



PREDAVANJA O ZDRAVLJU za manje civilizovane oblasti

Predavanje Broj 4

SPREČAVANJE ZADOBIJANJA RAKA



Danas ćemo da govorimo o toj zastrašujućoj bolesti koja se zove **rak**.



Kako bi to bilo kada bi doktori objavili vest o novoj **čudotvornoj piluli** koja bi mogla da zaštititi 8 od 10 osoba da nikad ne dobiju rak? Te osobe bi putovale daleko, i čekale bi satima, u nadi da dobiju tu pilulu. Naravno, takva pilula **ne postoji**, ali postoji

nešto drugo što je takođe veoma efikasno.

Danas ćeš da saznaš dobru vest o raku, a to je da se on može sprečiti!

Rak je tumor ili grudva koja raste, a što može da se nastavi sve dok osoba od toga ne umre. Neki se uz pomoć lekova oporave od raka, ali za većinu to nije slučaj. Taj problem raka nije prisutan samo u tvojoj zemlji, ili mestu. Od njega se razboljevaju mnoge osobe po svetu. 14 miliona osoba se svake godine razboli od raka, dok preko 8 miliona od njih će i da umre od raka.ⁱ

Ljudi najčešće umiru od sledećih vrsta rakova:ⁱⁱ rak

- pluća,
- stomaka,
- dojke,
- debelog creva,
- usta,
- jetre,
- vrata materice (to jest, dela ženskog tela potrebnog za rast bebe), i
- jednjaka (kroz koji hrana putuje od usta do stomaka).

Mi smo ranije verovali da se ništa ne može učiniti u slučaju zadobijanja raka, osim da molimo Boga da ga mi nikad ne dobijemo. Međutim, danas mi znamo da su mnogi slučajevi raka povezani sa načinom života, pa se stoga mogu često i **sprečiti!**

Evo 6 načina za sprečavanje raka:

1. Prestani da pušiš cigarete.



Ne koristi duvan ni za pušenje, ni za žvakanje, to jest, ni u kakvoj formi. 1 od 3 osobe koja umre od raka je pušila.

Upotreba duvana šteti naše telo i često uzrokuje rak. Mnogi su čuli da pušenje izaziva rak pluća. Ono još može da izazove

- rak jednjaka, stomaka, grla,
- pa čak i rak jetre i gušterače.

U mnogim zemljama danas prodavci cigareta i duvana za žvakanje troše dosta novca za njihovo reklamiranje. Oni su svesni da ako navedu nekoga da počne da puši, biće mu kasnije teško da se oslobodi od te navike. Međutim, Bog je u stanju da ti pomogne da prestaneš da pušiš, ako si već sa tim počeo. Oluči da drugi pušači ne utiču i na tebe. Oni možda misle da je pametno pušiti, ali ih ti posmatraj kako se muče da smognu novac za duvan, ili kad zažele da prestanu sa pušenjem.

2. Ne pij alkohol.



1 od 5 osoba koje se razbole od raka je ona koja pije alkoholna pića.ⁱⁱⁱ Kada razumemo i shvatimo štetne posledice alkohola na ljude i njihove porodice, onda moramo da urgiramo da se alkohol **uopšte** ne upotrebljava.

3. Izbegavaj suvišno sunčanje.

Sunčanje je dobro za naša tela, i pomaže sprečavanje raka. Međutim, suvišno izlaganje suncu je opasno. Po celome svetu se rak na koži sve više pojavljuje.

Evo nekih sugestija da ti pomognu da uživaš sunčevu svetlost, a da ti ona ne naškodi.

- **Ograniči svoje izlaganje suncu**, posebno ako imaš svetliju kožu. Imaj na umu da je najopasnije sunčanje u sred dana.
- **Nosi šešir i odelo da zaštitiš svoje ruke i telo**. Suncobran može isto da ti pomogne.
- **Izaberi biljnu hranu, kao što su to žitarice, voće i povrće**. Ta hrana može da zaštiti tvoje telo od raka. Hrana životinjskog porekla sadrži dosta loših masnoća koje izazivaju rak na koži i na drugim delovima tela.

4. Ako je moguće, izbegavaj upotrebu hormona.

Hormoni su supstance koje se daju ženama da im pomognu u prelaznom periodu kad prestane njihova sposobnost da rađaju decu. Međutim, danas mi znamo da lekovi sa estrogenom mogu da izazovu rak dojke i materice u kojoj beba raste.

Rak dojke se često javlja kod žena, i uvek je opasan. Njegovo uspešno lečenje zavisi od ranog otkrivanja simptoma, i od brze medicinske intervencije. Te žene treba da se operišu da bi se rak odstranio, i ako se to učini na vreme, onda postoji mogućnost da te žene ponovo nastave da žive srećnim i normalnim životom.

