

SREDNJA ZDRAVSTVENA ŠOLA CELJE



OZAVEŠČENOST DIJAKOV GLEDE PREVENTIVNIH METOD PRI PREPREČEVANJU KARCINOMA

raziskovalna naloga

Avtorji:

Matic OSET, 1. d

Kaja ŠKRUBEJ, 1. d

Barbara ZUPANC TERGLAV, 1. d

Mentor:

Peter ČEPIN TOVORNIK, dipl. zn.

Mestna občina Celje, Mladi za Celje

Celje, 2010

OZAVEŠČENOST DIJAKOV GLEDE PREVENTIVNIH METOD PRI PREPREČEVANJU KARCINOMA

Šifra: B. K. M.

Letnik: 1. letnik

Mestna občina Celje, Mladi za Celje

Celje, 2010

Raziskovalna naloga
Ozaveščenost dijakov glede preventivnih metod pri preprečevanju karcinoma

Raziskovalna naloga vsebuje:

- 115 strani
- 66 tabel
- 22 grafov
- 14 slik

ZAHVALA

Raziskovalna naloga, ki jo prebirate, nikakor ne bi mogla nastati brez ljudi, ki so si za nas vzeli mnogo časa, ko smo snovali ideje za delo in načrte našega dela izvajali.

Najprej iskrena hvala našemu gospodu profesorju in mentorju Petru Čepinu Tovorniku, ki nas je usmerjal, svetoval in vseskozi vodil do končnega cilja, ki smo ga na koncu skupaj z njim dosegli. Zahvala gre tudi gospe profesorici Vesni Božiček, ki si je vzela čas in skrbno pregledala vsebino našega dela, ga ovrednotila in nam pomagala odpraviti strokovne napake. Hvala tudi gospe profesorici Maji Antonič, ki se je potrudila z odpravljanjem napak v tekstu, ki ga prebirate.

Zahvaljujejo se tudi za intervjuja, ki smo jih izvedli z gospo Viktoriji Rehar in z gospo Jano Govc Eržen, dr. med.

Hvalo bi radi izrekli tudi dijakom prvih in četrth letnikov Srednje zdravstvene šole Celje, 1. Gimnazije v Celju in Srednje poslovno komercialne šole v Celju, ki so si vzeli čas in razumno izpolnili ankete. Posebno pa se zahvaljujemo tudi tistim, ki so nam omogočili razdelitev teh anket na teh šolah.

Resnično še enkrat iskrena hvala vsem tistim, ki ste omogočili nastanek naše raziskovalne naloge Ozaveščenost mladih o preventivnih metodah za preprečevanje karcinoma.

KAZALO

KAZALO VSEBINE

ZAHVALA	3
KAZALO	3
KAZALO VSEBINE	4
KAZALO TABEL	5
KAZALO GRAFOV	8
KAZALO SLIK	10
1 UVODNI DEL	11
1.1 POVZETEK	11
1.2 UVOD	12
1.3 NAMEN IN CILJA RAZISKOVALNE NALOGE	14
1.4 HIPOTEZE RAZISKOVALNE NALOGE	14
1.5 METODE DELA	15
2 TEORETIČNI DEL	16
2.2 KAJ SO KARCINOGENI?	16
2.3 ZGODNJE ODKRIVANJE RAKA	17
2.4 PRESEJANJE RAKA	18
2.4.1 DRŽAVNI PROGRAM DORA	18
2.4.2 DRŽAVNI PROGRAM ZORA	20
2.4.3 DRŽAVNI PROGRAM SVIT	21
2.5 SAMOPREGLEDOVANJE DOJK	24
2.5.1 KORAKI SAMOPREGLEDOVANJA DOJK	26
2.6 SAMOPREGLEDOVANJE MOD	28
2.6.1 KORAKI IZVAJANJA SAMOPREGLEDOVANJA MOD	28
2.7 ULTRAZVOK DOJK	29
2.8 DESET PRIPOROČIL PROTI RAKU	31
2.9 ŽIVLJENJSKA ZGODBA	37
3 EMPIRIČNI DEL	38
3.1 VZOREC	38

Raziskovalna naloga
Ozaveščenost dijakov glede preventivnih metod pri preprečevanju karcinoma

3.2 ČAS RAZISKAVE	39
3.3 OBDELAVA PODATKOV ANKETE	39
3.4 REZULTATI RAZISKAVE	40
3.5 INTERVJUJA	88
3.5.1 INTERVJU Z GOSPO VIKTORIJO REHAR	88
3.5.2 INTERVJU Z GOSPO JANO GOVC ERŽEN	92
3.6 PRIMERJAVA REZULTATOV	96
4 ZAKLJUČNI DEL	102
4.1 UGOTOVITVE	102
4.2 ZAKLJUČEK	104
5 PRILOGA	106
6 VIRI IN LITERATURA	111

KAZALO TABEL

Tabela 1: Kaj je rak? (SZŠC)	41
Tabela 2: Kaj je rak? (SPKŠ)	41
Tabela 3: Kaj je rak? (Gimnazija)	41
Tabela 4: Kaj so karcinogeni? (SZŠC)	43
Tabela 5: Kaj so karcinogeni? (SPKŠ)	43
Tabela 6: Kaj so karcinogeni? (Gimnazija)	44
Tabela 7: Ali menite, da smo dijaki dovolj osveščeni o zgodnjem odkrivanju raka? (SZŠC)	45
Tabela 8: Ali menite, da smo dijaki dovolj osveščeni o zgodnjem odkrivanju raka? (SPKŠ)	45
Tabela 9: Ali menite, da smo dijaki dovolj osveščeni o zgodnjem odkrivanju raka? (Gimnazija)	45
Tabela 10: Ali je rak dedna bolezen? (SZŠC)	47
Tabela 11: Ali je rak dedna bolezen? (SPKŠ)	47
Tabela 12: Ali je rak dedna bolezen? (Gimnazija)	47
Tabela 13: Ali menite, da je možno rakaste spremembe ugotoviti dovolj zgodaj? (SZŠC)	49
Tabela 14: Ali menite, da je možno rakaste spremembe ugotoviti dovolj zgodaj? (SPKŠ)	49

Raziskovalna naloga
Ozaveščenost dijakov glede preventivnih metod pri preprečevanju karcinoma

Tabela 15: Ali menite, da je možno rakaste spremembe ugotoviti dovolj zgodaj? (Gimnazija)	49
Tabela 16: Ali je zgodaj odkritega raka mogoče ozdraviti? (SZŠC)	51
Tabela 17: Ali je zgodaj odkritega raka mogoče ozdraviti? (SPKŠ)	51
Tabela 18: Ali je zgodaj odkritega raka mogoče ozdraviti? (Gimnazija)	51
Tabela 19: Ali za rakom zbolevalo v vseh življenjskih obdobjih? (SZŠC)	53
Tabela 20: Ali za rakom zbolevalo v vseh življenjskih obdobjih? (SPKŠ)	53
Tabela 21: Ali za rakom zbolevalo v vseh življenjskih obdobjih? (Gimnazija)	53
Tabela 22: Ali je možno, da nepravilna prehrana povzroča raka? (SZŠC)	55
Tabela 23: Ali je možno, da nepravilna prehrana povzroča raka? (SPKŠ)	55
Tabela 24: Ali je možno, da nepravilna prehrana povzroča raka? (Gimnazija)	55
Tabela 25: Ali kajenje povzroča raka? (SZŠC)	57
Tabela 26: Ali kajenje povzroča raka? (SPKŠ)	57
Tabela 27: Ali kajenje povzroča raka? (Gimnazija)	57
Tabela 28: Ali alkohol pogojuje nastanek raka? (SZŠC)	59
Tabela 29: Ali alkohol pogojuje nastanek raka? (SPKŠ)	59
Tabela 30: Ali alkohol pogojuje nastanek raka? (Gimnazija)	59
Tabela 31: Ali pretirano izpostavljanje soncu povzroča raka? (SZŠC)	61
Tabela 32: Ali pretirano izpostavljanje soncu povzroča raka? (SPKŠ)	61
Tabela 33: Ali pretirano izpostavljanje soncu povzroča raka? (Gimnazija)	61
Tabela 34: Ali je slaba higiena pogoj za nastanek raka? (SZŠC)	63
Tabela 35: Ali je slaba higiena pogoj za nastanek raka? (SPKŠ)	63
Tabela 36: Ali je slaba higiena pogoj za nastanek raka? (Gimnazija)	63
Tabela 37: Ali vzdrževanje telesne kondicije pomaga preprečiti raka? (SZŠC)	65
Tabela 38: Ali vzdrževanje telesne kondicije pomaga preprečiti raka? (SPKŠ)	65
Tabela 39: Ali vzdrževanje telesne kondicije pomaga preprečiti raka? (Gimnazija)	65
Tabela 40: S katero metodo lahko sami zgodaj odkrijemo morebitne rakave spremembe dojke/mod? (SZŠC)	67
Tabela 41: S katero metodo lahko sami zgodaj odkrijemo morebitne rakave spremembe dojke/mod? (SPKŠ)	67

Raziskovalna naloga
Ozaveščenost dijakov glede preventivnih metod pri preprečevanju karcinoma

Tabela 42: S katero metodo lahko sami zgodaj odkrijemo morebitne rakave spremembe dojk/mod? (Gimnazija)	67
Tabela 43: Ali ste seznanjeni s pravilnim samopregledovanjem dojk/mod in kje ste se seznanili? (SZŠC)	70
Tabela 44: Ali ste seznanjeni s pravilnim samopregledovanjem dojk/mod in kje ste se seznanili? (SPKŠ)	70
Tabela 45: Ali ste seznanjeni s pravilnim samopregledovanjem dojk/mod in kje ste se seznanili? (Gimnazija)	71
Tabela 46: Ali si dojke/moda pregledujete? (SZŠC)	73
Tabela 47: Ali si dojke/moda pregledujete? (SPKŠ)	73
Tabela 48: Ali si dojke/moda pregledujete? (Gimnazija)	73
Tabela 49: Če si dojke/moda ne pregledujete, obkrožite oziroma napišite, zakaj ne? (SZŠC)	75
Tabela 50: Če si dojke/moda ne pregledujete, obkrožite oziroma napišite, zakaj ne? (SPKŠ)	75
Tabela 51: Če si dojke/moda ne pregledujete, obkrožite oziroma napišite, zakaj ne? (Gimnazija)	76
Tabela 52: Ali menite, da je samopregledovanje dojk/mod naloga in hkrati tudi odnos skrbi za lastno zdravje? (SZŠC)	77
Tabela 53: Ali menite, da je samopregledovanje dojk/mod naloga in hkrati tudi odnos skrbi za lastno zdravje? (SPKŠ)	77
Tabela 54: Ali menite, da je samo pregledovanje dojk/mod naloga in hkrati tudi odnos skrbi za lastno zdravje? (Gimnazija)	77
Tabela 55: Ali ste pozorni na novonastala znamenja na koži? (SZŠC)	79
Tabela 56: Ali ste pozorni na novonastala znamenja na koži? (SPKŠ)	79
Tabela 57: Ali ste pozorni na novonastala znamenja na koži? (Gimnazija)	79
Tabela 58: Kaj bi naredili, če bi se materino znamenje začelo večati ali pa spreminjati barvo? (SZŠC)	81
Tabela 59: Kaj bi naredili, če bi se materino znamenje začelo večati ali pa spreminjati barvo? (SPKŠ)	81
Tabela 60: Kaj bi naredili, če bi se materino znamenje začelo večati ali pa spreminjati barvo? (Gimnazija)	82
Tabela 61: Ali menite, da je reden pregled pri ginekologu potreben? (SZŠC)	84

Raziskovalna naloga
Ozaveščenost dijakov glede preventivnih metod pri preprečevanju karcinoma

Tabela 62: Ali menite, da je reden pregled pri ginekologu potreben? (SPKŠ) _____	84
Tabela 63: Ali menite, da je reden pregled pri ginekologu potreben? (Gimnazija) _____	84
Tabela 64: Kako se imenuje državni program za odkrivanje predrakavih sprememb materničnega vratu? (SZŠC) _____	86
Tabela 65: Kako se imenuje državni program za odkrivanje predrakavih sprememb materničnega vratu? (SPKŠ) _____	86
Tabela 66: Kako se imenuje državni program za odkrivanje predrakavih sprememb materničnega vratu? (Gimnazija) _____	86

KAZALO GRAFOV

Graf 1: Kaj je rak? _____	42
Graf 2: Kaj so karcinogeni? _____	44
Graf 3: Ali menite, da smo dijaki dovolj osveščeni o zgodnjem odkrivanju raka? _____	46
Graf 4: Ali je rak dedna bolezen? _____	48
Graf 5: Ali menite, da je možno rakaste spremembe ugotoviti dovolj zgodaj? _____	50
Graf 6: Ali je zgodaj odkritega raka mogoče ozdraviti? _____	52
Graf 7: Ali za rakom zbolevalo v vseh življenjskih obdobjih? _____	54
Graf 8: Ali je možno, da nepravilna prehrana povzroča raka? _____	56
Graf 9: Ali kajenje povzroča raka? _____	58
Graf 10: Ali alkohol pogojuje nastanek raka? _____	60
Graf 11: Ali pretirano izpostavljanje soncu povzroča raka? _____	62
Graf 12: Ali je slaba higiena pogoj za nastanek raka? _____	64
Graf 13: Ali vzdrževanje telesne kondicije pomaga preprečiti raka? _____	66
Graf 14: S katero metodo lahko sami zgodaj odkrijemo morebitne rakave spremembe dojk/mod? _____	69
Graf 15: Ali ste seznanjeni s pravilnim samopregledovanjem dojk/mod in kje ste se seznanili? _____	72
Graf 16: Ali si dojke/moda pregledujete? _____	74

Raziskovalna naloga
Ozaveščenost dijakov glede preventivnih metod pri preprečevanju karcinoma

Graf 17: Če si dojke/moda ne pregledujete, obkrožite oziroma napišite, zakaj ne? _____ 76

Graf 18: Ali menite, da je samopregledovanje dojk/mod naloga in hkrati tudi odnos skrbi za lastno zdravje? _____ 78

Graf 19: Ali ste pozorni na novonastala znamenja na koži? _____ 80

Graf 20: Kaj bi naredili, če bi se materino znamenje začelo večati ali pa spreminjati barvo? 82

Graf 21: Ali menite, da je reden pregled pri ginekologu potreben? _____ 85

Graf 22: Kako se imenuje državni program za odkrivanje predrakavih sprememb materničnega vratu? _____ 87

KAZALO SLIK

Slika 1: Oznaka državnega programa DORA (8)	18
Slika 2: Mamografija (10)	20
Slika 3. Oznaka državnega programa ZORA (11)	20
Slika 4. Bris materničnega vratu (14)	21
Slika 5. Oznaka državnega programa SVIT (15)	22
Slika 6: Samopregledovanje dojk (18)	26
Slika 7: Zgradba mod (19)	28
Slika 8: Ultrazvok (21)	29
Slika 9: Ozaveščanje dijakinj o škodljivosti kajenja na Srednji zdravstveni šoli Celje	31
Slika 10: Zdrava prehrana	32
Slika 11: Zmerna telesna dejavnost	33
Slika 12: Zdravo sončenje, telesna dejavnost in samopregledovanje dojk	35
Slika 13: Gospa Viktorija Rehar (20)	88
Slika 14: Gospa Jana Govc Eržen (22)	92

1 UVODNI DEL

1.1 POVZETEK

Raziskovalna naloga Ozaveščenost dijakov glede preventivnih metod pri preprečevanju karcinoma je razdeljena na teoretični in empirični del.

V teoretičnem delu je na kratko predstavljena definicija raka in snovi, ki lahko povzročijo nastanek raka. V nadaljevanju so predstavljene metode preprečevanja karcinoma, kot so samopregledovanje dojke/mod, ultrazvok in mamografija. Na koncu teoretičnega dela pa je deset priporočil, s katerimi se lahko določenim oblikam raka izognemo ali pa vsaj omilimo potek bolezni, ter življenjska zgodba učiteljice na Srednji zdravstveni šoli Celje.

V empiričnem delu so predstavljeni rezultati ankete. Osnova za obdelavo je bilo 132 anket, ki so jih izpolnili celjski srednješolci. Od tega so jih 132 anket izpolnili dijaki Srednje zdravstvene šole Celje, 115 anket dijaki Srednje poslovno komercialne šole Celje in 107 anket 1. Gimnazije Celje. Rezultati so pokazali, da več kot polovica dijakov ni osveščena o zgodnjem odkrivanju raka, so pa v 90 % in več seznanjeni, da alkohol in kajenje pogojujeta nastanek raka. Komaj manj kot polovica dijakov pa si vsaki mesec enkrat ali pa redkeje pregleduje dojke/moda. Na koncu empiričnega dela pa sta intervjuja z go. Viktorijo Rehar, prof. ZV in go. Jano Govc Eržen, dr. med., ki se neposredno oziroma posredno ukvarjata z ljudmi, ki so zboleli za rakom, ter s preventivnimi metodami za preprečevanje karcinoma.

1.2 UVOD

*Kdor se redno smeji in
dosti giblje,
si zdravje zagotovi.*

(Božidar Eržen) (5)

Rak še dandanes predstavlja za človeka zahrbtno bolezen, ki prodre v človeški organizem ter ga tiho ter počasi razjeda in tako prisili človeka, da se nauči živeti s temnimi stranmi življenja. Kljub sodobni medicini je rak še vedno bolezen, polna ugank, ki vsako leto povzroči prezgodnjo smrt milijonov ljudi. Na srečanje z rakom večina ljudi ni pripravljena. Vprašanja, ki se pojavijo, ko nastopi rakasto obolenje, ponavadi nimajo odgovora, saj je ta bolezen, kot smo že prej omenili, začaran krog ugank brez rešitev, vendar je kljub temu ena izmed najbolj ozdravljivih kroničnih bolezni.

Mnogo ljudi še vedno meni, da obolenje za rakom pomeni konec vseh sanj, želja in ciljev, a temu na srečo ni tako. Vendar pa moremo vedeti, da se umrljivost za rakom ne niža tako hitro, kot bi si želeli. Vsi ljudje, ki menijo, da imajo večjo možnost zbolevanja za rakom, naj se čim prej odločijo za posvet pri zdravniku, kjer se bodo seznanili s preventivnimi metodami preprečevanja karcinoma, saj se je potrebno truditi za čim zgodnejše odkritje morebitnih sprememb pri človeku, ki bi lahko vodile v rakasto obolenje. Človek, ki pravočasno ugotovi nastanek te bolezni, ima večje možnosti za preživetje, saj je raka v prvi fazi razvoja možno odstraniti ali vsaj delno ozdraviti.

Rak je eden najpogostejših vzrokov smrti v razvitem svetu ter skupno ime za več kot dvesto malignih bolezni. Po ocenah Mednarodne agencije za raziskovanje raka je polovica vseh rakov posledica načina življenja in vplivov iz okolja.

Sicer je rak drugi najpogostejši vzrok smrti v Evropi, takoj za boleznimi srca in ožilja. Dnevno za rakom zbolijo več kot šest tisoč Evropejcev, kar tri tisoč jih zaradi te bolezni umre.

Raziskovalna naloga
Ozaveščenost dijakov glede preventivnih metod pri preprečevanju karcinoma

Rak postaja v razvitem svetu glavni vzrok smrti in podobno kot v drugih evropskih državah je med vzroki smrti tudi pri nas na drugem mestu.

Napovedujejo, da bo kljub dobri preventivi rak še vedno pogosta bolezen tudi v Sloveniji. Register raka za Slovenijo je leta 2008 na podlagi podatkov iz obdobja med letoma 1996 do 2005 napovedali incidenco raka do leta 2013, po kateri pričakujejo več kot 14 tisoč novih primerov. Če se današnje stanje ne bo bistveno spremenilo, bo po izračunih do 75. leta starosti zbolel za rakom skoraj vsak drugi prebivalec Slovenije in skoraj vsaka tretja prebivalka Slovenije.

Vse več slovenskih bolnikov z rakom tudi preživi. Rak dojke je visoko ozdravljiv, če je odkrit dovolj zgodaj. Tako se, čeprav se obolevanje za to vrsto raka povečuje, smrtnost zaradi te bolezni v zadnjih letih v razvitem svetu zmanjšuje - z načrtnim »iskanjem« raka pri najbolj ogroženih ženskah s t. i. presejalnimi testi in z uvajanjem novih učinkovitejših načinov zdravljenja. Po napovedih naj bi v prihodnosti zbolela za rakom dojke vsaka osma ženska. (6)

1.3 NAMEN IN CILJA RAZISKOVALNE NALOGE

Namen naše raziskovalne naloge je bil, da bi ugotovili, koliko so dijaki ozaveščeni o preventivnih metodah pri preprečevanju karcinoma in koliko te preventivne metode v vsakdanjem življenju izvajajo.

Prvi cilj raziskovalne naloge je, da bi se dijaki zavedali resnosti bolezni rak in da bi preventivno delovali s ciljem zgodnjega odkrivanja raka z izvajanjem preventivnih metod. Drugi cilj raziskovalne naloge pa je, da bi se dijaki pravilno naučili izvajanja preventivnih metod zgodnjega odkrivanja raka in da bi to znanje kot zdravstveni delavci uspešno posredovali čim širšemu prebivalstvu.

1.4 HIPOTEZE RAZISKOVALNE NALOGE

PRVA HIPOTEZA: Vsaj 70 odstotkov dijakov 1. letnikov meni, da niso dovolj osveščeni o zgodnjem odkrivanju karcinoma.

DRUGA HIPOTEZA: Dijaki 1. in 4. letnikov so se s pravilnim samopregledovanjem dojk/mod največ seznanili v šoli.

TRETJA HIPOTEZA: Dijaki 4. letnikov v več kot 20 odstotkih poznajo preventivni program za odkrivanje predrakavih sprememb materničnega vratu.

1.5 METODE DELA

Za raziskavo smo uporabili:

- a) metodo anketnega vprašalnika in
- b) intervjuja.

Potek dela:

- a) najprej smo izbrali skupine ljudi, ki so bile potrebne za raziskavo,
- b) po izpolnitvi vseh anket, smo le-te obdelali, analizirali in interpretirali,
- c) nato smo za izdelavo teoretičnega dela preučili še literaturo iz različnih virov,
- d) na koncu pa smo izvedli še intervjuja z go. Jano Govc Eržen in go. Viktorijo Rehar.

2 TEORETIČNI DEL

2.1 KAJ JE RAK?

Rak je splošno ime za obsežno skupino različnih bolezni, katerih glavna značilnost je nenadzorovana razrast spremenjenih, rakastih celic.

