

## Rožnati oktober 2021 – Bodi in ostani zdrava!

### ALI VEŠ DA?

V Sloveniji za rakom dojke vsako leto zbolijo več kot 1300 žensk in približno 10 moških.

Rak dojke je dobro ozdravljiv, če je odkrit dovolj zgodaj.

Po zaslugi presejalnega programa za zgodnje odkrivanje raka dojke DORA, ki v letošnjem letu pokriva že celo Slovenijo in v okviru katerega so ženske med 50. in 69. letom starosti vsaki dve leti vabljeni na presejalno mamografijo, se odkrije vse več rakov v zgodnji fazi, ki so skoraj popolnoma ozdravljivi.



**Rožnati oktober – mednarodni mesec osveščanja o raku dojke**

## Rožnati oktober 2021 – Bodi in ostani zdrava!

### ALI VEŠ DA?

V Sloveniji za rakom dojke vsako leto zbolijo več kot 1300 žensk in približno 10 moških.

Rak dojke je dobro ozdravljiv, če je odkrit dovolj zgodaj.

Po zaslugi presejalnega programa za zgodnje odkrivanje raka dojke DORA, ki v letošnjem letu pokriva že celo Slovenijo in v okviru katerega so ženske med 50. in 69. letom starosti vsaki dve leti vabljeni na presejalno mamografijo, se odkrije vse več rakov v zgodnji fazi, ki so skoraj popolnoma ozdravljivi.



**Rožnati oktober – mednarodni mesec osveščanja o raku dojke**

## ROŽNATI OKTOBER

Mednarodni mesec osveščanja o raku dojk

### ŽENSKA IMEJ SE RADA!

### PREGLEDUJ SE!



**KLJUČNI PREVENTIVNI NASVETI - Za ohranjanje in krepitev zdravja:**

- dojenje, ki pomaga preprečevati nastanek raka na dojkah,
- zaščita pred rakotvornimi snovmi v delovnem okolju,
- preverjanje izpostavljenosti radonu v domačem okolju,
- nekajenje,
- omejevanje uživanja alkohola,
- zdravo prehranjevanje,
- vzdrževanje primerne telesne teže,
- redno telesno dejavnost ter izogibanje soncu in solariju,
- krepitev duševnega zdravja in izogibanje stresu ter –
- zelo pomembno: redno mesečno samopregledovanje dojk, s katerim lahko ženska zatipa zgodnje spremembe v dojkah.

## ROŽNATI OKTOBER

Mednarodni mesec osveščanja o raku dojk

### ŽENSKA IMEJ SE RADA!

### PREGLEDUJ SE!



**KLJUČNI PREVENTIVNI NASVETI - Za ohranjanje in krepitev zdravja:**

- dojenje, ki pomaga preprečevati nastanek raka na dojkah,
- zaščita pred rakotvornimi snovmi v delovnem okolju,
- preverjanje izpostavljenosti radonu v domačem okolju,
- nekajenje,
- omejevanje uživanja alkohola,
- zdravo prehranjevanje,
- vzdrževanje primerne telesne teže,
- redno telesno dejavnost ter izogibanje soncu in solariju,
- krepitev duševnega zdravja in izogibanje stresu ter –
- zelo pomembno: redno mesečno samopregledovanje dojk, s katerim lahko ženska zatipa zgodnje spremembe v dojkah.