Evo nekih važnih znakova bolesti od raka dojke:^{iv}

- grudva u dojci, posebno ako je nova, i ako raste,
- formiranje ulegnuća, i
- limfni čvorovi koji bezbolno rastu u pazuhu.

5. Održavaj redovnu fizičku aktivnost.

Osobe koje dugo sede, i koje ne obavljaju dovoljno fizičkih poslova se češće razbole od raka.^v Mi treba svaki dan da budemo fizički aktivni. U to se ubraja hodanje, rad u bašti, transport vode, pa čak i trčanje. Nastoj da svakoga dana budeš aktivan bar 30 minuta.

6. Jedi zdravu hranu.

To je vrlo važno. Mnoge vrste raka se mogu sprečiti sa boljom ishranom. Istraživači procenjuju da se sa **najboljom** ishranom može sprečiti $\frac{1}{3}$ - $\frac{1}{2}$ svih vrsta raka.^{vi} Ako bismo razgovarali sa ljudima koji proučavaju rak, i upitali ih kako da sprečimo da se od njega razbolimo, evo kako bi oni odgovorili: Izaberi da tvoja hrana bude **bilnog** porekla. To znači da treba da jedeš žitarice, voće, povrće i orase. **Voće i povrće** štite telo od raka.^{vii} Posebno se raku odupire zeleno i tamno-žuto povrće, zrna soje i mahunara, i povrće iz familije kupusa.

Danas u mnogim gradovima nailazimo na nove vrste hrane koja se razlikuje od one tradicionalne i jednostavne. Ta hrana izgleda lepo i privlačno, i prodaje se u modernim prodavnicama. Međutim, većina takve hrane sadrži puno masnoća za koje se zna da prouzrokuju rak:^{viii}

- debelog creva,
- prostate kod ljudi,
- materice, gde beba raste,
- i dojke.

Ustanovljeno je da jedenje mesa povećava šansu od zadobijanja raka debelog creva i prostate.^{ix} Osobe koje jedu dosta voća, žitarica i povrća se u upola manjem broju razbole od raka, u odnosu na one koji jedu meso, a vrlo malo voća i povrća.

Da li znaš da se osobe sa **prekomernom težinom** češće razbole od raka? Kad se neki presele u grad i počnu da jedu više brze i prerađene hrane, a, sa druge strane, postanu neaktivniji, oni se obično ugoje. Taj problem se može sprečiti sa biljnom ishranom i redovnom vežbom.

Imaj na umu da je nabolji način „isceljenja” od raka zapravo **sprečavanje** da se on nikada ni ne dobije! Pa ipak, rano otkrivanje i lečenje raka je isto važno da bi se ta bolest pobedila.

Kad god možeš, učestvuj u lekarskim pregledima i nauči mogućih **7 upozoravajućih znakova raka**.^x To su:

1. Promena u tvojoj normalnoj stolici ili mokrenju.
2. Rana koja ne može da se izleči.
3. Neobično krvarenje ili izlučivanje.
4. Čvrsto odebllanje ili grudva na dojci, ili na nekom drugom delu tela.
5. Otežano varenje ili gutanje.
6. Primetne promene na bradavici ili mladežu. I
7. Dosadan kašalj, ili uporna promuklost.

Zašto ne uživati mir od saznaja da si sve od sebe učinio da sebe i svoju porodicu zaštitiš od te zastrašujuće bolesti?

Pre mnogo stoleća je Bog poučio Izrailjce o tome kako da se zaštite od bolesti. Suština te pouke je bila u **jedenju zdrave hrane i praktikovanju zdravog načina života**. Bog je rekao: „**Ako dobro uzaslušaš glas Gospoda Boga svojega, i uščiniš što je pravo u očima njegovijem, i ako prigneš uho k zapovijestima njegovijem i uščuvaš sve uredbe njegove, nijedne bolesti koju sam pustio na Misir neću pustiti na tebe; jer sam ja Gospod, ljekar tvoj.**” 2. Mojsijeva 15:26.

Bog nije nikad nameravao da se ljudi i žene razboljevaju od raka. Sada mi znamo da se rak može sprečiti sa najboljim, to jest, zdravim načinom života, uključujući tu i zdravu ishranu. Ako tako činimo, bićemo zdraviji i srećniji.

ⁱ SZO, Lista Činjenica o Raku (Feb. 2015), <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs297/en/>

ⁱⁱ SZO, Isto; Američko Društvo za Rak, „Činjenice i Brojevi Raka 2015” Website Članak, „Vodeće Internet Strane o Novim Slučajevima Raka i Smrti od Istog – 2015. Procene.