Človeško telo je zgrajeno iz različnih tipov celic, ki rastejo in se delijo le takrat, ko organizem to potrebuje. Ker je življenjska doba večine celic omejena, je celična delitev, s katero nastajajo nove celice, nujna za obnavljanje tkiv in za ohranitev zdravega organizma. Včasih pa lahko zaradi različnih vzrokov pride do prekomerne delitve in kopičenja celic, kar povzroči nastanek tumorja. (7)

2.2 KAJ SO KARCINOGENI?

Karcinogeni so kemične snovi, ki naj bi povzročile raka. Karcinogeni so sposobni prodreti v celico in spremeniti lastnosti njene dedne snovi. To je zapleten kemični proces, ki danes še ni v celoti poznan.

Če karcinogeni napadejo celico v veliki količini, celica umre; če pa napada celico majhna količina karcinogena in to v daljšem časovnem razdobju od 10 do 30 let, se celica lahko spremeni v rakavo. (2)

2.3 ZGODNJE ODKRIVANJE RAKA

Onkološka sekundarna preventiva zajema skupek ukrepov, s katerimi iščemo zgodnje znake raka ali predrakave spremembe, za katere vemo, da iz njih lahko nastane rak. Njen osnovni cilj je zmanjšati umrljivost za rakom. Zdravljenje večine vrst raka je namreč uspešnejše, če so odkrite na začetni stopnji.

Med ukrepe za zgodnje odkrivanje raka uvrščamo vse tiste, ki pomagajo pri čim hitrejšemu odkrivanju bolezni, ki se je že izrazila s kliničnimi znaki. Tako se v populaciji poveča delež bolnikov z zgodnjimi stadiji bolezni, zmanjša pa se delež tistih z napredovalo boleznijo.

V okviru zgodnjega odkrivanja naj bi po eni strani z zdravstveno vzgojo opozarjali prebivalstvo na zgodnje simptome in znake bolezni, po drugi pa zdravnike usposobili, da bi tovrstne znake čim prej diagnostično ovrednotili.

Med znake in simptome, na katere je treba ljudi opozarjati, sodijo naslednji:

- bula v dojkah ali kjer koli v telesu,
- ranica, ki se ne zaceli (tudi v ustih),
- materino znamenje, ki je spremenilo obliko, velikost ali barvo,
- neobičajna krvavitev iz katerekoli telesne votline (kri v izpljunku, urinu, blatu ali izcedku iz maternice),
- trdovraten kašelj,
- hripavost,
- spremembe pri izločanju in odvajanju in
- nepojasnjeno hujšanje. (3)

2.4 PRESEJANJE RAKA

Presejanje pomeni uporabo čim preprostejših preiskav, ki med ljudmi brez kliničnih težav odkrijejo tiste, pri katerih je velika verjetnost, da imajo predinvazijsko ali zgodnjo invazijsko obliko raka oziroma so izpostavljeni dejavniku tveganja, za katerega je znano, da z veliko verjetnostjo povzroča raka.

Presejanja se izvajajo samo pri ljudeh, pri katerih je verjetnost, da bodo zboleli za določenim rakom, velika. V tako imenovane ogrožene skupine sodijo tisti, za katere vemo, da nanje deluje kateri od znanih nevarnostnih dejavnikov. Presejalne preiskave se lahko izvajajo na pobudo posameznika ali njegovega zdravnika, lahko pa so organizirane na populacijski ravni.
(3)

2.4.1 DRŽAVNI PROGRAM DORA

DORA je državni program presejanja za raka dojke, ki ga organizira Onkološki inštitut v sodelovanju z Ministrstvom za zdravje in Zavodom za zdravstveno zavarovanje Slovenije. Program Dora omogoča vsem ženskam z vnaprejšnjim vabljenjem med 50. in 69. letom starosti pregled z mamografijo, kjer gre za slikanje dojke z rentgenskimi žarki.



Slika 1: Oznaka državnega programa DORA (8)

Program DORA je namenjen vsem ženskam med 50. in 69. letom, saj je to obdobje, ko je največja verjetnost, da zbolijo za rakom dojke. Ženske pred 50. letom in po 70. letu vabil na

presejalno mamografijo ne prejmejo, saj je rak dojk pri omenjeni starosti redkejši. Kljub temu pa so potrebni redni pregledi, na katere ženske napotita ginekolog ali osebni zdravnik.

Za rakom dojk lahko zboli vsaka ženska, še bolj dovzetne za to bolezen pa so ženske po 50. letu starosti. Včasih ni opaznih znakov raka dojk, čeprav so ženske v življenjskem obdobju, ko mnoge zbolijo za to obliko raka. Prav zato je presejalna mamografija pomembna, saj je z njo mogoče odkriti bolezenske spremembe, ki še niso tako velike, da bi jih lahko zatipali. Zato projekt DORA ženskam med 50. in 69. letom starosti omogoča mamografski pregled na vsaki dve leti.

Prednosti in slabosti presejalne mamografije?

Prednosti in slabosti presejalne mamografije so naslednje:

- S presejalno mamografijo je mogoče odkriti začetne rakave spremembe. V takih primerih je zdravljenje še zelo uspešno.
- Približno polovica rakov, odkritih na presejanju, je dovolj majhnih, da je potrebna le kirurška odstranitev spremenjenega tkiva, ne pa celotne dojke.
- Obširne raziskave so dokazale, da zgodnje odkrivanje raka dojk zmanjša umrljivost za to boleznijo.
- Mamografsko slikanje je za nekatere ženske neugodno ali boleče, vendar je preiskava kratkotrajna.
- Na presejalni mamografiji je mogoče raka dojk tudi spregledati (nekateri tipe rakov mamografija težko pokaže in tudi zelo izkušen radiolog lahko spregleda kakšno zelo majhno rakavo spremembo).
- Mamografija ima lahko tudi napačno pozitiven rezultat. Presejalni pregled odkrije sumljive spremembe približno pri vsaki deseti pregledani ženski. Pri večini od njih (v 95 odstotkih) se pri nadaljnji obravnavi izkaže, da nimajo raka, ampak le nerakave, nenevarne spremembe.
- Vsi raki, ki jih odkrije presejanje, niso ozdravljivi. Seveda pa pravočasno odkritje pomeni bistveno večjo stopnjo možnosti kakovostnega preživetja. (9)



Slika 2: Mamografija (10)

2.4.2 DRŽAVNI PROGRAM ZORA

Ime državnega programa ZORA sestavljajo črke iz naslova programa »Zgodnje **O**dkrivanje pred**R**akovih sprememb materničnega vratu«.



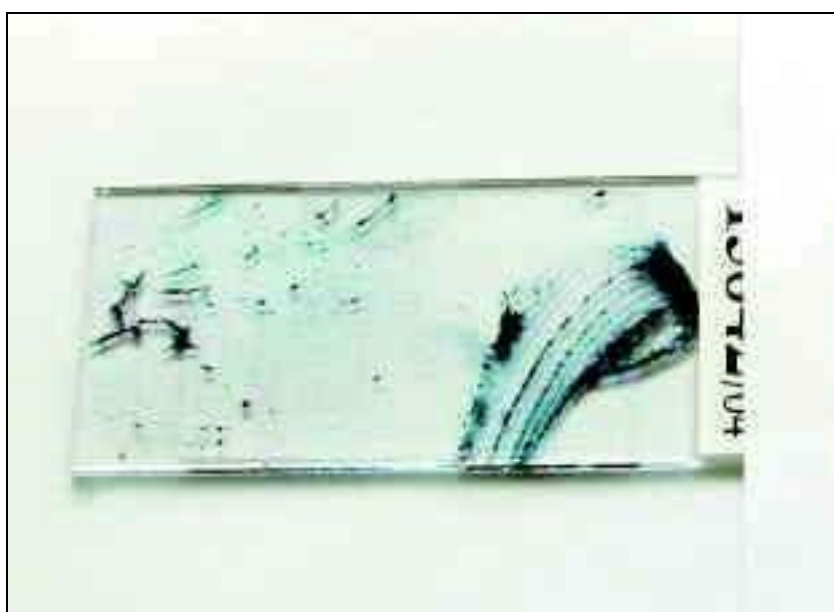
Slika 3. Oznaka državnega programa ZORA (11)

ZORA je preventivni program za odkrivanje predrakavih in zgodnjih rakavih sprememb na materničnem vratu. To pomeni, da v sklopu programa ZORA ginekologi s pregledovanjem zdravih žensk pravočasno odkrijejo tiste, ki imajo predstopnjo ali začetno stopnjo raka materničnega vratu (v nadaljevanju tudi RMV). Tedaj je možno z enostavnimi terapevtskimi posegi raka preprečiti ali povsem pozdraviti.

Raziskovalna naloga
Ozaveščenost dijakov glede preventivnih metod pri preprečevanju karcinoma

ZORA je državni presejalni program (v nadaljevanju tudi DP ZORA), kar pomeni, da vsaka ženska, stara med 20. in 64. leti, ki v zadnjih treh letih ni opravila pregleda z odvzemom brisa materničnega vratu, dobi na dom pisno vabilo na pregled. Ker RMV raste počasi in potrebuje več let, da iz predrakave oblike napreduje v raka, je mogoče s pregledi žensk na tri leta veliko večino nevarnih sprememb materničnega vratu odkriti in zdraviti pravočasno. (12)

Namen programa ZORA je zmanjšati zbolewnost in umrljivost za rakom materničnega vratu v Sloveniji. Cilj programa ZORA je doseči najmanj 70-odstotno pregledanost vseh žensk v starosti od 20 do 64 let.



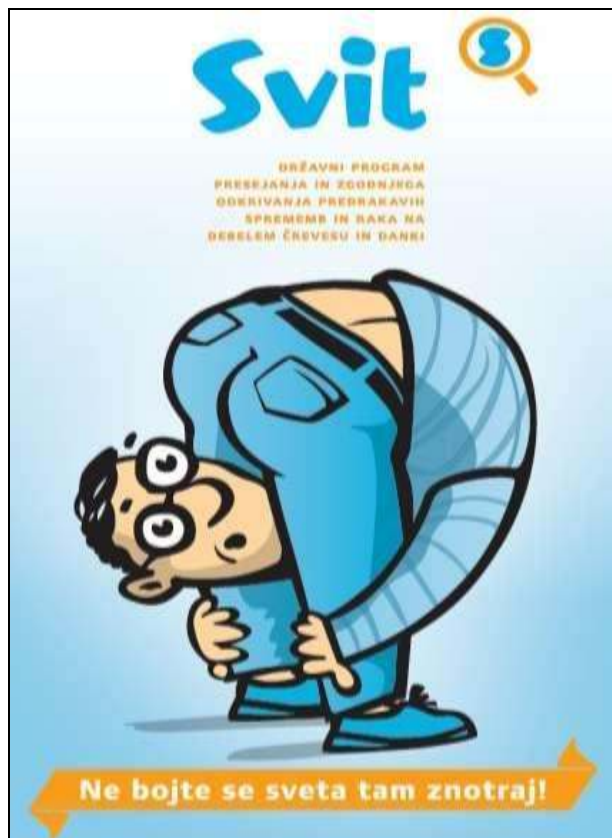
Slika 4. Bris materničnega vratu (14)

Metoda programa ZORA je aktivno presejanje vseh navidezno zdravih žensk, starih med 20. in 64. leti, s pregledom celic v brisu materničnega vratu enkrat na tri leta (potem ko sta izvida dveh testov, opravljenih v obdobju enega leta, negativna). Seveda pa ženske, ki se same redno udeležujejo preventivnih pregledov, posebnih vabil na preventivni pregled ne dobijo, čeprav so v presejalni program vključene na enak način. (13)

2.4.3 DRŽAVNI PROGRAM SVIT

Raziskovalna naloga
Ozaveščenost dijakov glede preventivnih metod pri preprečevanju karcinoma

Državni program Svit – program presejanja in zgodnjega odkrivanja predrakavih sprememb in raka na debelem črevesu in danki je namenjen vsem moškim in ženskam v starosti od 50 do 69 let. K sodelovanju v programu so osebno vabljeni vsako drugo leto.



Slika 5. Oznaka državnega programa SVIT (15)

Program Svit je namenjen odkrivanju prikrite krvavitve v blatu pri moških in ženskah v določeni starosti. Če je krvavitev v blatu dokazana, se v okviru programa opravi še natančnejša preiskava črevesa, ki pojasni vzrok prikrite krvavitve in omogoči načrtovanje takojšnjega učinkovitega zdravljenja odkritih bolezenskih sprememb. Program zagotavlja tudi nadaljnjo diagnostiko v presejanju najdenih krvavitev iz spodnjih prebavil.

Leta 2007 so se začele priprave na organizirano presejanje. Program zgodnjega odkrivanja raka debelega črevesa in danke, imenovan SVIT, se je kot pilotni projekt pričel v juliju 2008. Vse storitve programa so krite iz obveznega zdravstvenega zavarovanja in zato za udeležence brezplačne.

Raziskovalna naloga
Ozaveščenost dijakov glede preventivnih metod pri preprečevanju karcinoma

S programom, ki je zastavljen na najvišjem kakovostnem nivoju in ob redni kontroli kakovosti vseh njegovih delov, želi Ministrstvo za zdravje RS v naslednjih letih zmanjšati pogostost raka na debelem črevesu in danki pri obeh spolih, povečati delež zgodaj odkritih rakov in na letnem nivoju zmanjšati število umrlih za tem rakom. Program lahko reši veliko življenj, mnogim ljudem in njihovim svojcem pa prihrani tudi veliko trpljenja. Zaradi pravočasne odstranitve polipov v debelem črevesu in danki se pričakuje v Sloveniji v prihodnosti tudi bistveno manj obolelih za to obliko raka.

Uspeh programa je predvsem odvisen od odziva vseh vabljenih na sodelovanje v programu, zato si želimo, da se vsi vabljeni v program na vabilo odzovejo. (16)

2.5 SAMOPREGLEDOVANJE DOJK

Ženske je treba že od zgodnje pubertete naprej ozaveščati o pomenu skrbi za zdravje. Zdravje je namreč v rokah vsakega posameznika in vsak lahko zase naredi največ. Zelo pomembno je informiranje ob izobraževanju in zdravstveni vzgoji od mladosti naprej.

Prve informacije o skrbi za svoje zdravje in o pomenu samopregledovanja dojk naj bi dekleta dobila že v osnovni šoli pri zdravstveni oziroma spolni vzgoji in jih osvežila pri prvem obisku v ginekološki ambulanti. Zdravnik ginekolog naj jim na preprost način razloži zgradbo dojke ter kaj, kdaj in kako si naj dojke pregledujejo. Zelo pomembno je zdravstvenovzgojno delo medicinske sestre v ginekološki ambulanti, ki naj te informacije dopolnjuje in jim izroči zloženko o samopregledovanju dojk.

V zadnjem času vedno bolj poudarjamo zdravstvenovzgojno delo v okviru brezplačnih individualnih učnih delavnic samopregledovanja dojk, ki jih vodijo diplomirane medicinske sestre. Ženske se v teh učnih delavnicah naučijo pravilne tehnike samopregledovanja dojk. Poseben poudarek pri zdravstvenovzgojnem delu velja ženskam, ki sodijo v skupino z večjim tveganjem za nastanek raka dojk, in vsem tistim, ki imajo ali so imele benigno ali maligno obolenje dojk.

Ženske je treba naučiti, da si zapomnijo strukturo svoje dojke. Dojka je organ oziroma žleza, ki se spreminja med vsakim menstrualnim ciklusom, med nosečnostjo, dojenjem in v menopavzi. Dojke si je potrebno redno pregledovati vsak mesec od 20. leta starosti naprej, v rodnem obdobju med 8. in 12. dnem menstrualnega ciklusa, šteto od prvega dneva krvavitve (takrat je dojka manj napeta in manj boleča), v menopavzi pa vedno isti dan v mesecu. Samopregled dojk zabeležimo na menstrualni koledarček.

Dojke nekaterih žensk so že po naravi na otip polne vozličev ali bulic, zato je pomembno, da se navadijo na tisto, kar je zanje normalno, in da si zares zapomnijo strukturo svoje dojke. Pomembno je poznati svoje dojke, da bi lažje prepoznale morebitne spremembe na dojki. Z rednim samopregledovanjem dojk dosežemo, da vsaka ženska dobro spozna svoje telo, svoje dojke in se bo tako spoštovala ter imela rada.

Prve lahko opazijo nenavadne spremembe in imajo tudi priložnost, da takoj ukrepajo. Imajo možnost, da odkrijejo spremembo v dojki, ko je ta še majhna, in tako pripomorejo k hitrejši diagnozi, zdravljenju in rehabilitaciji. Bolezen bo imela za njih, njihovo okolico in družino manj posledic. Številne ženske odkrijejo znake bolezni same, toda iz strahu pred zdravnikom in zdravljenjem svoje težave prikrivajo in odlašajo tako dolgo, da se bolezen odkrije, ko je že napredovala. Velik poudarek pri zdravstvenovzgojnem delu je predvsem pri tem, da ženske poučimo, kaj in kdaj naj opazujejo oziroma na kaj morajo biti posebno pozorne.

Spremembe dojke, ki so lahko znamenje različnih bolezni, so:

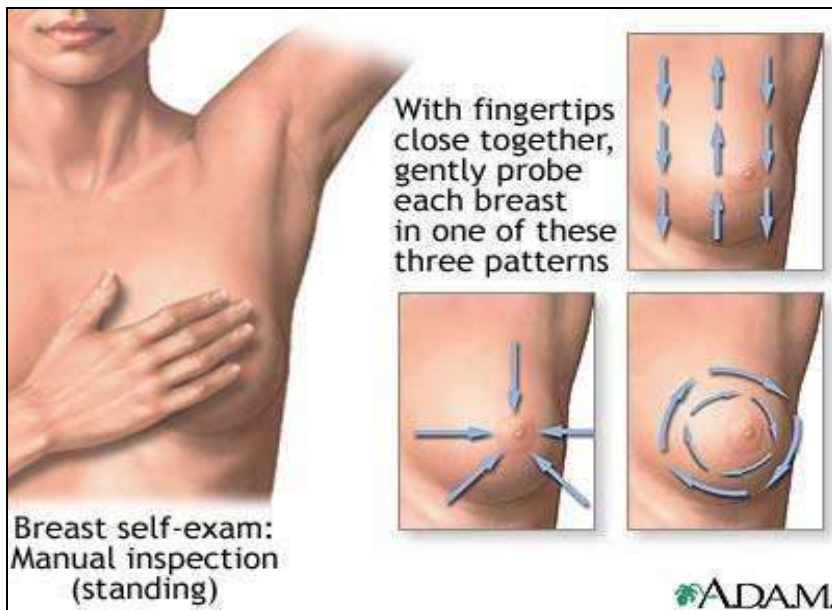
- zatrdlina ali več zatrdlin v dojki,
- izcedek iz bradavice,
- ugreznjena bradavica ali koža,
- sprememba na koži (»pomarančasta koža«),
- otekline in rdečina dojke,
- povečane bezgavke,
- vdolbina ali izboklina na dojki.

Najmanj, kar lahko zdrava ženska naredi zase, je, da si sama pregleda dojke enkrat na mesec.

Pomen samopregledovanja dojk je v poznavanju zgradbe zdrave dojke. Z rednim samopregledovanjem in s pravilnim postopkom samopregleda se lahko vsaka ženska nauči, kakšna je zgradba dojke pod njenimi prsti, in bo tako lažje prepoznala vsako bolezensko spremembo. S časom doseže, da lahko prepozna normalno tkivo svojih dojk. Če se pojavijo nepravilnosti ali tumor, lahko dovolj zgodaj in še pravočasno odkrije morebitno bolezen. Dojk si nikoli ne pregledujemo z vrhom prstov ali z nohti, ampak z blazinicami iztegnjenih prstov oziroma s celo dlanjo, da se zajame kar se da velika površina dojke.

Dojko pretipamo v vseh smereh – krožno, vzdolž dojke in od roba dojke proti bradavici. Zajamemo tudi pazduho. Samopregled dojk mora za vsako žensko postati rutina in obveza že od zgodnje pubertete do konca življenja. Vedeti moramo, da obstajata dva osnovna koraka

pri samopregledovanju dojk – najprej gledamo, nato pretipamo, tj. vizualni pregled in palpacija. Zbrano pretipamo dojko, s prsti drsimo po dojki od zunaj proti bradavici. Začnemo pod ključnico, tj. pri prsni mišici, in pretipamo vse štiri kvadrante. Na koncu pretipamo kolobar in bradavico (preverimo morebitni izcedek). Pretipamo tudi bezgavke v pazduhi. Tipljemo dovolj čvrsto, stoje in (ali) leže, pred ogledalom, pod prho ali na postelji. Pozorni smo na vsako spremembo, ki smo jo zagledali ali otipali. (17)



Slika 6: Samopregledovanje dojk (18)

2.5.1 KORAKI SAMOPREGLEDOVANJA DOJK

Samopregledovanje dojk poteka v petih korakih:

1. Stopimo pred ogledalo in si ogledamo, ali je na dojkah morda opazna kaka sprememba: rdečina, oteklina, ugreznjena koža ali bradavica, sprememba kože, tj. pomarančasta koža.
2. Dvignemo roki in ju položimo za glavo. Ponovno skrbno opazujemo morebitne spremembe oblike dojk oziroma spremembe kože in bradavic.
3. Roki položimo na bok, nagnemo se proti ogledalu in potisnemo ramena naprej. Ponovno si dobro ogledamo morebitne spremembe oblike dojk.

Raziskovalna naloga
Ozaveščenost dijakov glede preventivnih metod pri preprečevanju karcinoma

4. Dvignemo levo roko, nakar z dlanjo in prsti desne roke pretipamo dojko in tkiva v okolici, kar najlažje storimo namiljeni pod prho. Dojko najprej pretipamo v vseh smereh: krožno, vzdolž dojke in od roba dojke proti bradavici. Preverimo morebitni izcedek iz bradavice. Ne pozabimo pretipati tudi pazduhe. Postopek ponovimo na drugi dojki.

5. Opisane postopke ponovimo tudi leže. Pod ramo si podložimo blazino ali zloženo brisačo. V tem položaju je dojka manj napeta, pregled pa posledično lažji. Ne pozabimo pretipati pazduhe. Postopek ponovimo na drugi dojki. (17)

Tehniko samopregledovanja dojk si lahko olajšamo z medicinsko rokavico (rokavica, napolnjena z gelom, ki jo lahko kupimo v vseh trgovinah z medicinskotehničnimi pripomočki). Če zatipamo zatrdlino, ki se ne spreminja z menstrualnim ciklusom in traja več kot en mesec, ali kakšen drugi znak, nemudoma obiščemo svojega lečečega ginekologa ali zdravnika splošne prakse.

Samopregled dojk je nekaj, kar lahko vsaka ženska naredi zelo dobro in kakovostno, saj vsaka posameznica svoje dojke najbolje pozna in lahko tako na enostaven način pripomore k zgodnji diagnozi, čimprejšnjemu zdravljenju in rehabilitaciji. Stopnja preživetja bolnic je odvisna od stadija, v katerem je bil rak odkrit.

