevali, da skupaj ustvarjamo okolje, ki spodbuja zdrave izbire ter omogoča dostop do kakovostnih organiziranih presejalnih programov, zgodnje diagnostike in zdravljenja za vse prebivalce Slovenije.« je poudarila **dr. Sonja Tomšič**, dr. med., koordinatorica Državnega programa obvladovanja raka 2022–2026, Onkološki inštitut Ljubljana.

Več o ukrepih na področju preprečevanja in omejevanja uporabe tobačnih izdelkov si lahko preberete v publikaciji *Na poti do Slovenije brez tobaka 2040* tukaj.

Preprečevanje raka – skrb za zdravje skozi vse življenje

Okrog 40 % vseh novih primerov raka in okrog polovico vseh smrti zaradi raka lahko preprečimo sami z upoštevanjem Evropskega kodeksa proti raku, ki vsebuje 14 strokovno preverjenih priporočil proti raku.

Med najpomembnejšimi so opuščanje kajenja in izogibanje uporabi drugih tobačnih in nikotinskih izdelkov, izogibanje alkoholu, uravnotežena prehrana, redna telesna dejavnost, vzdrževanje zdrave telesne mase ter zmanjševanje izpostavljenosti rakotvornim dejavnikom iz okolja in na delovnem mestu. Pomembna sta tudi zaščita pred okužbami, povezanimi z nastankom raka, in sodelovanje v organiziranih presejalnih programih.

K zaščiti pred nekaterimi vrstami raka, ki se lahko razvijejo tudi pri moških, prispevata tudi cepljenje proti humanim papilomavirusom (HPV) in hepatitisu B, skladno z nacionalnim programom cepljenja. Starši lahko pomembno prispevajo k zdravju svojih otrok v odrasli dobi s pravočasnim cepljenjem tako deklic kot dečkov. Mladi moški, ki še niso bili cepljeni proti HPV, lahko cepljenje opravijo v breme obveznega zdravstvenega zavarovanja do dopolnjenega 26. leta starosti.

V vseh življenjskih obdobjih je pomembna tudi zaščita pred UV-sevanjem, s katero zmanjšujemo tveganje za melanom in druge kožne rake. Izogibajmo se pretiranemu izpostavljanju soncu, poiščimo senco, zaščitimo se z oblačili in pokrivalom ter na izpostavljenih delih kože uporabljajmo zaščitne pripravke. Solarijev ne uporabljajmo. Na zaščito ne pozabimo pri delu na prostem, športu in drugih vsakodnevnih dejavnostih, ne le na dopustu, posebno pozornost pa namenimo zaščiti otrok.

**Vir podatkov o raku: portal SLORA (www.slora.si).*

Dodatne informacije:
Pia Gorjanc, univ. dipl. kom.
Vodja Službe za komuniciranje

T: 01 58 79 625
M: 051 340 381
E: pgorjanc@onko-i.si