<http://www.cancer.org/acs/groups/content/@editorial/documents/document/acspc-044552.pdf> ;

SZO, Rak, <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs297/en/>

ⁱⁱⁱ Drinkaware (Mart, 2015), Glavni Medicinski Savetnik, Profesor, Paul Wallace <https://www.drinkaware.co.uk/check-the-facts/health-effects-of-alcohol/effects-on-the-body/does-alcohol->

[cause-breast-cancer](http://www.cancer.org/cancer/news/expertvoices/post/2013/06/26/does-drinking-alcohol-increase-the-risk-of-cancer.aspx); Američko Društvo za Rak (Juni, 2013),
<http://www.cancer.org/cancer/news/expertvoices/post/2013/06/26/does-drinking-alcohol-increase-the-risk-of-cancer.aspx>

^{iv} Američko Društvo za Rak, Znaci i Simptomi Raka Dojke (Feb. 2015),
<http://www.cancer.org/cancer/breastcancer/detailedguide/breast-cancer-signs-symptoms>

^v Američko Društvo za Rak, Dijeta i Fizička Aktivnost: Koja je Veza Raka? (Feb. 2015),
<http://www.cancer.org/cancer/cancercauses/dietandphysicalactivity/diet-and-physical-activity>

^{vi} Američko Društvo za Rak, Dijeta i Fizička Aktivnost: Koja je Veza Raka? (Feb. 2015),
<http://www.cancer.org/cancer/cancercauses/dietandphysicalactivity/diet-and-physical-activity>;
Istraživanje Raka, UK, Da li se Rak Može Sprečiti? (April, 2014), <http://www.cancerresearchuk.org/cancer-info/healthyliving/introducingcancerprevention/can-cancer-be-prevented>;
Američki Institut za Istraživanje Raka, Procenjivanje Sprečavanja (Jan. 2015),
http://www.aicr.org/research/research_science_policy_report.html

^{vii} WebMD, Sedam Vrsta Hrane Koje Mogu Pomoći Sprečavanju Raka (Sept. 2009),
<http://www.webmd.com/cancer/features/seven-easy-to-find-foods-that-may-help-fight-cancer>; Arhive Medicinske Nauke. (30. Avg. 2010);6(4):605-10. Rizik od kolorektalnog raka u vezi sa frekvencijom totalne potrošnje crvenog mesa. Sistematski pregled i meta-analiza.
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22371807>

^{viii} Isto; Žurnal Nacionalnog Instituta za Rak, Potrošnja hrane sa dosta masnoće je povezana sa povećanim rizikom od zadobijanja izvesnih vrsta raka dojke. (Maj, 2014),
<http://jnci.oxfordjournals.org/content/early/2014/04/04/jnci.dju114.full>;
Nacionalni Institut za Rak, Preventiva Kolorektalnog Raka (Feb. 2015),
<http://www.cancer.gov/cancertopics/pdq/prevention/colorectal/HealthProfessional/page3>;

Američko Društvo za Rak, Koji su faktori rizika od zadobijanja endometrijalnog raka? (Jan. 2015),
<http://www.cancer.org/cancer/endometrialcancer/detailedguide/endometrial-uterine-cancer-risk-factors>;

Žurnal Ljudske Ishrane i Dijetetike. Sistematski pregled efekata dijetne na sprečavanje i lečenje raka prostate. (2009),
<http://www.pcrm.org/health/cancer-resources/diet-cancer/facts/meat-consumption-and-cancer-risk>

^{ix} Američko Društvo za Rak, Ishrana i faktori aktivnosti koji utiču na rizike od zadobijanja izvesnih vrsta raka (Jan. 2012),
<http://www.cancer.org/healthy/eathealthygetactive/acsguidelinesonnutritionphysicalactivityforcancerprevention/acs-guidelines-on-nutrition-and-physical-activity-for-cancer-prevention-dietand-activity>; Centar za Ishranu 2011;63(4):525-37, Potrošnja mesa, načini kuvanja, mutageni u mesu, i rizik od zadobijanja raka prostate,
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21526454>

^x Američko Društvo za Rak, Znaci i Simptomi Raka, Koji su to znaci i simptomi? (Avg. 2014),
<http://www.cancer.org/cancer/cancerbasics/signs-and-symptoms-of-cancer>

TEKST POTIČE OD GRUPE STRUČNJAKA IZ ZDRAVSTVENOG CENTRA WILDWOOD U DŽORDŽIJI, SAD.