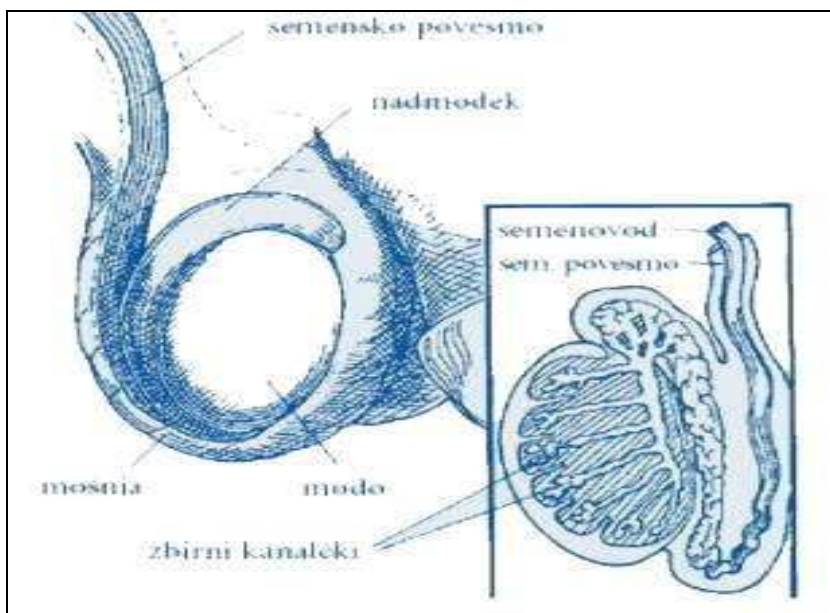
Poleg rednega samopregledovanja dojk je zelo pomembno, da ženske poučimo o pomembnosti rednih preventivnih pregledov, pri ženskah po 50. letu vsaki dve leti, pri ženskah s prisotnimi dejavniki tveganja v starosti od 40 do 50 let pa po presoji lečečega ginekologa. Ob vsakem sumu na bolezensko dogajanje v dojki obvezno obiščemo zdravnika. Vsaka ženska mora imeti tudi čas zase in če je ta čas namenjen samopregledu dojk, je to koristno izrabljen čas. Storimo nekaj zase in izvajajmo samopregled dojk enkrat mesečno. (17)

2.6 SAMOPREGLEDOVANJE MOD

Samopregled mod je potrebno opravljati vsaj enkrat mesečno in sicer je ustrezen pregled mod po tuširanju ali kopanju z vročo vodo, ko postane tkivo mehko, moda se v mošnji spustijo ter tako lažje zatipamo morebitno spremembo.

2.6.1 KORAKI IZVAJANJA SAMOPREGLEDOVANJA MOD

Vsako posamezno modo primemo med palca in ostale prste rok ter ga otipamo ter povaljamo med prsti. Na tak način pregledamo celotno površino moda.



Slika 7: Zgradba mod (19)

Normalna moda so elipsaste oblike, velika do 5 cm in široka do 3 cm. Normalno je, da je eno od mod večje od drugega ter da je eno nižje od drugega. Na modo je pripet obmodek (epididimis), ki modo povezuje z ostalimi telesnimi funkcijami. Tudi obmodek mora biti zatipan kot mehka gmota brez občutnih zatrdlin.

Nenormalni pojavi na modih so:

- zatrdlina v delu mod,

Raziskovalna naloga
Ozaveščenost dijakov glede preventivnih metod pri preprečevanju karcinoma

- zatečeno in povečano celotno modo,
- boleče mesto na modu ali boleča mošnja.

Ostali znaki, kjer je nujen zdravniški pregled, so:

- vsako povečanje katerega izmed mod;
- sprememba oblike ali teže posameznega moda;
- občutek nelagodja v mošnji;
- bolečina v mošnji ali v spodnjem delu trebuha;
- nenadno nabiranje tekočine v mošnji;
- povečanje ali poudarjen občutek v prsnih bradavicah.

2.7 ULTRAZVOK DOJK

Ultrazvok (v nadaljevanju tudi UZ) se kot prva preiskava uporabi le pri mladih ženskah (pred 40. letom starosti) in kot dodatna preiskava po mamografiji (če to oceni zdravnik).

Poleg natančnega samopregledovanja dojk enkrat na mesec je treba po petdesetem letu še na mamografijo vsaj na dve do tri leta, če zdravnik ne določi drugače. (20)



Slika 8: Ultrazvok (21)

2.8 DESET PRIPOROČIL PROTI RAKU

1. Ne kadite. Kadilci, prenehajte kaditi čim prej ali vsaj ne kadite v navzočnosti drugih. Tisti, ki ne kadite, tobaka ne poskušajte.

Rezultati raziskav v Evropi, na Japonskem in v Severni Ameriki kažejo, da gre za več kot 80 % pljučnega raka pri moških in več kot 60 % pri ženskah pripisati kajenju cigaret. Kajenje prispeva k nastanku raka v požiralniku, grlu, ustni votlini, sečnem mehurju, levkemiji, raka na materničnem vratu in debelem črevesu ter danki. Danes velja, da je škodljivo tudi pasivno kajenje. Na osnovi rezultatov epidemioloških raziskav je agencija za varovanje okolja v Združenih državah Amerike leta 1992 proglasila, da je tobačni dim v okolju dokazano karcinogen za človeška pljuča.

Bolezni zaradi tobaka so najlažje preprečljiv vzrok smrti. Optimistično sporočilo je, da ni nikoli prepozno opustiti kajenja. Tisti, ki nehajo kaditi v srednjih letih, preden zbolijo za resnimi posledicami, se pričakovano trajanje življenja spet približa takšnemu kot pri nekadilcih.

Svetujemo: ostanite nekadilec in se izogibate pasivnemu kajenju.



Slika 9: Ozaveščanje dijakinj o škodljivosti kajenja na Srednji zdravstveni šoli Celje

2. Upoštevajte načela zdrave prehrane, zato povečajte dnevno porabo zelenjave in svežega sadja. Pogosto jejte žita, ki imajo veliko vlaknin.

Sadje in zelenjava varujeta pred rakom na prebavilih in dihalih. Ljudje, ki dobijo dnevno več kot 40 % kalorij iz maščob, naj bi bili bolj ogroženi z rakom na debelem črevesu, prostati, tudi trebušni slinavki, dojkah, jajčnikih in materničnem telesu.

Svetujemo: dnevno pojejte vsaj 400 g sadja in zelenjave. Namesto bele moke in belega kruha uživajte črn kruh ali kakšen drugi kruh iz polnovredne moke.



Slika 10: Zdrava prehrana

3. Povečajte telesno dejavnost, pazite na svojo telesno težo in jejte čim manj mastnih živil.

Raziskovalna naloga

Ozaveščenost dijakov glede preventivnih metod pri preprečevanju karcinoma

Redna telesna dejavnost je osnovna sestavina zdravega načina življenja. Za zdravje je ugodna predvsem redna zmerna telesna dejavnost. Priporočljivo je udeleževanje v različnih dejavnostih. Najmanj tri-do štirikrat tedensko po pol ure.

Čezmerna telesna teža je posledice preobilnega prehranjevanja in premajhne telesne dejavnosti, oboje pa je povezano z nastankom različnih bolezni, med drugimi tudi raka na debelem črevesu, danki, materničnem telesu, žolčniku in dojkah.

Svetujemo: uživajte čim več rastlinskih olj, predvsem olivnega, mlečni izdelki pa naj bodo iz posnetega mleka. Hrana naj bo pripravljena brez cvrtja in pečenja na žaru.



Slika 11: Zmerna telesna dejavnost

4. Omejite pitje alkoholnih pijač (vina, piva in žganih pijač).

Epidemiološke raziskave kažejo, da je v razvitem svetu nevarnost raka zgornjih dihal in prebavil pri nekadilcih in abstinentih zelo majhna. Alkohol večja nevarnost tega raka tudi sam po sebi, ne le skupaj s kajenjem. Pomembna je količina popitega etanola, ne glede na izvor, zato je treba zmanjšati pitje vseh alkoholnih pijač. Pitje alkoholnih pijač je povezano tudi z

jetrnim rakom in rakom dojke. Alkoholne pijače sicer niso prepovedane, vendar za enkrat ni znano, kolikšna je količina, ki še ni nevarna za raka.

Svetujemo: omejite pitje alkoholnih pijač na minimum.

5. Natančno spoštujte predpise o varnosti pri delu.

Na raznih delovnih mestih številni delavci prihajajo v stik z mnogimi kemikalijami, ki so karcinogene in povzročajo nastanek raka. V splošnem je delež raka, ki jih je mogoče pripisati delovnim razmeram, bistveno manjši od tistega, ki je posledica nezdravih življenjskih navad.

Za preprečevanje raka v zvezi s poklicem, morajo zakonodajalci predpisati ukrepe, s katerimi naj bi preprečili oziroma zmanjšali izpostavljenost delavcev s škodljivimi snovmi na delovnem mestu.

Svetujemo: pozanimajte se, s kakšnimi snovmi imate opravka na delovnem mestu, in natančno ter dosledno upoštevajte navodila o varnosti pri delu.

6. Izogibajte se čezmernemu sončenju in pazite, da vas in otrok sonce ne opeče.

Ljudje, ki se dolgotrajno izpostavljajo soncu, dobijo po več letih tanko in suho kožo, s številnimi rjavkastimi in sivimi lisami. Na njej se postopno pojavijo rdečkasta hrapava mesta, iz njih pa bradavičaste lehe. Te spremembe lahko same po sebi izginejo, pri nekaterih pa se iz njih razvije kožni rak. Pojavita se predvsem bazaliom in tudi maligni melanom. Slednji je pogostejši pri svetlopoltih ljudeh.

Svetujemo: soncu se čim bolj izogibate, še predvsem med enajsto uro dopoldne in tretjo uro popoldne. Pred sončenjem je potrebno kožo tudi zaščititi s kakovostnimi kremami za sončenje. Če pa ste izpostavljeni soncu pri delu, uporabljajte lahka oblačila.



Slika 12: Zdravo sončenje, telesna dejavnost in samopregledovanje dojk

7. Obiščite zdravnika, če opazite bulo ali ranico, ki se dolgo ne zaceli, materino znamenje, ki se je spremenilo, ali neobičajno krvavitev.

Ranice na našem telesu, ki se dolgo ne zacelijo, so lahko znak kožnega raka. Prav tako lahko sprememba materinega znamenja pomeni, da se je razvil maligni melanom, zato je potrebno biti pozoren na vsako spremembo na koži. Pozorni bodite zlasti, če znamenja začnejo srbeti ali se povečajo, potemniijo, v celoti spremenijo barvo ali začnejo krvaveti.

Svetujemo: moški si redno pregledujte moda in bodite pozorni na neboleče zatrdline ali bule. Ženske, redno si same pregledujte dojke in bodite pozorne na nebolečo zatrdlino ali bulo, ki lahko opozarja na raka dojk. Tudi neobičajna krvavitev pri obeh spolih lahko opozarja na resnejšo bolezen.

8. Obiščite zdravnika, če imate dolgotrajne težave, npr. trdovraten kašelj, hripavost, spremembe pri izločanju in odvajanju ali nenamerno hujšanje.

Posebej pozorni bodite , če se kašelj pojavi brez posebnega vzroka ali če se običajen kadilski kašelj kakorkoli spremeni, postane boleč ali drugače zveni. Bodite pozorni na krvav izpljunek. Če glas postane hripav brez znanega vzroka in hripavost v približno dveh tednih ne izgine, je lahko znak nevarne bolezni, tudi raka grla ali glasilk. Spremembe pri izločanju in odvajanju lahko opozarjajo na resnejšo bolezen mehurja, ledvic ali prostate, še zlati če je v urinu tudi kri.

Svetujemo: če opazite kakršno koli spremembo, bodite pozorni in je ne spreglejte. Če menite, da je nova težava kakorkoli neobičajna ali traja dlje, kot bi pričakovali, ne odlašajte z obiskom pri svojem zdravniku.

9. Ženske, redno hodite na pregled brisa materničnega vratu. Udeležujte se presejalnih programov za raka materničnega vratu.

Rak materničnega vratu je eden redkih rakov , ki ga je mogoče preprečiti z odkrivanjem predrakavih sprememb v brisu materničnega vratu in njihovim pravočasnim zdravljenjem. Predrakave spremembe celic materničnega vratu se razvijajo v rakaste postopoma več let, zato jih je z rednimi pregledi brisa vsaj enkrat v treh letih mogoče pravočasno odkriti in odstraniti.

Svetujemo: redno hodite na preventivne ginekološke preglede in opravite pregled celic v brisu najmanj enkrat v treh letih.

10. Ženske, redno si pregledujte dojki, če ste starejše od 50 let, pojdite vsaki dve leti na pregled in rentgensko slikanje dojk (mamografijo).

Rak dojk je najbolj razvit rak pri ženskah. Večinoma se pokaže z majhno zatrdlino, ki jo ženska lahko otipa sama. K zdravniku pojdite, če zatipate zatrdlino, ki je vedno na istem mestu in se ne spreminja v menstrualnem ciklusu, če opazite izcedek ali ugreznjeno bradavico. Z rentgenskih pregledom dojk, je pri nekaterih ženskah mogoče odkriti sumljive spremembe v dojki, še preden so tolikšne, da bi jih lahko ženska sama zatipala pri samopregledovanju.

Svetujemo: same se redno pregledujete dojki in da greste najmanj vsako tretje leto na preventivni pregled dojk k zdravniku. Če ste starejše od 50 let, pojdite vsaki dve leti na preventivni rentgenski pregled dojk. (4)

2.9 ŽIVLJENJSKA ZGODBA

Leta 1976 je mami dobila udarec v levo dojko in pojavila se ji je 2,5 cm velika zadebelitev na levi dojki. Zdravniki so rekli, da ni rakasto in da bo minilo samo od sebe. Hvala bogu, samo da ni RAK, smo si mislili. Toda čez 19 mesecev se je stanje ponovilo, ugotovili so, da gre za diagnozo posttravmatski rak. Rak?? Nam otrokom je bilo to takrat tako grozno, saj smo besedo rak takoj povezali s smrtjo. Saj mami ne bo umrla, smo rekli, mi smo še tako majhni in jo še resnično zelo, zelo potrebujemo. Zdravniki so se odločili, da ji bodo odstranili dojko, češ da bo le sigurno. Mami nas je vse skupaj poklicala, bili smo štirje, in nam vse povedala. Bila je zelo pogumna, čeprav jo je bilo verjetno zelo strah. To vem danes, ko sem sama mamica. Govorila nam je, nam dajala napotke in vse je delovalo tako, kot da se poslavlja. Stisnila nas je k sebi in nič več nismo govorili, tako vse tiho je bilo, potem....objemi, stiski, ki so povedali vse. Samo, da preživi, smo si vsi močno želeli. Močna volja, želja in pozitivna energija do življenja, ki jo je naša mami vedno imela, so nam vsem pomagali, da je – da smo skupaj premagali raka.

Danes je naša mami stara že skoraj 80 let in je še vedno med nami, mi pa smo srečni, da jo imamo. V družini smo tri punce in zaradi diagnoze, ki so jo postavili naši mami, moramo vsako leto hoditi na preventivne preglede dojk. Enkrat letno moramo opraviti preiskavo ULTRAZVOK DOJK. Ta preiskava pokaže vsako najmanjšo spremembo na dojki, strukturo dojke, zdravnik pa ti pregleda še bezgavke.

Moram vam povedati ,da me je pred vsako tako preiskavo izredno strah rezultata in vsake novonastale spremembe. Zdravnik je izredno prijazen in ti vse sproti razlaga, tako da lažje slediš preiskavi. Preiskava je popolnoma neboleča, saj ti zdravnik z ultrazvočno cevko, ki jo namaže z gelom preiskuje dojko in bezgavke.

Enkrat na dve leti, moramo opraviti tudi preiskavo MAMOGRAFIJA, to je slikanje dojk. To je silno neprijetna preiskava, saj ti dojko stisnejo in slikajo iz vseh projekcij. Ta preiskava se nujno dopolnjuje z ultrazvočno preiskavo in vedno se slike prejšnjih let primerjajo. Vsaka novonastala sprememba, vsaka senca, ki jo zdravnik opazi na sliki, lahko pomeni alarm oziroma na novo odkrito bolezen – rak, ki se jo vsi tako bojimo.

Nujno potrebno je opravljati redne preventivne preglede, pomembno je samopregledovanje dojk, ki nam vzame izredno malo časa, saj lahko to storimo kar med vsakdanjem opravljanju osebne higijene. Za vsako spremembo, ki jo na novo opazite ali vas skrbi, pojdite k zdravniku, kajti bolje, da greste k zdravniku prevečkrat kot enkrat prepozno.

Moj nasvet:

Upoštevajte navodila zdravnikov, opazujte svoje telo in vsaka sprememba naj bo resno opozorilo, da se nekaj v vašem telesu dogaja. Bodite pozitivni!!

Učiteljica na Srednji zdravstveni šoli Celje

3 EMPIRIČNI DEL

3.1 VZOREC

Osnova za obdelavo podatkov je bilo 354 anket. Od teh anket so jih izpolnili:

- dijaki Srednje zdravstvene šole Celje 132 (1. letnik 88, od tega dijaki – v nadaljevanju tudi moški 31 in dijakinje – v nadaljevanju tudi ženske 57; 4. letnik 44, od tega dijaki 17, dijakinje 27),
- dijaki Srednje poslovno komercialne šole Celje 115 (1. letnik 63, od tega dijaki 19, dijakinje 44; 4. letnik 52, od tega dijaki 18, dijakinje 34),
- dijaki 1. Gimnazije v Celju 107 (1. letnik 30, od tega dijaki 8, dijakinje 22; 4. letnik 77, od tega dijaki 26, dijakinje 51).

3.2 ČAS RAZISKAVE

Anketo smo izvedli v času od 1. 12. 2009 do 10. 12. 2009. Intervjuja pa sta bila opravljena v mesecu februarju 2010.

3.3 OBDELAVA PODATKOV ANKETE

Pridobljene izpolnjene ankete smo razvrstili in računalniško obdelali. Pri risanju grafov smo si pomagali s programom Eksel, kjer je izdelava le-teh najlažja. Odstotkovno smo obdelali vsako vprašanje posebej in rezultate prikazali z grafi in tabelami.

3.4 REZULTATI RAZISKAVE

Na naslednjih straneh so prikazani grafi, s pomočjo katerih smo analizirali izpolnjene vprašalnike. Odgovore smo razdelili na tri srednje šole (Srednja zdravstvena šola Celje, v nadaljevanju tudi SZŠC; Srednja poslovno komercialna šola Celje, v nadaljevanju tudi SPKŠ; 1. Gimnazija v Celju, v nadaljevanju tudi gimnazija). Znotraj teh šol smo dijake razvrstili na 1. in 4. letnik ter po spolu. V grafih sta spola prikazana združeno.

Raziskovalna naloga
Ozaveščenost dijakov glede preventivnih metod pri preprečevanju karcinoma

1. Kaj je rak?

Tabela 1: Kaj je rak? (SZŠC)

	1. LETNIK				Skupaj		4. LETNIK				Skupaj	
	M		Ž				M		Ž			
	Št.	%	Št.	%	Št.	%	Št.	%	Št.	%	Št.	%
Ozdravljiva bolezen	9	29,03	9	15,79	18	20,45	5	29,41	6	22,22	11	25,00
Je nehoteno razmnoževanje telesu lastnih celic	22	70,97	48	84,21	70	79,55	12	70,59	21	77,78	33	75,00
Bolezen, ki se kaže z visoko temperaturo	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,00
Nalezljiva bolezen	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,00

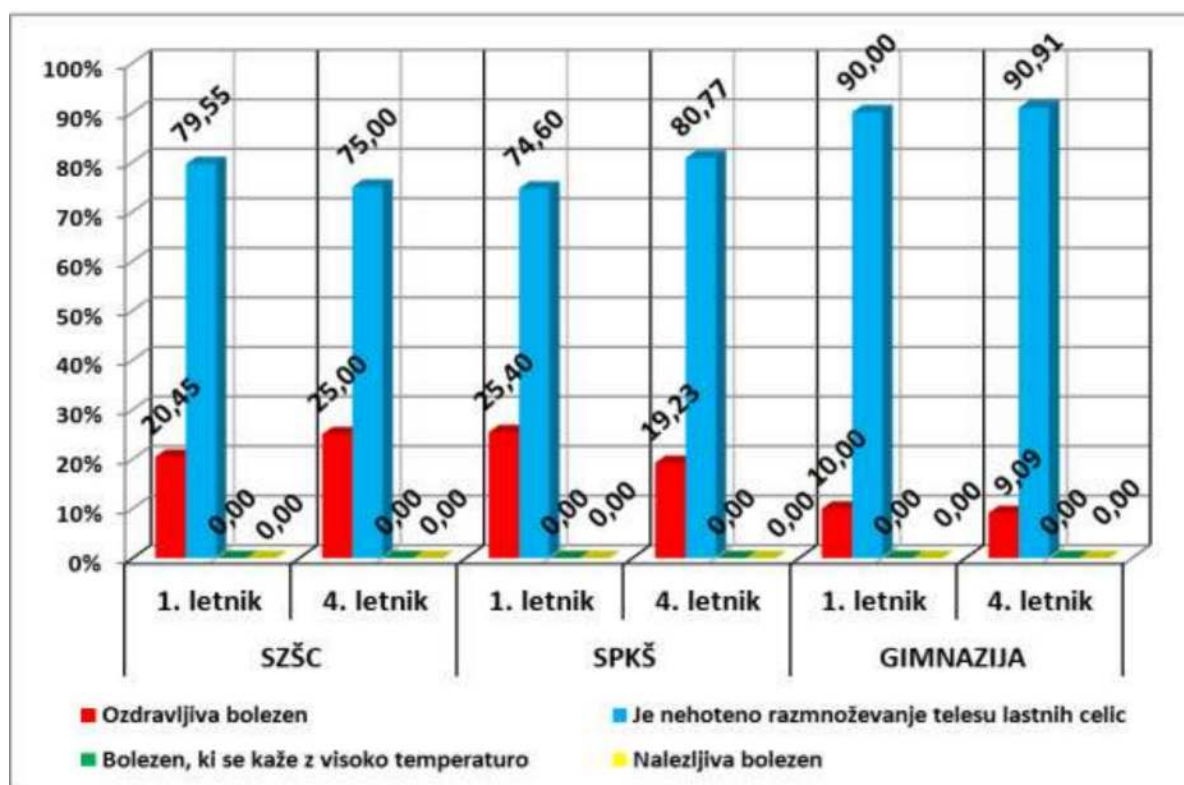
Tabela 2: Kaj je rak? (SPKŠ)

	1. LETNIK				Skupaj		4. LETNIK				Skupaj	
	M		Ž				M		Ž			
	Št.	%	Št.	%	Št.	%	Št.	%	Št.	%	Št.	%
Ozdravljiva bolezen	7	36,84	9	20,45	16	25,40	4	22,22	6	17,65	10	19,23
Je nehoteno razmnoževanje telesu lastnih celic	12	63,16	35	79,55	47	74,60	14	77,78	28	82,35	42	80,77
Bolezen, ki se kaže z visoko temperaturo	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,00
Nalezljiva bolezen	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,00

Tabela 3: Kaj je rak? (Gimnazija)

Raziskovalna naloga
Ozaveščenost dijakov glede preventivnih metod pri preprečevanju karcinoma

	1. LETNIK				Skupaj		4. LETNIK				Skupaj	
	M		Ž		Št.	%	M		Ž		Št.	%
	Št.	%	Št.	%			Št.	%	Št.	%		
Ozdravljiva bolezen	0	0,00	3	13,64	3	10,00	1	3,85	6	11,76	7	9,09
Je nehoteno razmnoževanje telesu lastnih celic	8	100,00	19	86,36	27	90,00	25	96,15	45	88,24	70	90,91
Bolezen, ki se kaže z visoko temperaturo	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,00
Nalezljiva bolezen	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,00



Graf 1: Kaj je rak?

Iz grafa je razvidno, da je najmanj 74 % dijakov anketiranih srednjih šol seznanjenih s tem, da je rak nehoteno razmnoževanje telesu lastnih celic. V manj kot 26 % so se dijaki odločili, da je rak ozdravljiva bolezen.

2. Kaj so karcinogeni?

Raziskovalna naloga
Ozaveščenost dijakov glede preventivnih metod pri preprečevanju karcinoma

Tabela 4: Kaj so karcinogeni? (SZŠC)

	1. LETNIK				Skupaj		4. LETNIK				Skupaj	
	M		Ž				M		Ž			
	Št.	%	Št.	%	Št.	%	Št.	%	Št.	%	Št.	%
So snovi, ki povzročajo raka	17	54,84	40	70,18	57	64,77	16	94,12	26	96,00	42	95,46
So snovi, ki se nahajajo v rastlinskih celicah	0	0,00	0	0,00	0	0,00	1	5,88	0	0,00	1	2,27
So človeški izločki	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,00	1	4,00	1	2,27
Ne vem	14	45,16	17	29,82	31	35,23	0	0,00	0	0,00	0	0,00

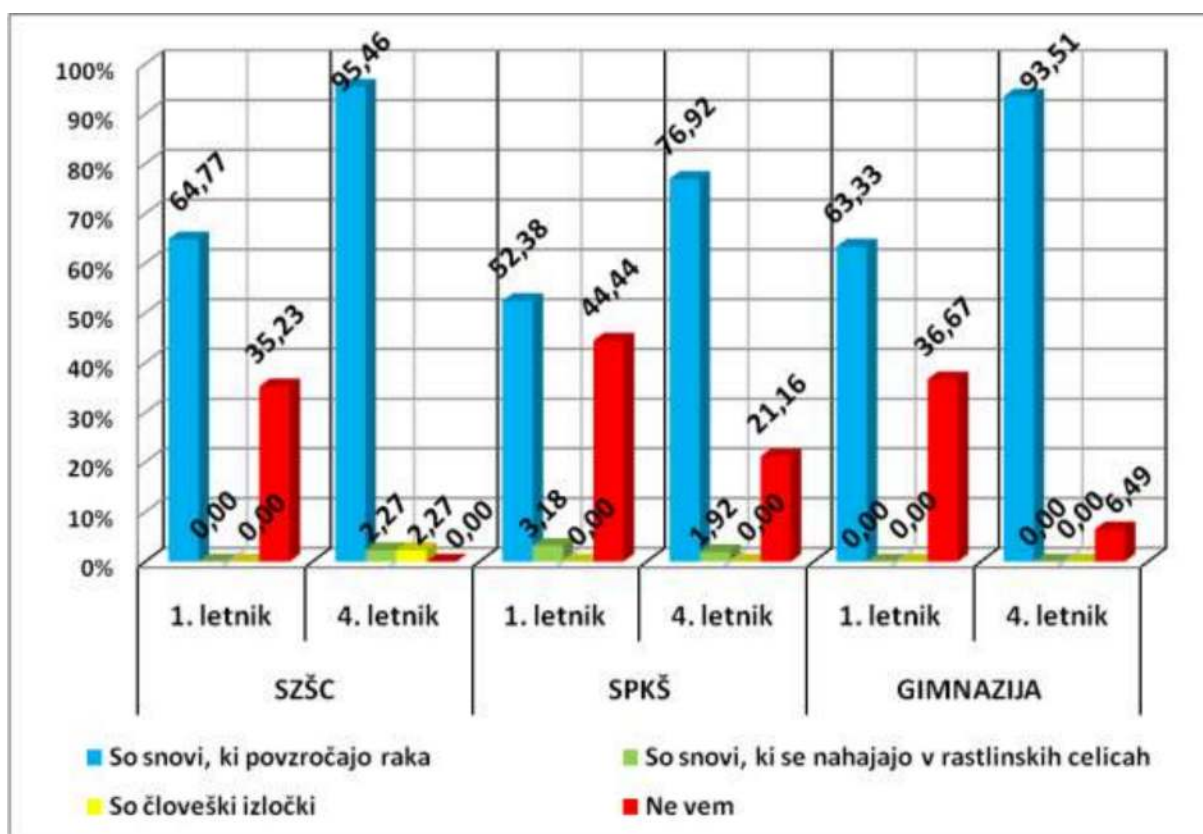
Tabela 5: Kaj so karcinogeni? (SPKŠ)

	1. LETNIK				Skupaj		4. LETNIK				Skupaj	
	M		Ž				M		Ž			
	Št.	%	Št.	%	Št.	%	Št.	%	Št.	%	Št.	%
So snovi, ki povzročajo raka	8	42,10	25	56,82	33	52,38	14	77,78	26	76,47	40	76,92
So snovi, ki se nahajajo v rastlinskih celicah	2	10,53	0	0,00	2	3,18	0	0,00	1	2,94	1	1,92
So človeški izločki	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,00
Ne vem	9	47,37	19	43,18	28	44,44	4	22,22	7	20,59	11	21,16

Raziskovalna naloga
Ozaveščenost dijakov glede preventivnih metod pri preprečevanju karcinoma

Tabela 6: Kaj so karcinogeni? (Gimnazija)

	1. LETNIK				Skupaj		4. LETNIK				Skupaj	
	M		Ž		Št.	%	M		Ž		Št.	%
	Št.	%	Št.	%			Št.	%	Št.	%		
So snovi, ki povzročajo raka	8	100,00	11	50,00	19	63,33	25	96,15	47	92,16	72	93,51
So snovi, ki se nahajajo v rastlinskih celicah	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,00
So človeški izločki	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,00
Ne vem	0	0,00	11	50,00	11	36,67	1	3,85	4	7,84	5	6,49



Graf 2: Kaj so karcinogeni?

Iz grafa je razvidno, da so dijaki četrtil letnikov bolj seznanjeni s pojmom, kaj pomenijo kancerogeni, kot pa dijaki prvih letnikov. Dijaki prvih letnikov so na to vprašanje v povprečju 38 % odgovorili z ne vem.

3. Ali menite, da smo dijaki dovolj osveščeni o zgodnjem odkrivanju raka?

Raziskovalna naloga
Ozaveščenost dijakov glede preventivnih metod pri preprečevanju karcinoma

Tabela 7: Ali menite, da smo dijaki dovolj osveščeni o zgodnjem odkrivanju raka? (SZŠC)

	1. LETNIK				Skupaj		4. LETNIK				Skupaj	
	M		Ž				M		Ž			
	Št.	%	Št.	%	Št.	%	Št.	%	Št.	%	Št.	%
Da	6	19,36	7	12,28	13	14,77	7	41,18	10	37,04	17	38,64
Ne	21	67,74	43	75,44	64	72,73	10	58,82	15	55,56	25	56,82
Ne vem	4	12,90	7	12,28	11	12,50	0	0,00	2	7,41	2	4,54

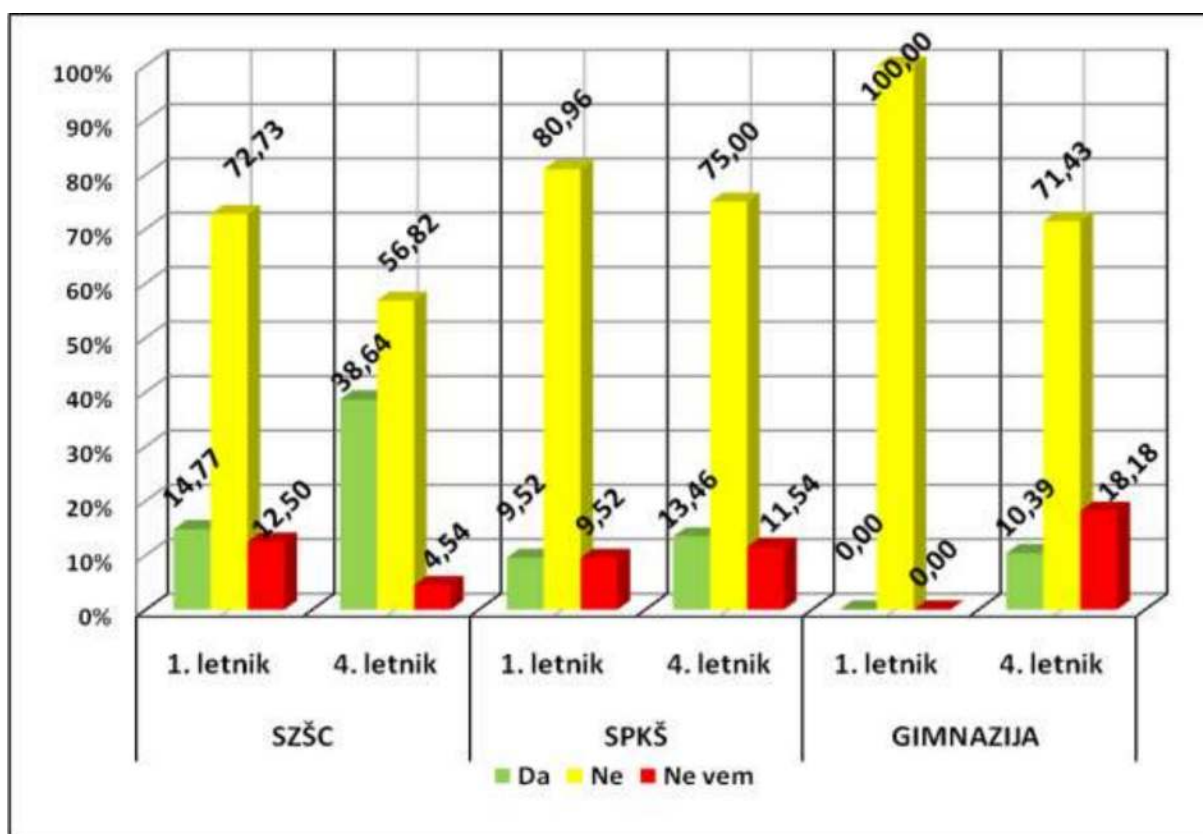
Tabela 8: Ali menite, da smo dijaki dovolj osveščeni o zgodnjem odkrivanju raka? (SPKŠ)

	1. LETNIK				Skupaj		4. LETNIK				Skupaj	
	M		Ž				M		Ž			
	Št.	%	Št.	%	Št.	%	Št.	%	Št.	%	Št.	%
Da	5	26,31	1	2,27	6	9,52	1	5,56	6	17,65	7	13,46
Ne	12	63,16	39	88,64	51	80,96	13	72,22	26	76,47	39	75,00
Ne vem	2	10,53	4	9,09	6	9,52	4	22,22	2	5,88	6	11,54

Tabela 9: Ali menite, da smo dijaki dovolj osveščeni o zgodnjem odkrivanju raka? (Gimnazija)

	1. LETNIK				Skupaj		4. LETNIK				Skupaj	
	M		Ž				M		Ž			
	Št.	%	Št.	%	Št.	%	Št.	%	Št.	%	Št.	%
Da	0	0,00	0	0,00	0	0,00	2	7,69	6	11,77	8	10,39
Ne	8	100,00	22	100,00	30	100,00	15	57,69	40	78,43	55	71,43
Ne vem	0	0,00	0	0,00	0	0,00	9	34,62	5	9,80	14	18,18

Raziskovalna naloga
Ozaveščenost dijakov glede preventivnih metod pri preprečevanju karcinoma



Graf 3: Ali menite, da smo dijaki dovolj osveščeni o zgodnjem odkrivanju raka?

Iz grafa je razvidno, da so dijaki vseh srednjih šol v več kot 50 % podali odgovor, da niso dovolj osveščeni o zgodnjem odkrivanju raka. Med njimi prevladujejo dijaki prvega letnika gimnazije, ki so kar v celoti (100 %) odgovorili nikalno. Najbolj osveščeni o zgodnjem odkrivanju raka so dijaki četrtega letnika SZŠC (38 %).

Raziskovalna naloga
Ozaveščenost dijakov glede preventivnih metod pri preprečevanju karcinoma

4. Ali je rak dedna bolezen?

Tabela 10: Ali je rak dedna bolezen? (SZŠC)

	1. LETNIK				Skupaj		4. LETNIK				Skupaj	
	M		Ž				M		Ž			
	Št.	%	Št.	%	Št.	%	Št.	%	Št.	%	Št.	%
Da	24	77,42	45	78,95	69	78,41	11	64,71	24	88,89	35	79,54
Ne	3	9,68	5	8,77	8	9,09	6	35,29	1	3,70	7	15,91
Ne vem	4	12,90	7	12,28	11	12,50	0	0,00	2	7,41	2	4,55

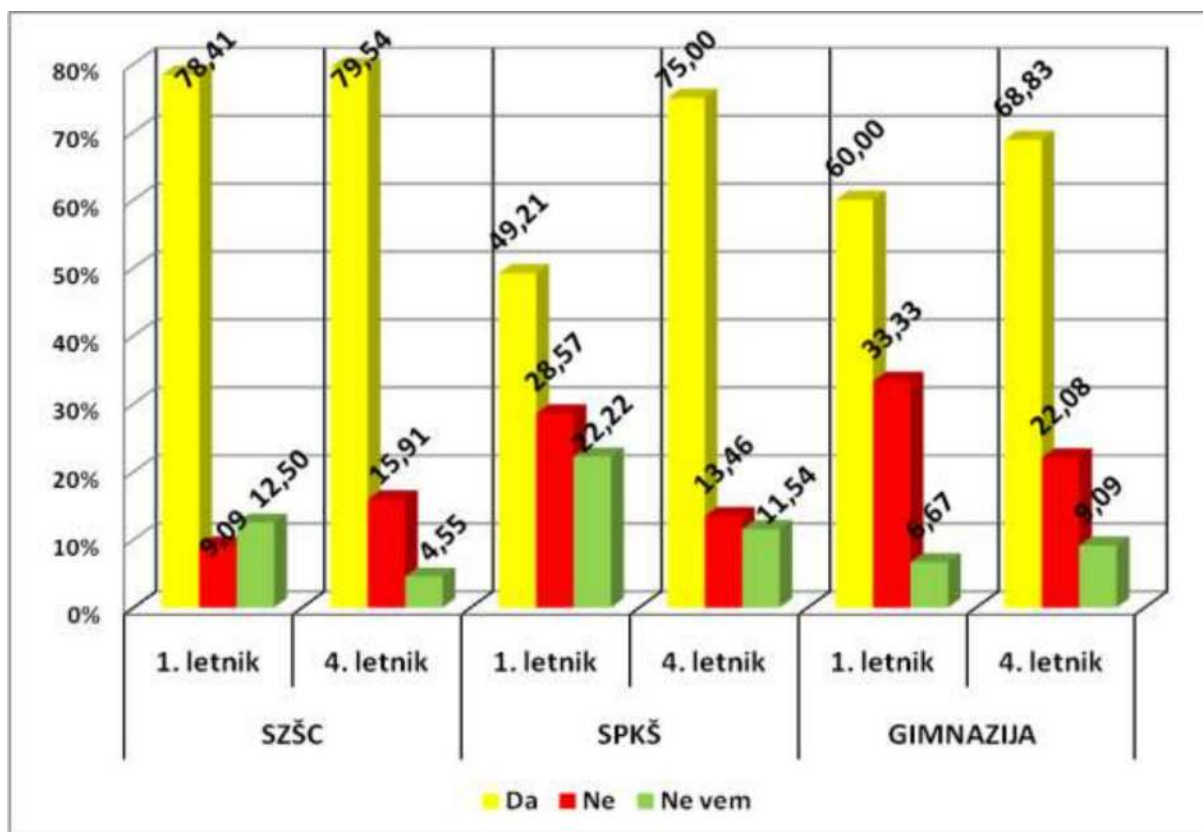
Tabela 11: Ali je rak dedna bolezen? (SPKŠ)

	1. LETNIK				Skupaj		4. LETNIK				Skupaj	
	M		Ž				M		Ž			
	Št.	%	Št.	%	Št.	%	Št.	%	Št.	%	Št.	%
Da	8	42,11	23	52,27	31	49,21	13	72,22	26	76,48	39	75,00
Ne	8	42,11	10	22,73	18	28,57	3	16,67	4	11,76	7	13,46
Ne vem	3	15,78	11	25,00	14	22,22	2	11,11	4	11,76	6	11,54

Tabela 12: Ali je rak dedna bolezen? (Gimnazija)

	1. LETNIK				Skupaj		4. LETNIK				Skupaj	
	M		Ž				M		Ž			
	Št.	%	Št.	%	Št.	%	Št.	%	Št.	%	Št.	%
Da	4	50,00	14	63,64	18	60,00	14	53,85	39	76,47	53	68,83
Ne	4	50,00	6	27,27	10	33,33	8	30,77	9	17,65	17	22,08
Ne vem	0	0,00	2	9,09	2	6,67	4	15,38	3	5,88	7	9,09

Raziskovalna naloga
Ozaveščenost dijakov glede preventivnih metod pri preprečevanju karcinoma



Graf 4: Ali je rak dedna bolezen?

Iz grafa opazimo, da so dijaki SZŠC bolj obveščeni o tem, da je rak lahko tudi dedna bolezen, kot dijaki drugih dveh srednjih šol. V zelo majhnem odstotku (pod 23 %) so dijaki vseh srednjih šol odgovorili z odgovorom ne vem.

Raziskovalna naloga
Ozaveščenost dijakov glede preventivnih metod pri preprečevanju karcinoma

5. Ali menite, da je možno rakaste spremembe ugotoviti dovolj zgodaj?

Tabela 13: Ali menite, da je možno rakaste spremembe ugotoviti dovolj zgodaj? (SZŠC)

	1. LETNIK				Skupaj		4. LETNIK				Skupaj	
	M		Ž				M		Ž			
	Št.	%	Št.	%	Št.	%	Št.	%	Št.	%	Št.	%
Da	27	87,10	53	92,99	80	90,90	16	94,12	23	85,19	39	88,64
Ne	1	3,22	3	5,26	4	4,55	1	5,88	1	3,70	2	4,55
Ne vem	3	9,68	1	1,75	4	4,55	0	0,00	3	11,11	3	6,81

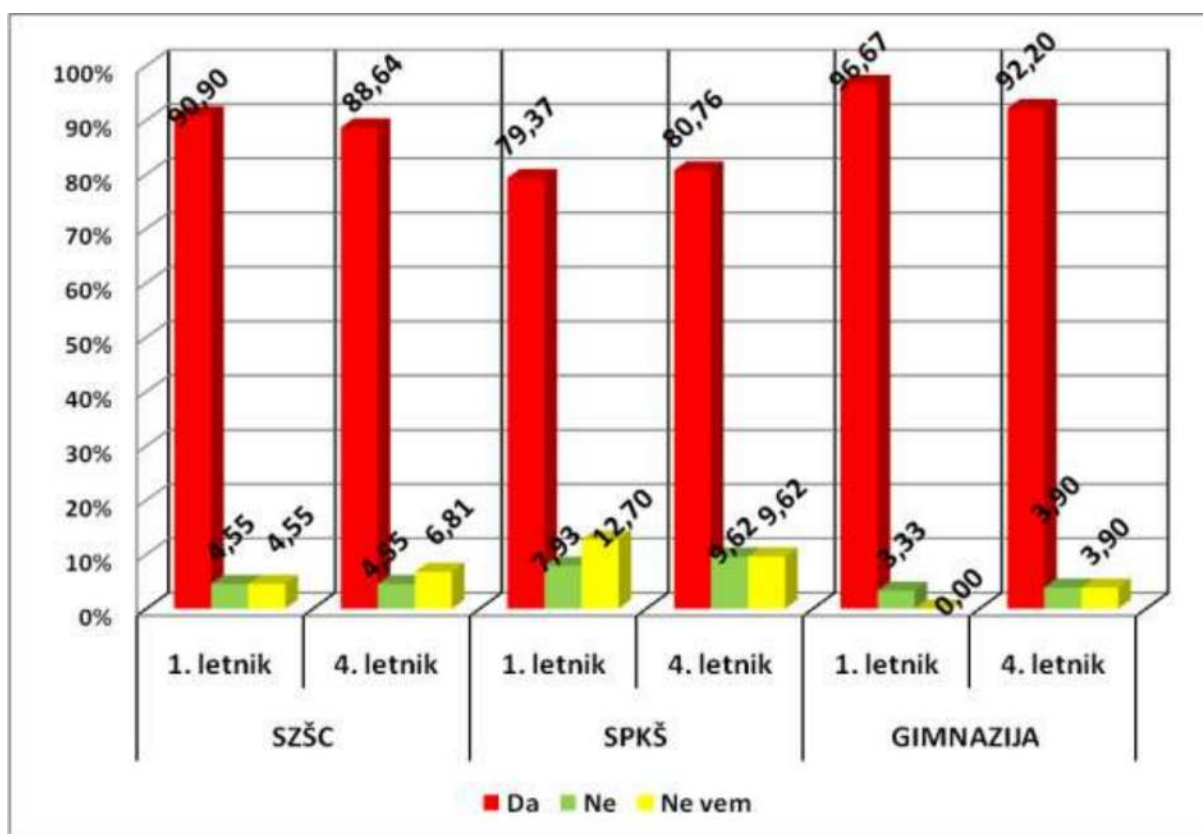
Tabela 14: Ali menite, da je možno rakaste spremembe ugotoviti dovolj zgodaj? (SPKŠ)

	1. LETNIK				Skupaj		4. LETNIK				Skupaj	
	M		Ž				M		Ž			
	Št.	%	Št.	%	Št.	%	Št.	%	Št.	%	Št.	%
Da	15	78,95	35	79,55	50	79,37	15	83,33	27	79,42	42	80,76
Ne	1	5,26	4	9,09	5	7,93	2	11,11	3	8,82	5	9,62
Ne vem	3	15,79	5	11,36	8	12,70	1	5,56	4	11,76	5	9,62

Tabela 15: Ali menite, da je možno rakaste spremembe ugotoviti dovolj zgodaj? (Gimnazija)

	1. LETNIK				Skupaj		4. LETNIK				Skupaj	
	M		Ž				M		Ž			
	Št.	%	Št.	%	Št.	%	Št.	%	Št.	%	Št.	%
Da	8	100,00	21	95,45	29	96,67	23	88,46	48	94,12	71	92,20
Ne	0	0,00	1	4,55	1	3,33	2	7,69	1	1,96	3	3,90
Ne vem	0	0,00	0	0,00	0	0,00	1	3,85	2	3,92	3	3,90

Raziskovalna naloga
Ozaveščenost dijakov glede preventivnih metod pri preprečevanju karcinoma



Graf 5: Ali menite, da je možno rakaste spremembe ugotoviti dovolj zgodaj?

Na vprašanje, ali je možno rakaste spremembe ugotoviti dovolj zgodaj, so dijaki vseh srednjih šol složno (v več kot 79 %) odgovorili pritrdilno. Da ni možno dovolj zgodaj ugotoviti rakastih sprememb pri človeku, meni največ dijakov četrtega letnika SPKŠ (9,62 %), z ne vem pa je odgovorilo največ dijakov prvega letnika SPKŠ (12,70 %).

Raziskovalna naloga
Ozaveščenost dijakov glede preventivnih metod pri preprečevanju karcinoma

6. Ali je zgodaj odkritega raka mogoče ozdraviti?

Tabela 16: Ali je zgodaj odkritega raka mogoče ozdraviti? (SZŠC)

	1. LETNIK				Skupaj		4. LETNIK				Skupaj	
	M		Ž				M		Ž			
	Št.	%	Št.	%	Št.	%	Št.	%	Št.	%	Št.	%
Da	27	87,10	51	89,48	78	88,64	17	100,00	27	100,00	44	100,00
Ne	0	0,00	1	1,75	1	1,14	0	0,00	0	0,00	0	0,00
Ne vem	4	12,90	5	8,77	9	10,22	0	0,00	0	0,00	0	0,00

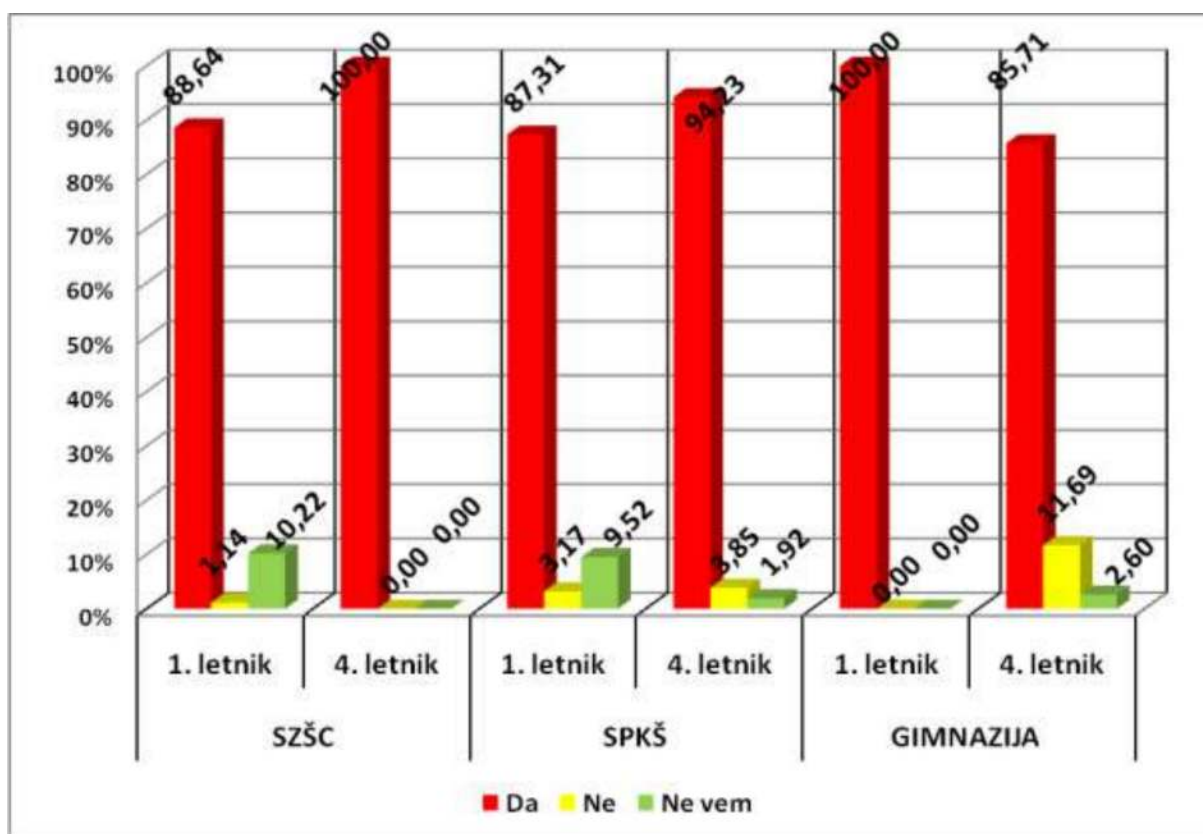
Tabela 17: Ali je zgodaj odkritega raka mogoče ozdraviti? (SPKŠ)

	1. LETNIK				Skupaj		4. LETNIK				Skupaj	
	M		Ž				M		Ž			
	Št.	%	Št.	%	Št.	%	Št.	%	Št.	%	Št.	%
Da	15	78,95	40	90,91	55	87,31	17	94,44	32	94,12	49	94,23
Ne	1	5,26	1	2,27	2	3,17	1	5,56	1	2,94	2	3,85
Ne vem	3	15,79	3	6,82	6	9,52	0	0,00	1	2,94	1	1,92

Tabela 18: Ali je zgodaj odkritega raka mogoče ozdraviti? (Gimnazija)

	1. LETNIK				Skupaj		4. LETNIK				Skupaj	
	M		Ž				M		Ž			
	Št.	%	Št.	%	Št.	%	Št.	%	Št.	%	Št.	%
Da	8	100,00	22	100,00	30	100,00	23	88,46	43	84,32	66	85,71
Ne	0	0,00	0	0,00	0	0,00	3	11,54	6	11,76	9	11,69
Ne vem	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,00	2	3,92	2	2,60

Raziskovalna naloga
Ozaveščenost dijakov glede preventivnih metod pri preprečevanju karcinoma



Graf 6: Ali je zgodaj odkritega raka mogoče ozdraviti?

Zelo nas je presenetilo, da so dijaki četrtega letnika SZŠC in dijaki prvega letnika gimnazije na to vprašanje v 100 % odgovorili z da. Največ dijakov, ki menijo, da zgodaj odkritega raka ni mogoče ozdraviti, so gimnazijci četrtega letnika (11,69 %). Z 10 % pa so dijaki prvega letnika SZŠC odgovorili z ne vem.

Raziskovalna naloga
Ozaveščenost dijakov glede preventivnih metod pri preprečevanju karcinoma

7. Ali za rakom zbolevaro v vseh življenjskih obdobjih?

Tabela 19: Ali za rakom zbolevaro v vseh življenjskih obdobjih? (SZŠC)

	1. LETNIK				Skupaj		4. LETNIK				Skupaj	
	M		Ž				M		Ž			
	Št.	%	Št.	%	Št.	%	Št.	%	Št.	%	Št.	%
Da	25	80,65	40	70,18	65	73,86	17	100,00	25	92,59	42	95,45
Ne	2	6,45	4	7,02	6	6,82	0	0,00	0	0,00	0	0,00
Ne vem	4	12,90	13	22,80	17	19,32	0	0,00	2	7,41	2	4,55

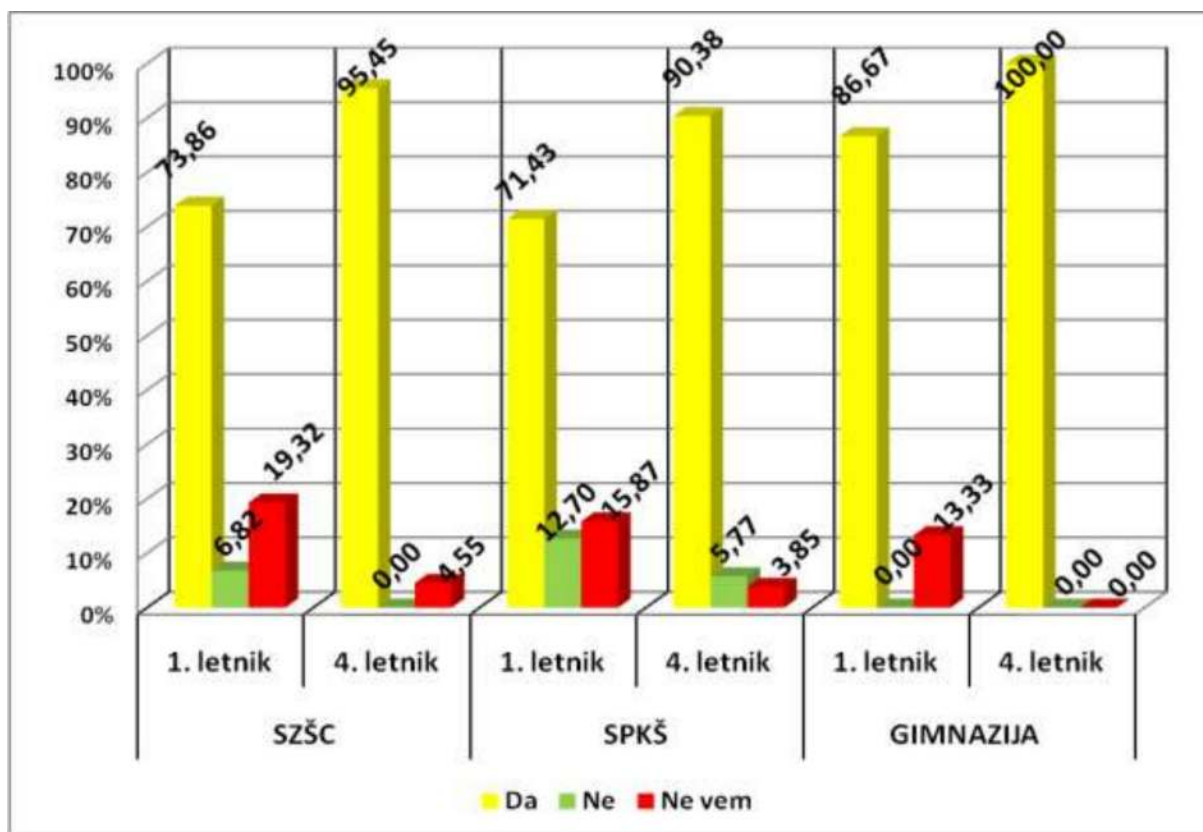
Tabela 20: Ali za rakom zbolevaro v vseh življenjskih obdobjih? (SPKŠ)

	1. LETNIK				Skupaj		4. LETNIK				Skupaj	
	M		Ž				M		Ž			
	Št.	%	Št.	%	Št.	%	Št.	%	Št.	%	Št.	%
Da	13	68,42	32	72,73	45	71,43	15	83,33	32	94,12	47	90,38
Ne	3	15,79	5	11,36	8	12,70	2	11,11	1	2,94	3	5,77
Ne vem	3	15,79	7	15,91	10	15,87	1	5,56	1	2,94	2	3,85

Tabela 21: Ali za rakom zbolevaro v vseh življenjskih obdobjih? (Gimnazija)

	1. LETNIK				Skupaj		4. LETNIK				Skupaj	
	M		Ž				M		Ž			
	Št.	%	Št.	%	Št.	%	Št.	%	Št.	%	Št.	%
Da	6	75,00	20	90,91	26	86,67	26	100,00	51	100,00	77	100,00
Ne	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,00
Ne vem	2	25,00	2	9,09	4	13,33	0	0,00	0	0,00	0	0,00

Raziskovalna naloga
Ozaveščenost dijakov glede preventivnih metod pri preprečevanju karcinoma



Graf 7: Ali za rakom zbolevaro v vseh življenjskih obdobjih?

Iz grafa je razvidno, da so dijaki četrtega letnika gimnazije v 100 % odgovorili, da se za rakom zbolevaro v vseh življenjskih obdobjih, sledijo jim dijaki četrth letnikov SZŠC v 95 %. Največ dijakov, ki meni, da za rakom ne zbolevaro ljudje v vseh življenjskih obdobjih, je med dijaki prvega letnika SPKŠ (12,70 %).

Raziskovalna naloga
Ozaveščenost dijakov glede preventivnih metod pri preprečevanju karcinoma

8. Ali je možno, da nepravilna prehrana povzroča raka?

Tabela 22: Ali je možno, da nepravilna prehrana povzroča raka? (SZŠC)

	1. LETNIK				Skupaj		4. LETNIK				Skupaj	
	M		Ž				M		Ž			
	Št.	%	Št.	%	Št.	%	Št.	%	Št.	%	Št.	%
Da	8	25,81	14	24,56	22	25,00	12	70,59	21	77,78	33	75,00
Ne	8	25,81	13	22,81	21	23,86	5	29,41	3	11,11	8	18,18
Ne vem	15	48,38	30	52,63	45	51,14	0	0,00	3	11,11	3	6,82

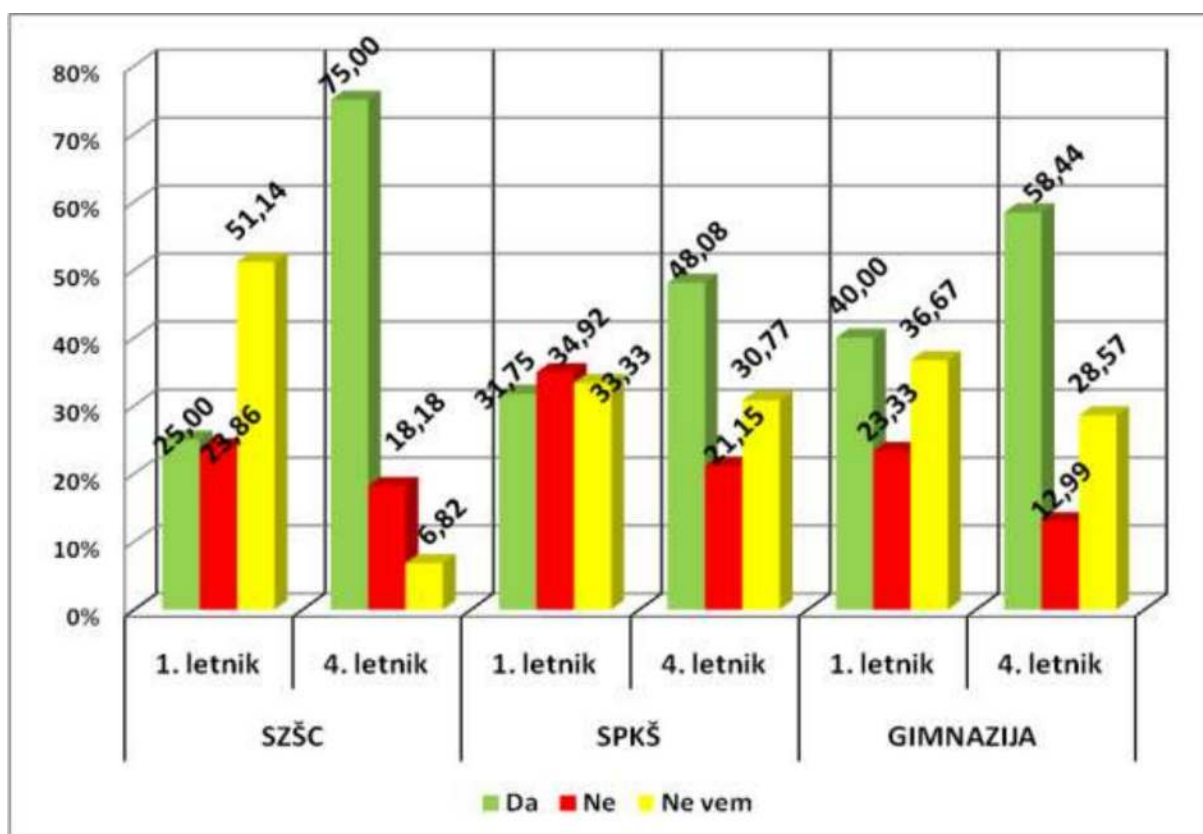
Tabela 23: Ali je možno, da nepravilna prehrana povzroča raka? (SPKŠ)

	1. LETNIK				Skupaj		4. LETNIK				Skupaj	
	M		Ž				M		Ž			
	Št.	%	Št.	%	Št.	%	Št.	%	Št.	%	Št.	%
Da	7	36,84	13	29,55	20	31,75	9	50,00	16	47,06	25	48,08
Ne	7	36,84	15	34,09	22	34,92	1	5,56	10	29,41	11	21,15
Ne vem	5	26,32	16	36,36	21	33,33	8	44,44	8	23,53	16	30,77

Tabela 24: Ali je možno, da nepravilna prehrana povzroča raka? (Gimnazija)

	1. LETNIK				Skupaj		4. LETNIK				Skupaj	
	M		Ž				M		Ž			
	Št.	%	Št.	%	Št.	%	Št.	%	Št.	%	Št.	%
Da	4	50,00	8	36,36	12	40,00	20	76,93	25	49,02	45	58,44
Ne	2	25,00	5	22,73	7	23,33	2	7,69	8	15,69	10	12,99
Ne vem	2	25,00	9	40,91	11	36,67	4	15,38	18	35,29	22	28,57

Raziskovalna naloga
Ozaveščenost dijakov glede preventivnih metod pri preprečevanju karcinoma



Graf 8: Ali je možno, da nepravilna prehrana povzroča raka?

Dijaki četrth letnikov vseh srednjih šol so bolj osveščeni kot dijaki prvih letnikov, da lahko nepravilna prehrana povzroči raka. Med njimi prevladujejo dijaki četrtega letnika SZŠC (75 %). V povprečju 40 % dijakov prvih letnikov na vprašanje, ali nepravilna prehrana povzroča raka, ne pozna odgovora.

Raziskovalna naloga
Ozaveščenost dijakov glede preventivnih metod pri preprečevanju karcinoma

9. Ali kajenje povzroča raka?

Tabela 25: Ali kajenje povzroča raka? (SZŠC)

	1. LETNIK				Skupaj		4. LETNIK				Skupaj	
	M		Ž				M		Ž			
	Št.	%	Št.	%	Št.	%	Št.	%	Št.	%	Št.	%
Da	31	100,00	56	98,25	87	98,86	17	100,00	26	96,30	43	97,73
Ne	0	0,00	1	1,75	1	1,14	0	0,00	1	3,70	1	2,27
Ne vem	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,00

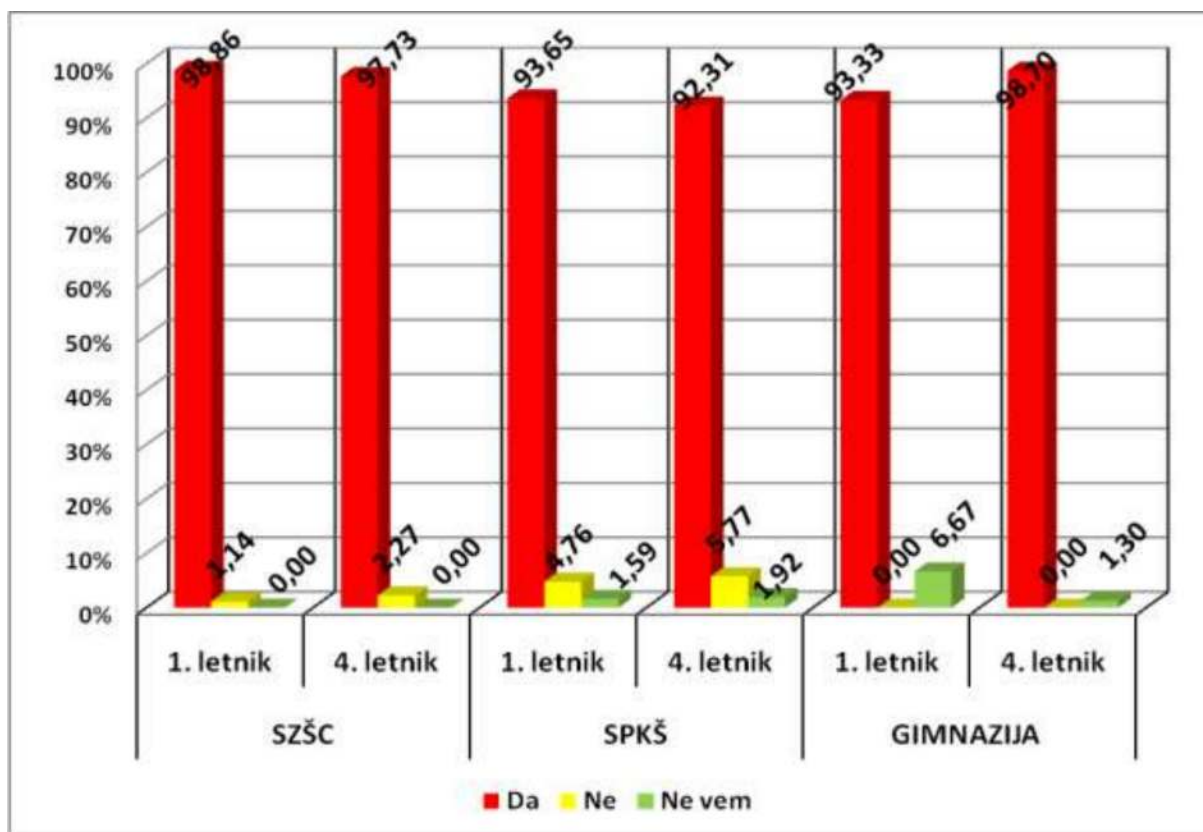
Tabela 26: Ali kajenje povzroča raka? (SPKŠ)

	1. LETNIK				Skupaj		4. LETNIK				Skupaj	
	M		Ž				M		Ž			
	Št.	%	Št.	%	Št.	%	Št.	%	Št.	%	Št.	%
Da	18	94,74	41	93,18	59	93,65	15	83,33	33	97,06	48	92,31
Ne	1	5,26	2	4,55	3	4,76	2	11,11	1	2,94	3	5,77
Ne vem	0	0,00	1	2,27	1	1,59	1	5,56	0	0,00	1	1,92

Tabela 27: Ali kajenje povzroča raka? (Gimnazija)

	1. LETNIK				Skupaj		4. LETNIK				Skupaj	
	M		Ž				M		Ž			
	Št.	%	Št.	%	Št.	%	Št.	%	Št.	%	Št.	%
Da	6	75,00	22	100,00	28	93,33	26	100,00	50	98,04	76	98,70
Ne	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,00
Ne vem	2	25,00	0	0,00	2	6,67	0	0,00	1	1,96	1	1,30

Raziskovalna naloga
Ozaveščenost dijakov glede preventivnih metod pri preprečevanju karcinoma



Graf 9: Ali kajenje povzroča raka?

Iz grafa lahko razberemo, da so dijaki prvih in četrtnih letnikov v večini (nad 90 %) seznanjeni, da kajenje lahko povzroči raka. Odgovora ne in ne vem sta bila izražena v manj kot 7%.

Raziskovalna naloga
Ozaveščenost dijakov glede preventivnih metod pri preprečevanju karcinoma

10. Ali alkohol pogojuje nastanek raka?

Tabela 28: Ali alkohol pogojuje nastanek raka? (SZŠC)

	1. LETNIK				Skupaj		4. LETNIK				Skupaj	
	M		Ž				M		Ž			
	Št.	%	Št.	%	Št.	%	Št.	%	Št.	%	Št.	%
Da	18	58,07	45	78,95	63	71,60	7	41,18	23	85,19	30	68,18
Ne	4	12,90	3	5,26	7	7,95	9	52,94	1	3,70	10	22,73
Ne vem	9	29,03	9	15,79	18	20,45	1	5,88	3	11,11	4	9,09

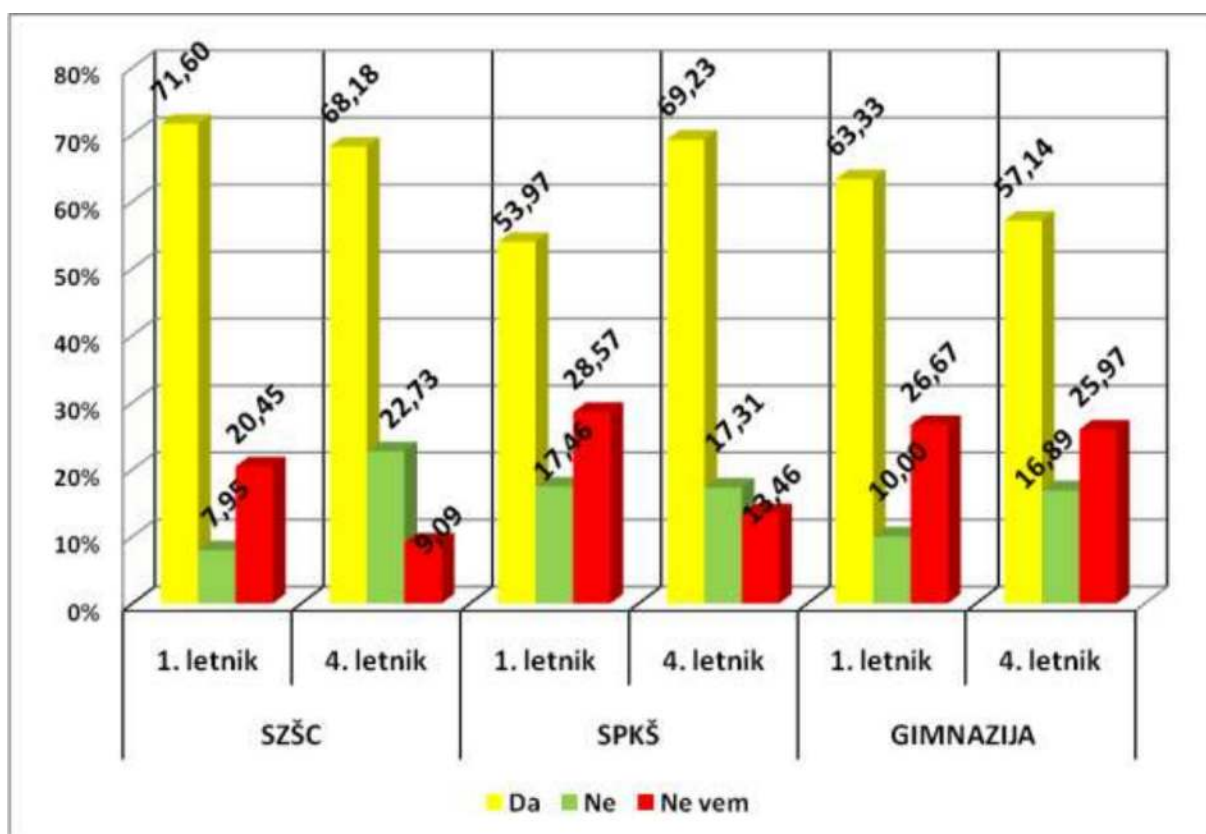
Tabela 29: Ali alkohol pogojuje nastanek raka? (SPKŠ)

	1. LETNIK				Skupaj		4. LETNIK				Skupaj	
	M		Ž				M		Ž			
	Št.	%	Št.	%	Št.	%	Št.	%	Št.	%	Št.	%
Da	10	52,63	24	54,54	34	53,97	10	55,56	26	76,47	36	69,23
Ne	5	26,32	6	13,64	11	17,46	4	22,22	5	14,71	9	17,31
Ne vem	4	21,05	14	31,82	18	28,57	4	22,22	3	8,82	7	13,46

Tabela 30: Ali alkohol pogojuje nastanek raka? (Gimnazija)

	1. LETNIK				Skupaj		4. LETNIK				Skupaj	
	M		Ž				M		Ž			
	Št.	%	Št.	%	Št.	%	Št.	%	Št.	%	Št.	%
Da	4	50,00	15	68,18	19	63,33	11	42,31	33	64,71	44	57,14
Ne	2	25,00	1	4,55	3	10,00	8	30,77	5	9,80	13	16,89
Ne vem	2	25,00	6	27,27	8	26,67	7	26,92	13	25,49	20	25,97

Raziskovalna naloga
Ozaveščenost dijakov glede preventivnih metod pri preprečevanju karcinoma



Graf 10: Ali alkohol pogojuje nastanek raka?

Iz grafa razberemo, da se je najmanj, 53 %, dijakov vsake izmed anketiranih srednjih šol odločilo za odgovor, da alkohol pogojuje nastanek raka. 22,73 % dijakov četrtega letnika SZŠC pa meni, da alkohol ne povzroča nastanka raka. Največ, 28 %, dijakov ni seznanjeno s tem, ali alkohol pogojuje nastanek raka.

Raziskovalna naloga
Ozaveščenost dijakov glede preventivnih metod pri preprečevanju karcinoma

11. Ali pretirano izpostavljanje soncu povzroča raka?

Tabela 31: Ali pretirano izpostavljanje soncu povzroča raka? (SZŠC)

	1. LETNIK				Skupaj		4. LETNIK				Skupaj	
	M		Ž				M		Ž			
	Št.	%	Št.	%	Št.	%	Št.	%	Št.	%	Št.	%
Da	30	96,77	56	98,25	86	97,72	16	94,12	27	100,00	43	97,73
Ne	1	3,23	0	0,00	1	1,14	1	5,88	0	0,00	1	2,27
Ne vem	0	0,00	1	1,75	1	1,14	0	0,00	0	0,00	0	0,00

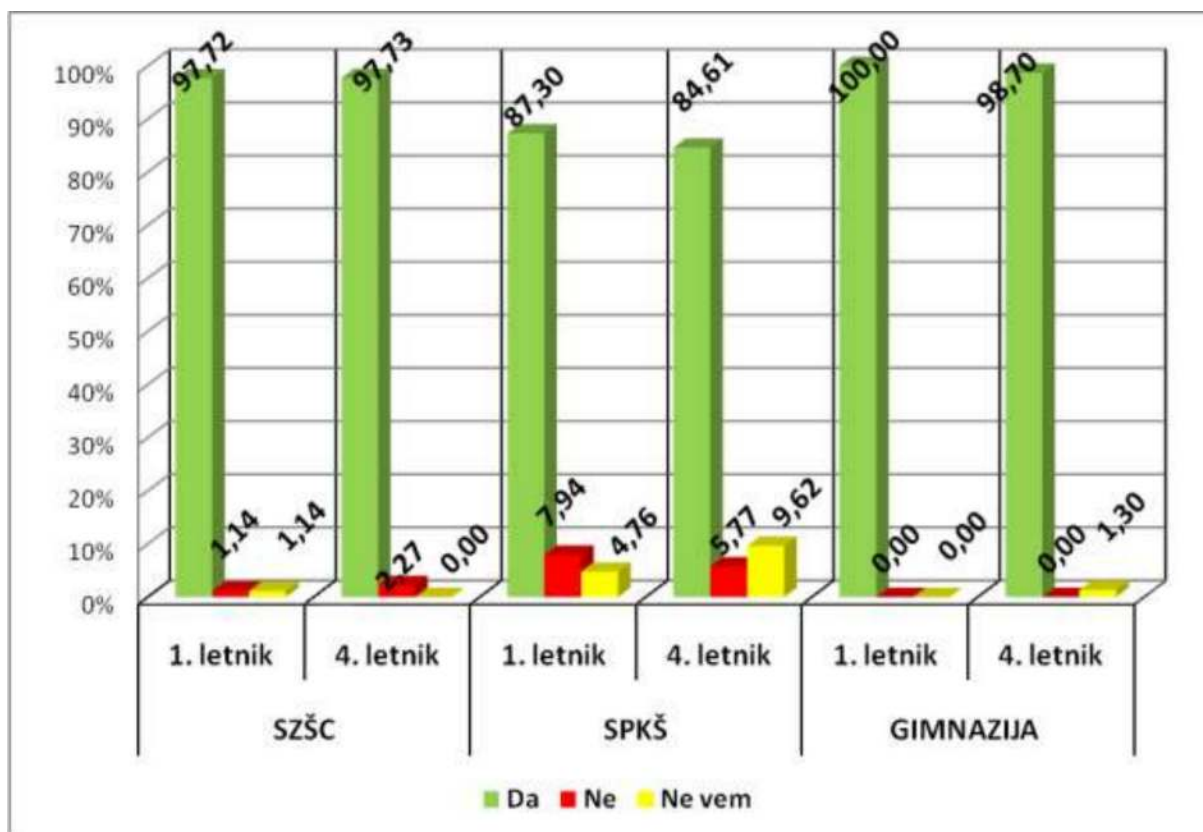
Tabela 32: Ali pretirano izpostavljanje soncu povzroča raka? (SPKŠ)

	1. LETNIK				Skupaj		4. LETNIK				Skupaj	
	M		Ž				M		Ž			
	Št.	%	Št.	%	Št.	%	Št.	%	Št.	%	Št.	%
Da	17	89,47	38	86,36	55	87,30	15	83,33	29	85,30	44	84,61
Ne	2	10,53	3	6,82	5	7,94	1	5,56	2	5,88	3	5,77
Ne vem	0	0,00	3	6,82	3	4,76	2	11,11	3	8,82	5	9,62

Tabela 33: Ali pretirano izpostavljanje soncu povzroča raka? (Gimnazija)

	1. LETNIK				Skupaj		4. LETNIK				Skupaj	
	M		Ž				M		Ž			
	Št.	%	Št.	%	Št.	%	Št.	%	Št.	%	Št.	%
Da	8	100,00	22	100,00	30	100,00	26	100,00	50	98,04	76	98,70
Ne	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,00
Ne vem	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,00	1	1,96	1	1,30

Raziskovalna naloga
Ozaveščenost dijakov glede preventivnih metod pri preprečevanju karcinoma



Graf 11: Ali pretirano izpostavljanje soncu povzroča raka?

Presenetilo nas je, da so vsi anketirani dijaki seznanjeni s tem, da prekomerno izpostavljanje soncu povzroča raka. Največ dijakov (5 % do 7 %), ki menijo, da sonce nima škodljivega vpliva na človeka, je med dijaki SPKŠ. Največ dijakov, ki ne poznajo odgovora na to vprašanje, je bilo med dijaki SPKŠ (od 4 % do 9 %), ostali dijaki drugih dveh šol pa so z ne vem odgovorili v man kot 2 %.

Raziskovalna naloga
Ozaveščenost dijakov glede preventivnih metod pri preprečevanju karcinoma

12. Ali je slaba higiena pogoj za nastanek raka?

Tabela 34: Ali je slaba higiena pogoj za nastanek raka? (SZŠC)

	1. LETNIK				Skupaj		4. LETNIK				Skupaj	
	M		Ž				M		Ž			
	Št.	%	Št.	%	Št.	%	Št.	%	Št.	%	Št.	%
Da	4	12,90	10	17,54	14	15,91	5	29,41	11	40,74	16	36,36
Ne	14	45,16	19	33,33	33	37,50	10	58,83	14	51,85	24	54,55
Ne vem	13	41,94	28	49,13	41	46,59	2	11,76	2	7,41	4	9,09

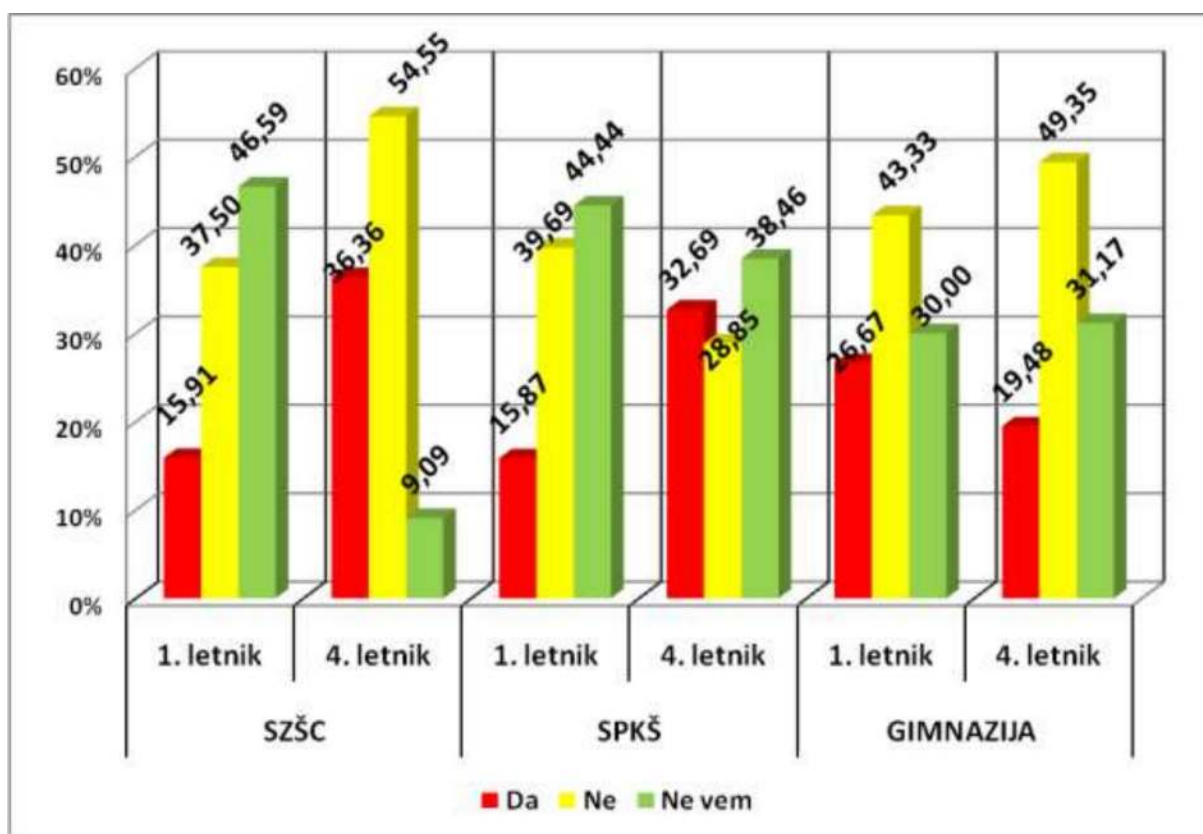
Tabela 35: Ali je slaba higiena pogoj za nastanek raka? (SPKŠ)

	1. LETNIK				Skupaj		4. LETNIK				Skupaj	
	M		Ž				M		Ž			
	Št.	%	Št.	%	Št.	%	Št.	%	Št.	%	Št.	%
Da	5	26,32	5	11,36	10	15,87	5	27,78	12	35,29	17	32,69
Ne	7	36,84	18	40,91	25	39,69	7	38,89	8	23,53	15	28,85
Ne vem	7	36,84	21	47,73	28	44,44	6	33,33	14	41,18	20	38,46

Tabela 36: Ali je slaba higiena pogoj za nastanek raka? (Gimnazija)

	1. LETNIK				Skupaj		4. LETNIK				Skupaj	
	M		Ž				M		Ž			
	Št.	%	Št.	%	Št.	%	Št.	%	Št.	%	Št.	%
Da	4	50,00	4	18,18	8	26,67	6	23,08	9	17,65	15	19,48
Ne	4	50,00	9	40,91	13	43,33	12	46,15	26	50,98	38	49,35
Ne vem	0	0,00	9	40,91	9	30,00	8	30,77	16	31,37	24	31,17

Raziskovalna naloga
Ozaveščenost dijakov glede preventivnih metod pri preprečevanju karcinoma



Graf 12: Ali je slaba higiena pogoj za nastanek raka?

Pri vprašanju, ali je slaba higiena pogoj za nastanek raka, je iz grafa razvidno, da je osveščenost slabša, saj so odgovori skoraj enakovredni. Največ dijakov, ki je na to vprašanje odgovorilo pritrdilno, je med dijaki četrtega letnika SZŠC (36,36 %) in SPKŠ (32,69 %) ter med dijaki prvega letnika gimnazije (26,67 %). Vsi dijaki prvih in četrteh letnikov so na to vprašanje v večjem odstotku odgovorili nikalno kot pritrdilno. Izjema so le dijaki četrtega letnika SPKŠ, ki so na to vprašanje za približno 4 % več odgovorili, da slaba higiena pogojuje nastanek raka.

Raziskovalna naloga
Ozaveščenost dijakov glede preventivnih metod pri preprečevanju karcinoma

13. Ali vzdrževanje telesne kondicije pomaga preprečiti raka?

Tabela 37: Ali vzdrževanje telesne kondicije pomaga preprečiti raka? (SZŠC)

	1. LETNIK				Skupaj		4. LETNIK				Skupaj	
	M		Ž				M		Ž			
	Št.	%	Št.	%	Št.	%	Št.	%	Št.	%	Št.	%
Da	15	48,38	21	36,84	36	40,91	13	76,48	18	66,67	31	70,46
Ne	3	9,68	12	21,05	15	17,05	2	11,76	6	22,22	8	18,18
Ne vem	13	41,94	24	42,11	37	42,04	2	11,76	3	11,11	5	11,36

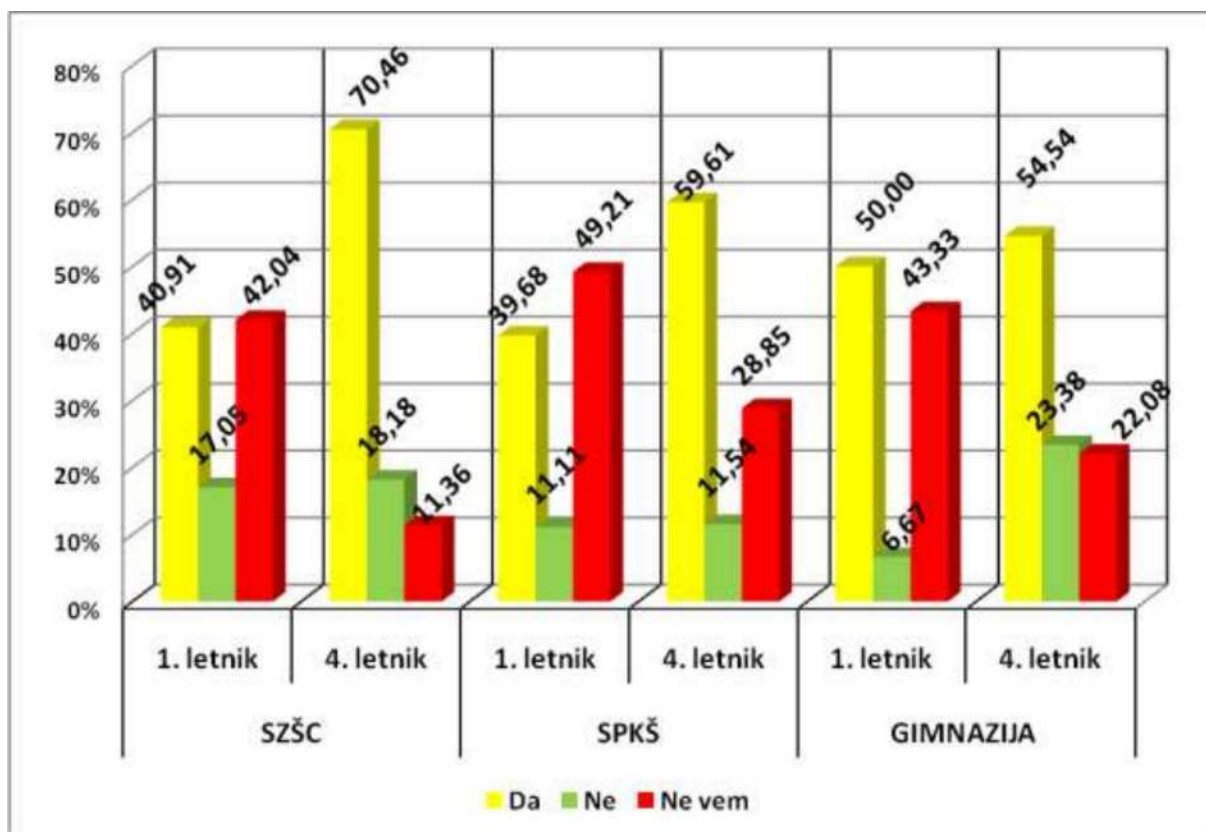
Tabela 38: Ali vzdrževanje telesne kondicije pomaga preprečiti raka? (SPKŠ)

	1. LETNIK				Skupaj		4. LETNIK				Skupaj	
	M		Ž				M		Ž			
	Št.	%	Št.	%	Št.	%	Št.	%	Št.	%	Št.	%
Da	11	57,90	14	31,82	25	39,68	14	77,78	17	50,00	31	59,61
Ne	1	5,26	6	13,64	7	11,11	2	11,11	4	11,76	6	11,54
Ne vem	7	36,84	24	54,54	31	49,21	2	11,11	13	38,24	15	28,85

Tabela 39: Ali vzdrževanje telesne kondicije pomaga preprečiti raka? (Gimnazija)

	1. LETNIK				Skupaj		4. LETNIK				Skupaj	
	M		Ž				M		Ž			
	Št.	%	Št.	%	Št.	%	Št.	%	Št.	%	Št.	%
Da	2	25,00	13	59,09	15	50,00	16	61,54	26	50,98	42	54,54
Ne	2	25,00	0	0,00	2	6,67	5	19,23	13	25,49	18	23,38
Ne vem	4	50,00	9	40,91	13	43,33	5	19,23	12	23,53	17	22,08

Raziskovalna naloga
Ozaveščenost dijakov glede preventivnih metod pri preprečevanju karcinoma



Graf 13: Ali vzdrževanje telesne kondicije pomaga preprečiti raka?

Vsi dijaki, ki so bili anketirani, se v povprečju 52 % strinjajo, da dobra telesna pripravljenost pomaga preprečiti raka. Izstopajo pa dijaki četrtega letnika SZŠC, saj so na to vprašanje odgovorili pritrdilno z več kot 70 %. 6,67 % dijakov prvega letnika gimnazije pa meni, da vzdrževanje telesne kondicije ne pripomore pri preprečevanju nastanka raka.

14. S katero metodo lahko sami zgodaj odkrijemo morebitne rakave spremembe dojk/mod?

Raziskovalna naloga
Ozaveščenost dijakov glede preventivnih metod pri preprečevanju karcinoma

Tabela 40: S katero metodo lahko sami zgodaj odkrijemo morebitne rakave spremembe dojk/mod? (SZŠC)

	1. LETNIK				Skupaj		4. LETNIK				Skupaj	
	M		Ž				M		Ž			
	Št.	%	Št.	%	Št.	%	Št.	%	Št.	%	Št.	%
Z nobeno	2	6,45	0	0,00	2	2,27	0	0,00	6	22,22	6	13,64
S samopregledovanjem dojk/mod	21	67,74	41	71,93	62	70,46	16	94,12	21	77,78	37	84,09
Z ultrazvokom	2	6,45	3	5,26	5	5,68	0	0,00	0	0,00	0	0,00
S punkcijo dojke	0	0,00	3	5,26	3	3,41	0	0,00	0	0,00	0	0,00
Z mamografijo	1	3,23	2	3,51	3	3,41	0	0,00	0	0,00	0	0,00
S pregledom dojk pri zdravniku specialistu	5	16,13	8	14,04	13	14,77	1	5,88	0	0,00	1	2,27

Tabela 41: S katero metodo lahko sami zgodaj odkrijemo morebitne rakave spremembe dojk/mod? (SPKŠ)

	1. LETNIK				Skupaj		4. LETNIK				Skupaj	
	M		Ž				M		Ž			
	Št.	%	Št.	%	Št.	%	Št.	%	Št.	%	Št.	%
Z nobeno	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,00
S samopregledovanjem dojk/mod	8	42,11	21	47,73	29	46,04	11	61,11	31	91,18	42	80,77
Z ultrazvokom	3	15,79	4	9,09	7	11,11	6	33,33	0	0,00	6	11,54
S punkcijo dojke	1	5,26	1	2,27	2	3,17	0	0,00	0	0,00	0	0,00
Z mamografijo	3	15,79	1	2,27	4	6,35	0	0,00	0	0,00	0	0,00
S pregledom dojk pri zdravniku specialistu	4	21,05	17	38,64	21	33,33	1	5,56	3	8,82	4	7,69

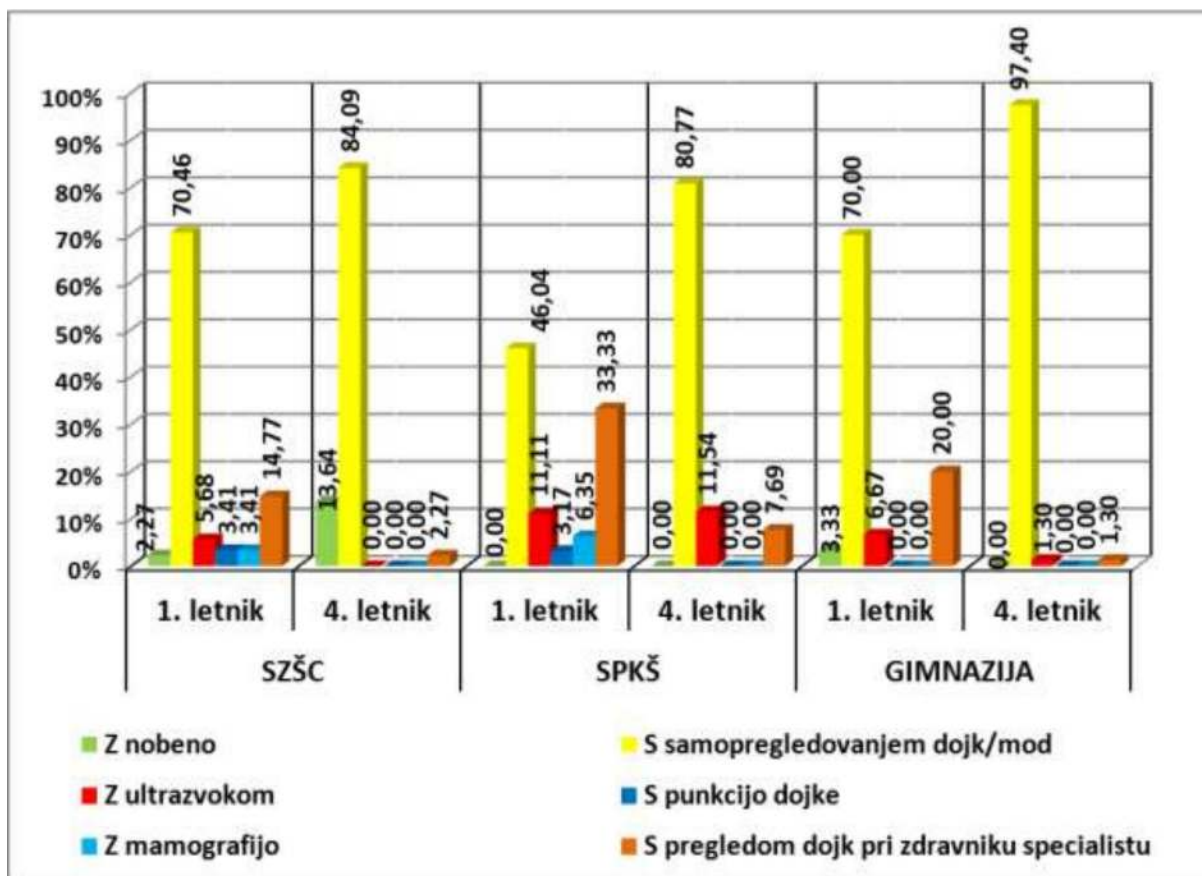
Tabela 42: S katero metodo lahko sami zgodaj odkrijemo morebitne rakave spremembe dojk/mod? (Gimnazija)

	1. LETNIK				Skupaj		4. LETNIK				Skupaj	
	M		Ž				M		Ž			
	Št.	%	Št.	%	Št.	%	Št.	%	Št.	%	Št.	%
Z nobeno	0	0,00	1	4,55	1	3,33	0	0,00	0	0,00	0	0,00

Raziskovalna naloga
Ozaveščenost dijakov glede preventivnih metod pri preprečevanju karcinoma

S samopre- gledovanjem dojk/mod	6	75,00	15	68,18	21	70,00	25	96,15	50	98,04	75	97,40
Z ultrazvokom	0	0,00	2	9,09	2	6,67	0	0,00	1	1,96	1	1,30
S punkcijo dojke	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,00
Z mamografijo	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,00
S pregledom dojk pri zdravniku specialistu	2	25,00	4	18,18	6	20,00	1	3,85	0	0,00	1	1,30

Raziskovalna naloga
Ozaveščenost dijakov glede preventivnih metod pri preprečevanju karcinoma



Graf 14: S katero metodo lahko sami zgodaj odkrijemo morebitne rakave spremembe dojk/mod?

Zelo veliko dijakov (nad 70 %) meni, da lahko s samopregledovanjem dojk/mod sami dovolj zgodaj odkrijemo raka. Izjema so dijaki prvega letnika SPKŠ, ki so v 33,33 % odgovorili, da bi rakave spremembe ugotovil zdravnik specialist.

Raziskovalna naloga
Ozaveščenost dijakov glede preventivnih metod pri preprečevanju karcinoma

15. Ali ste seznanjeni s pravilnim samopregledovanjem dojk/mod in kje ste se seznanili?

Tabela 43: Ali ste seznanjeni s pravilnim samopregledovanjem dojk/mod in kje ste se seznanili? (SZŠC)

	1. LETNIK				Skupaj		4. LETNIK				Skupaj	
	M		Ž				M		Ž			
	Št.	%	Št.	%	Št.	%	Št.	%	Št.	%	Št.	%
Doma	2	6,45	0	0,00	2	2,27	0	0,00	7	25,93	7	15,91
V šoli	3	9,68	3	5,26	6	6,82	8	47,07	9	33,33	17	38,63
Preko televizije	0	0,00	1	1,75	1	1,14	0	0,00	1	3,70	1	2,27
Na sistematskem pregledu	7	22,58	6	10,53	13	14,77	5	29,41	8	29,63	13	29,55
Drugo	0	0,00	5	8,77	5	5,68	2	11,76	0	0,00	2	4,55
Ne	19	61,29	42	73,69	61	69,32	2	11,76	2	7,41	4	9,09

Tabela 44: Ali ste seznanjeni s pravilnim samopregledovanjem dojk/mod in kje ste se seznanili? (SPKŠ)

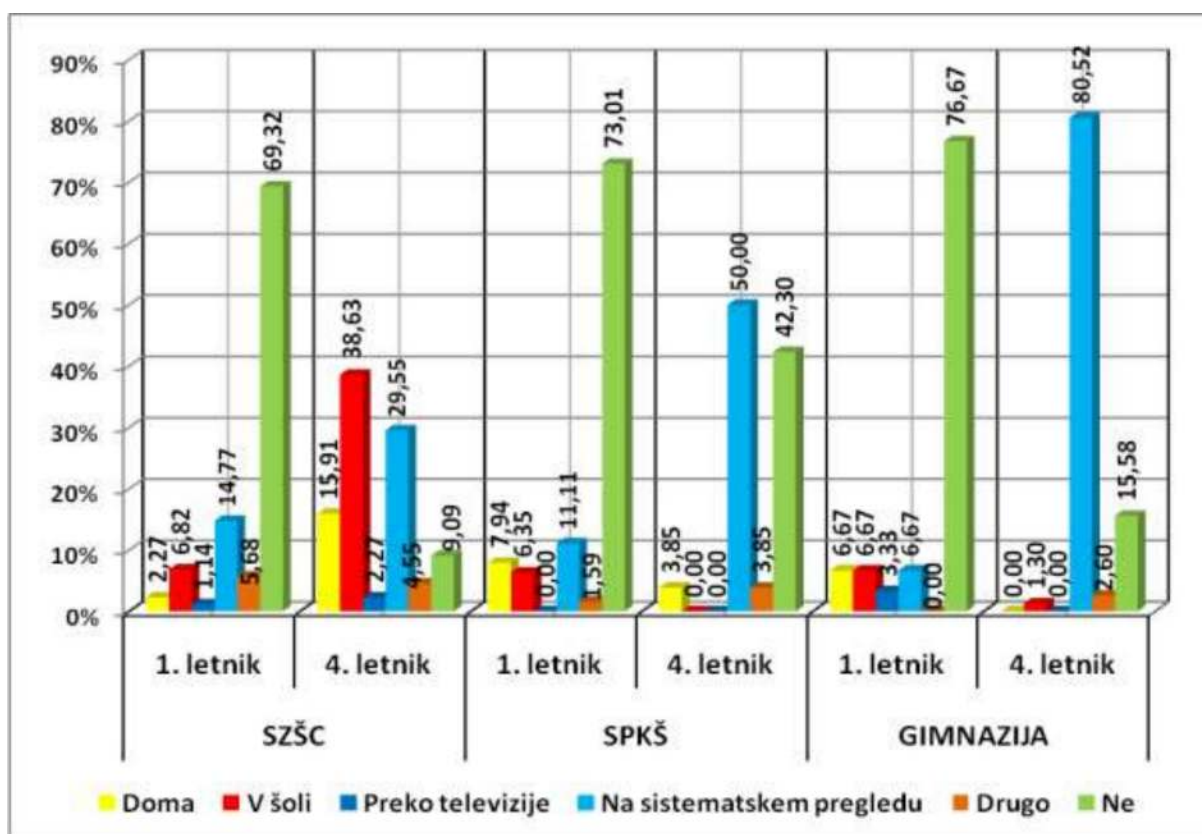
	1. LETNIK				Skupaj		4. LETNIK				Skupaj	
	M		Ž				M		Ž			
	Št.	%	Št.	%	Št.	%	Št.	%	Št.	%	Št.	%
Doma	3	15,79	2	4,55	5	7,94	0	0,00	2	5,88	2	3,85
V šoli	1	5,26	3	6,82	4	6,35	0	0,00	0	0,00	0	0,00
Preko televizije	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,00
Na sistematskem pregledu	3	15,79	4	9,09	7	11,11	8	44,44	18	52,95	26	50,00
Drugo	0	0,00	1	2,27	1	1,59	0	0,00	2	5,88	2	3,85
Ne	12	63,16	34	77,27	46	73,01	10	55,56	12	35,29	22	42,30

Raziskovalna naloga
Ozaveščenost dijakov glede preventivnih metod pri preprečevanju karcinoma

Tabela 45: Ali ste seznanjeni s pravilnim samopregledovanjem dojčk/mod in kje ste se seznanili? (Gimnazija)

	1. LETNIK				Skupaj		4. LETNIK				Skupaj	
	M		Ž				M		Ž			
	Št.	%	Št.	%	Št.	%	Št.	%	Št.	%	Št.	%
Doma	0	0,00	2	9,09	2	6,67	0	0,00	0	0,00	0	0,00
V šoli	2	25,00	0	0,00	2	6,67	0	0,00	1	1,96	1	1,30
Preko televizije	0	0,00	1	4,55	1	3,33	0	0,00	0	0,00	0	0,00
Na sistematskem pregledu	0	0,00	2	9,09	2	6,67	23	88,46	39	76,47	62	80,52
Drugo	0	0,00	0	0,00	0	0,00	1	3,85	1	1,96	2	2,60
Ne	6	75,00	17	77,27	23	76,67	2	7,69	10	19,61	12	15,58

Raziskovalna naloga
Ozaveščenost dijakov glede preventivnih metod pri preprečevanju karcinoma



Graf 15: Ali ste seznanjeni s pravilnim samopregledovanjem dojč/mod in kje ste se seznanili?

Najmanj s samopregledovanjem dojč/mod niso seznanjeni dijaki vseh prvih letnikov (nad 69 %). Izmed anketiranih dijakov četrteh letnikov srednjih šol so s pravilnim samopregledovanjem dojč/mod najbolj seznanjeni dijaki SZŠC. Iz grafa razberemo tudi, da so se dijaki pravilnega samopregledovanja naučili največ na sistematskem pregledu, izjema so dijaki četrtega letnika SZŠC, ki so v 38,63 % odgovorili, da so se pravilnega samopregledovanja naučili v šoli.

Raziskovalna naloga
Ozaveščenost dijakov glede preventivnih metod pri preprečevanju karcinoma

16. Ali si dojke/moda pregledujete?

Tabela 46: Ali si dojke/moda pregledujete? (SZŠC)

	1. LETNIK				Skupaj		4. LETNIK				Skupaj	
	M		Ž				M		Ž			
	Št.	%	Št.	%	Št.	%	Št.	%	Št.	%	Št.	%
Redno, vsaki mesec enkrat	4	12,90	3	5,26	7	7,95	3	17,65	4	14,81	7	15,91
Občasno	12	38,71	22	38,60	34	38,64	9	52,94	11	40,74	20	45,45
Ne	15	48,39	32	56,14	47	53,41	5	29,41	12	44,44	17	38,64

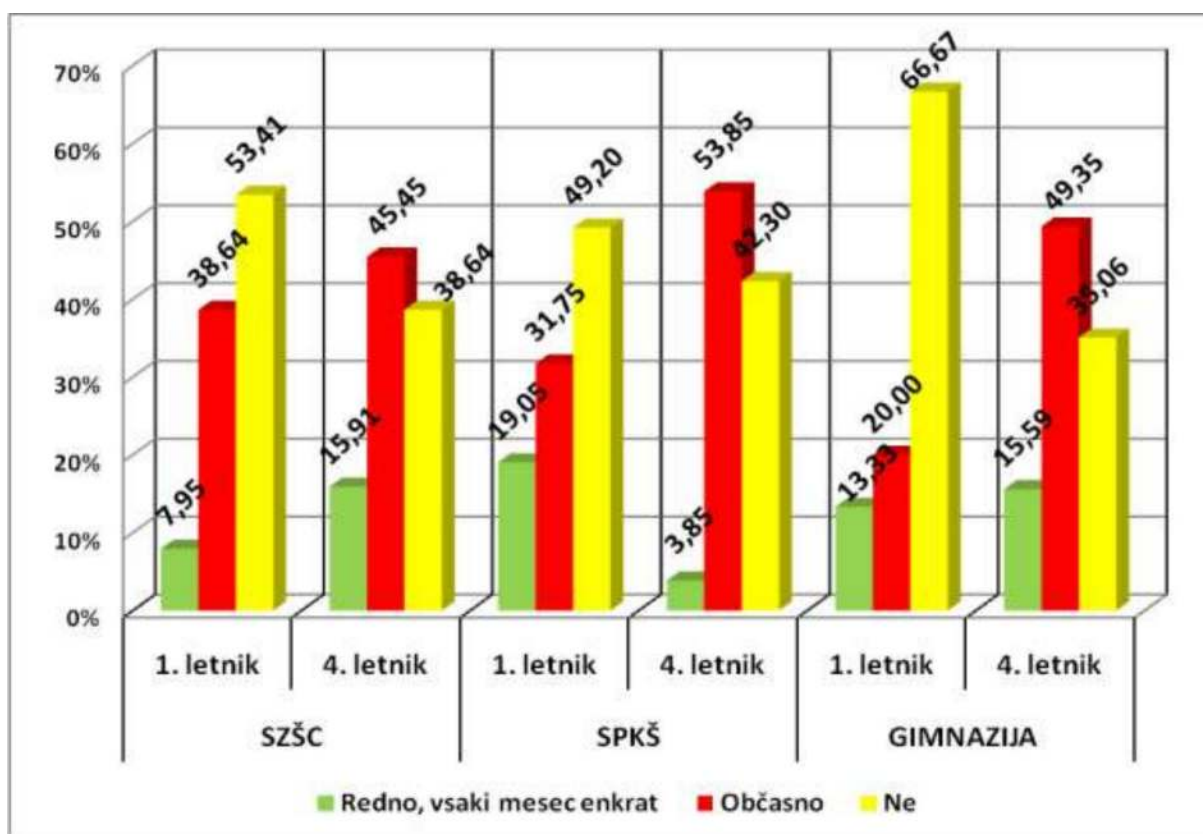
Tabela 47: Ali si dojke/moda pregledujete? (SPKŠ)

	1. LETNIK				Skupaj		4. LETNIK				Skupaj	
	M		Ž				M		Ž			
	Št.	%	Št.	%	Št.	%	Št.	%	Št.	%	Št.	%
Redno, vsaki mesec enkrat	8	42,11	4	9,09	12	19,05	1	5,56	1	2,94	2	3,85
Občasno	6	31,58	14	31,82	20	31,75	13	72,22	15	44,12	28	53,85
Ne	5	26,32	26	59,09	31	49,20	4	22,22	18	52,94	22	42,30

Tabela 48: Ali si dojke/moda pregledujete? (Gimnazija)

	1. LETNIK				Skupaj		4. LETNIK				Skupaj	
	M		Ž				M		Ž			
	Št.	%	Št.	%	Št.	%	Št.	%	Št.	%	Št.	%
Redno, vsaki mesec enkrat	2	25,00	2	9,09	4	13,33	2	7,69	10	19,61	12	15,59
Občasno	2	25,00	4	18,18	6	20,00	14	53,85	24	47,06	38	49,35
Ne	4	50,00	16	72,73	20	66,67	10	38,46	17	33,33	27	35,06

Raziskovalna naloga
Ozaveščenost dijakov glede preventivnih metod pri preprečevanju karcinoma



Graf 16: Ali si dojke/moda pregledujete?

Iz grafa je razvidno, da si dijaki vseh prvih letnikov v več kot 49 % dojke/moda ne pregledujejo, medtem ko je ta odstotek pri vseh dijakih četrtil letnikov za 11 % v povprečju nižji v korist samopregledovanja dojk/mod občasno. Redno pa si dijaki dojke/moda pregledujejo med 13 % in 19 %, izjema pa so dijaki četrtega letnika SPKŠ, ki si redno, vsak mesec enkrat pregledujejo dojke/moda samo v 3,85 % in pa dijaki prvega letnika SZŠC, ki pa so na to vprašanje odgovorili v 7,95 %.

Raziskovalna naloga
Ozaveščenost dijakov glede preventivnih metod pri preprečevanju karcinoma

17. Če si dojke/moda ne pregledujete, obkrožite oziroma napišite, zakaj ne?

Tabela 49: Če si dojke/moda ne pregledujete, obkrožite oziroma napišite, zakaj ne? (SZŠC)

	1. LETNIK				Skupaj		4. LETNIK				Skupaj	
	M		Ž		Št.	%	M		Ž		Št.	%
	Št.	%	Št.	%			Št.	%	Št.	%		
Me je strah	0	0,00	2	6,25	2	4,26	0	0,00	2	16,67	2	11,76
Nimam časa	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,00	2	16,67	2	11,76
Se mi ne zdi potrebno	6	40,00	4	12,50	10	21,28	2	40,00	1	8,33	3	17,65
Ker nimam težav	9	60,00	13	40,62	22	46,81	3	60,00	3	25,00	6	35,29
Ker še nisem star/a 20 let	0	0,00	5	15,63	5	10,63	0	0,00	1	8,33	1	5,88
Drugo	0	0,00	8	25,00	8	17,02	0	0,00	3	25,00	3	17,65

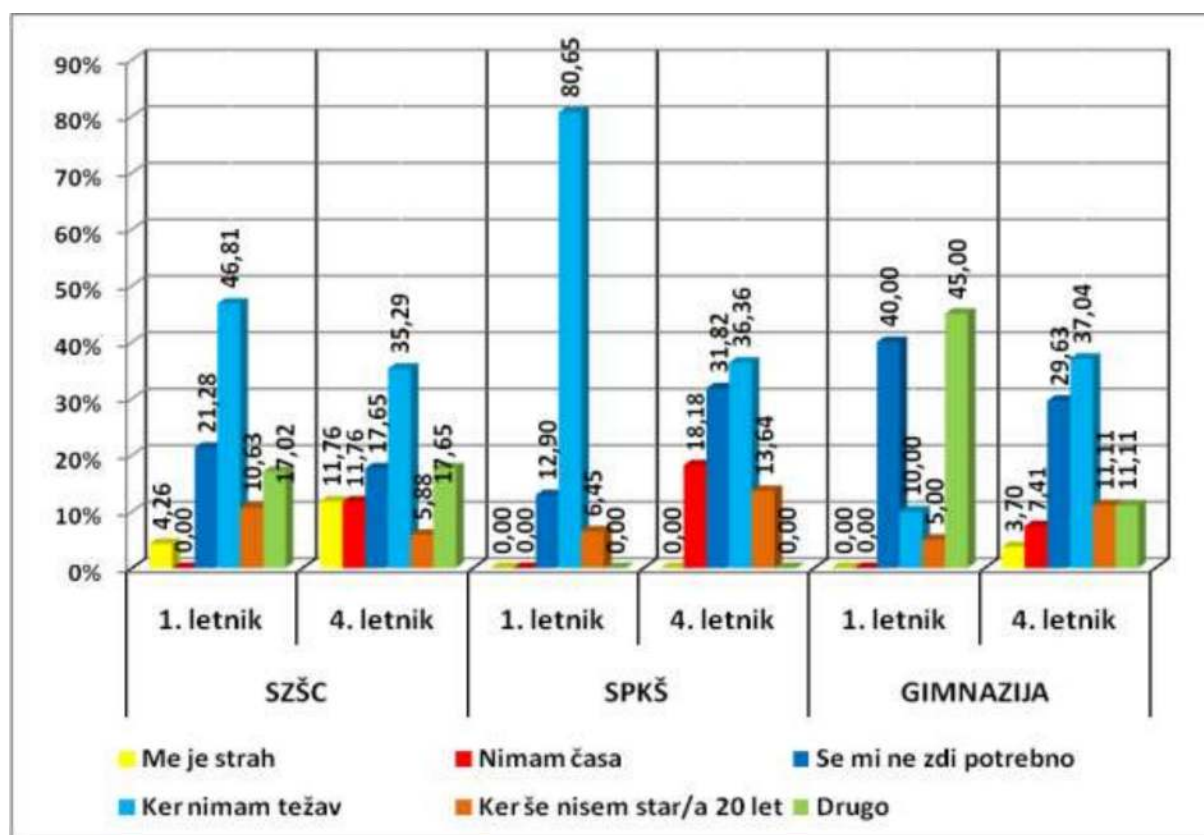
Tabela 50: Če si dojke/moda ne pregledujete, obkrožite oziroma napišite, zakaj ne? (SPKŠ)

	1. LETNIK				Skupaj		4. LETNIK				Skupaj	
	M		Ž		Št.	%	M		Ž		Št.	%
	Št.	%	Št.	%			Št.	%	Št.	%		
Me je strah	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,00
Nimam časa	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,00	4	22,22	4	18,18
Se mi ne zdi potrebno	1	20,00	3	11,54	4	12,90	2	50,00	5	27,78	7	31,82
Ker nimam težav	4	80,00	21	80,77	25	80,65	2	50,00	6	33,33	8	36,36
Ker še nisem star/a 20 let	0	0,00	2	7,69	2	6,45	0	0,00	3	16,67	3	13,64
Drugo	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,00

Raziskovalna naloga
Ozaveščenost dijakov glede preventivnih metod pri preprečevanju karcinoma

Tabela 51: Če si dojke/moda ne pregledujete, obkrožite oziroma napišite, zakaj ne? (Gimnazija)

	1. LETNIK				Skupaj		4. LETNIK				Skupaj	
	M		Ž		Št.	%	M		Ž		Št.	%
	Št.	%	Št.	%			Št.	%	Št.	%		
Me je strah	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,00	1	5,88	1	3,70
Nimam časa	0	0,00	0	0,00	0	0,00	2	20,00	0	0,00	2	7,41
Se mi ne zdi potrebno	2	50,00	6	37,50	8	40,00	3	30,00	5	29,41	8	29,63
Ker nimam težav	1	25,00	1	6,25	2	10,00	4	40,00	6	35,30	10	37,04
Ker še nisem star/a 20 let	0	0,00	1	6,25	1	5,00	0	0,00	3	17,65	3	11,11
Drugo	1	25,00	8	50,00	9	45,00	1	10,00	2	11,76	3	11,11



Graf 17: Če si dojke/moda ne pregledujete, obkrožite oziroma napišite, zakaj ne?

Iz grafa razberemo, da so anketiranci v največ odstotkih odgovorili, da tega ne počnejo, ker s tem nimajo težav ali pa se jim to ne zdi potrebno. Pod drugo so napisali, da jim nihče ni povedal, da si je potrebno dojke/moda redno pregledovati.

18. Ali menite, da je samopregledovanje dojk/mod naloga in hkrati tudi odnos skrbi za lastno zdravje?

Raziskovalna naloga
Ozaveščenost dijakov glede preventivnih metod pri preprečevanju karcinoma

Tabela 52: Ali menite, da je samopregledovanje dojč/mod naloga in hkrati tudi odnos skrbi za lastno zdravje? (SZŠC)

	1. LETNIK				Skupaj		4. LETNIK				Skupaj	
	M		Ž				M		Ž			
	Št.	%	Št.	%	Št.	%	Št.	%	Št.	%	Št.	%
Da	29	93,55	50	87,72	79	89,77	16	94,12	26	96,30	42	95,45
Ne	0	0,00	1	1,75	1	1,14	1	5,88	1	3,70	2	4,55
Ne vem, zakaj je to potrebno	2	6,45	6	10,53	8	9,09	0	0,00	0	0,00	0	0,00

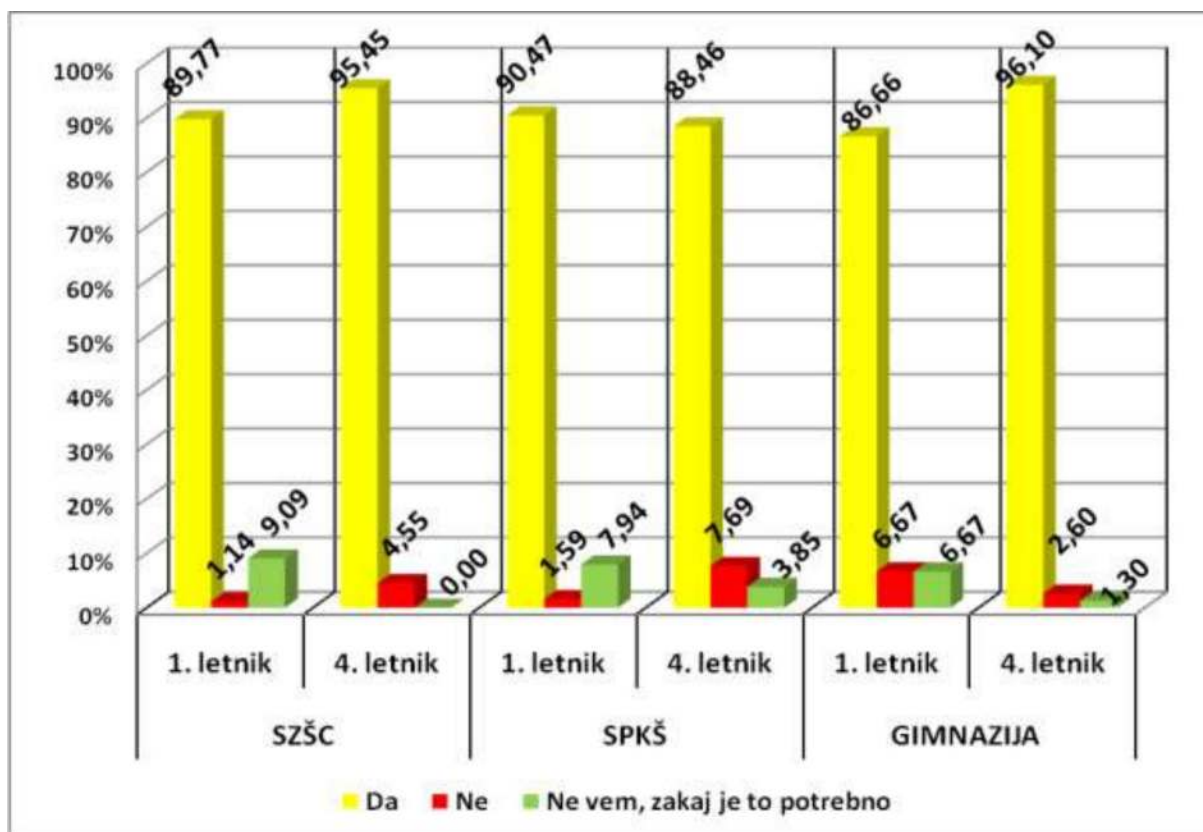
Tabela 53: Ali menite, da je samopregledovanje dojč/mod naloga in hkrati tudi odnos skrbi za lastno zdravje? (SPKŠ)

	1. LETNIK				Skupaj		4. LETNIK				Skupaj	
	M		Ž				M		Ž			
	Št.	%	Št.	%	Št.	%	Št.	%	Št.	%	Št.	%
Da	16	84,21	41	93,18	57	90,47	15	83,33	31	91,18	46	88,46
Ne	1	5,26	0	0,00	1	1,59	1	5,56	3	8,82	4	7,69
Ne vem, zakaj je to potrebno	2	10,53	3	6,82	5	7,94	2	11,11	0	0,00	2	3,85

Tabela 54: Ali menite, da je samo pregledovanje dojč/mod naloga in hkrati tudi odnos skrbi za lastno zdravje? (Gimnazija)

	1. LETNIK				Skupaj		4. LETNIK				Skupaj	
	M		Ž				M		Ž			
	Št.	%	Št.	%	Št.	%	Št.	%	Št.	%	Št.	%
Da	6	75,00	20	90,91	26	86,66	25	96,15	49	96,08	74	96,10
Ne	0	0,00	2	9,09	2	6,67	1	3,85	1	1,96	2	2,60
Ne vem, zakaj je to potrebno	2	25,00	0	0,00	2	6,67	0	0,00	1	1,96	1	1,30

Raziskovalna naloga
Ozaveščenost dijakov glede preventivnih metod pri preprečevanju karcinoma



Graf 18: Ali menite, da je samopregledovanje dojk/mod naloga in hkrati tudi odnos skrbi za lastno zdravje?

Iz grafa lahko vidimo, da se vsi dijaki v več kot 86 % zavedajo, da je samopregledovanje dojk/mod naloga in hkrati tudi odnos skrbi za lastno zdravje. Med dijaki, ki ne vedo zakaj bi bilo potrebno samopregledovanje dojk/mod, prevladujejo dijaki prvega letnika SZŠC, ki so na to vprašanje odgovorili v več kot 9 %. Največ, 10 %, dijakov pa je takih, ki ne vedo, zakaj bi to bilo potrebno.

Raziskovalna naloga
Ozaveščenost dijakov glede preventivnih metod pri preprečevanju karcinoma

19. Ali ste pozorni na novonastala znamenja na koži?

Tabela 55: Ali ste pozorni na novonastala znamenja na koži? (SZŠC)

	1. LETNIK				Skupaj		4. LETNIK				Skupaj	
	M		Ž				M		Ž			
	Št.	%	Št.	%	Št.	%	Št.	%	Št.	%	Št.	%
Da	25	80,65	44	77,19	69	78,41	16	94,12	23	85,19	39	88,64
Ne	6	19,35	13	22,81	19	21,59	1	5,88	4	14,81	5	11,36

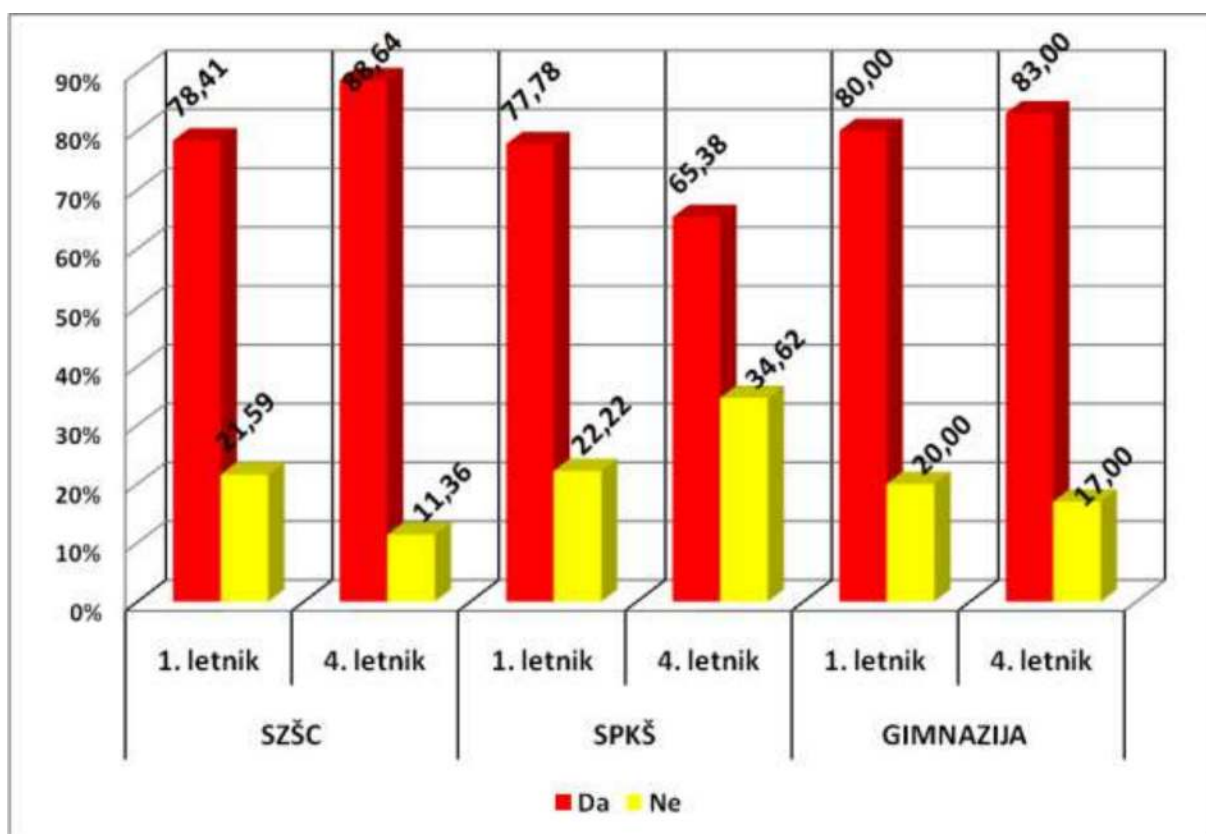
Tabela 56: Ali ste pozorni na novonastala znamenja na koži? (SPKŠ)

	1. LETNIK				Skupaj		4. LETNIK				Skupaj	
	M		Ž				M		Ž			
	Št.	%	Št.	%	Št.	%	Št.	%	Št.	%	Št.	%
Da	14	73,68	35	79,55	49	77,78	11	61,11	23	67,65	34	65,38
Ne	5	26,32	9	20,45	14	22,22	7	38,89	11	32,35	18	34,62

Tabela 57: Ali ste pozorni na novonastala znamenja na koži? (Gimnazija)

	1. LETNIK				Skupaj		4. LETNIK				Skupaj	
	M		Ž				M		Ž			
	Št.	%	Št.	%	Št.	%	Št.	%	Št.	%	Št.	%
Da	6	75,00	18	81,82	24	80,00	19	73,08	45	88,24	64	83
Ne	2	25,00	4	18,18	6	20,00	7	26,92	6	11,76	13	17

Raziskovalna naloga
Ozaveščenost dijakov glede preventivnih metod pri preprečevanju karcinoma



Graf 19: Ali ste pozorni na novonastala znamenja na koži?

Očitno je, da dijake motijo novonastala znamenja na koži, zato so tudi odgovori temu primerni. V več kot 77 % so dijaki pozorni na novonastala znamenja na koži, izjema so dijaki četrtega letnika SPKŠ, saj so v 34,62 % odgovorili, da na novonastala znamenja na koži niso pozorni.

Raziskovalna naloga
Ozaveščenost dijakov glede preventivnih metod pri preprečevanju karcinoma

20. Kaj bi naredili, če bi se materino znamenje začelo večati ali pa spreminjati barvo?

Tabela 58: Kaj bi naredili, če bi se materino znamenje začelo večati ali pa spreminjati barvo? (SZŠC)

	1. LETNIK				Skupaj		4. LETNIK				Skupaj	
	M		Ž				M		Ž			
	Št.	%	Št.	%	Št.	%	Št.	%	Št.	%	Št.	%
Nič	1	3,23	3	5,26	4	4,55	0	0,00	0	0,00	0	0,00
Uporabil/a bi mazilo, ki ga imamo doma	0	0,00	0	0,00	0	0,00	1	5,88	1	3,70	2	4,55
Obiskal/a bi zdravnika	30	96,77	54	94,74	84	95,45	15	88,24	26	96,30	41	93,18
Drugo	0	0,00	0	0,00	0	0,00	1	5,88	0	0,00	1	2,27

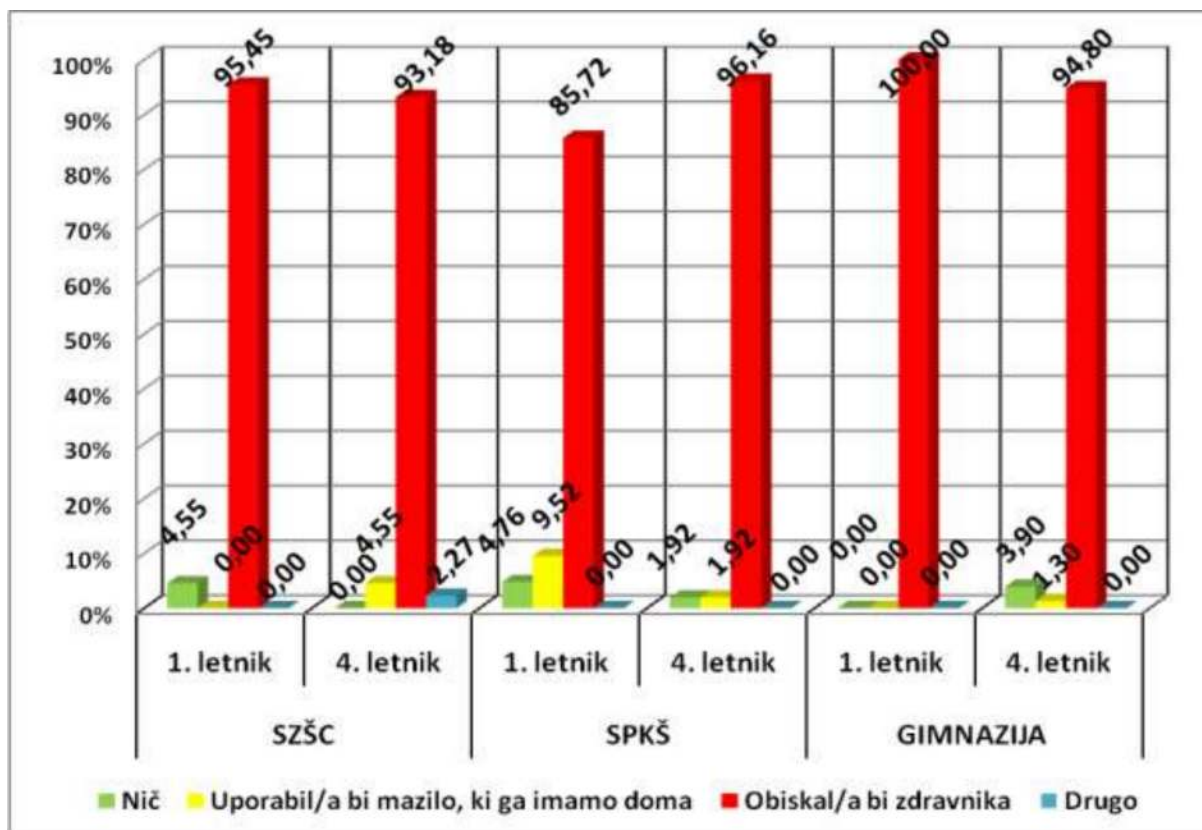
Tabela 59: Kaj bi naredili, če bi se materino znamenje začelo večati ali pa spreminjati barvo? (SPKŠ)

	1. LETNIK				Skupaj		4. LETNIK				Skupaj	
	M		Ž				M		Ž			
	Št.	%	Št.	%	Št.	%	Št.	%	Št.	%	Št.	%
Nič	1	5,26	2	4,55	3	4,76	1	5,56	0	0,00	1	1,92
Uporabil/a bi mazilo, ki ga imamo doma	2	10,53	4	9,09	6	9,52	0	0,00	1	2,94	1	1,92
Obiskal/a bi zdravnika	16	84,21	38	86,36	54	85,72	17	94,44	33	97,06	50	96,16
Drugo	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,00

Raziskovalna naloga
Ozaveščenost dijakov glede preventivnih metod pri preprečevanju karcinoma

Tabela 60: Kaj bi naredili, če bi se materino znamenje začelo večati ali pa spreminjati barvo? (Gimnazija)

	1. LETNIK				Skupaj		4. LETNIK				Skupaj	
	M		Ž		Št.	%	M		Ž		Št.	%
	Št.	%	Št.	%			Št.	%	Št.	%		
Nič	0	0,00	0	0,00	0	0,00	2	7,69	1	1,96	3	3,90
Uporabil/a bi mazilo, ki ga imamo doma	0	0,00	0	0,00	0	0,00	1	3,85	0	0,00	1	1,30
Obiskal/a bi zdravnika	8	100,00	22	100,00	30	100,00	23	88,46	50	98,04	73	94,80
Drugo	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,00



Graf 20: Kaj bi naredili, če bi se materino znamenje začelo večati ali pa spreminjati barvo?

Raziskovalna naloga
Ozaveščenost dijakov glede preventivnih metod pri preprečevanju karcinoma

Dijaki prvih in četrth letnikov vseh srednjih šol bi v več kot 85 % ob povečanju znamenja takoj obiskali zdravnika. Izjema so dijaki prvega letnika SPKŠ (9,52 %) in dijaki četrtega letnika SZŠC (4,55 %), ki bi znamenja, katera bi se začela povečevati oz. spreminjati barvo, namazali z mazilom.

Raziskovalna naloga
Ozaveščenost dijakov glede preventivnih metod pri preprečevanju karcinoma

21. Ali menite, da je reden pregled pri ginekologu potreben?

Tabela 61: Ali menite, da je reden pregled pri ginekologu potreben? (SZŠC)

	1. LETNIK				Skupaj		4. LETNIK				Skupaj	
	M		Ž				M		Ž			
	Št.	%	Št.	%	Št.	%	Št.	%	Št.	%	Št.	%
Da	19	61,29	48	84,21	67	76,13	14	82,36	24	88,89	38	86,36
Ne	8	25,81	4	7,02	12	13,64	2	11,76	0	0,00	2	4,55
Ne vem	4	12,90	5	8,77	9	10,23	1	5,88	3	11,11	4	9,09

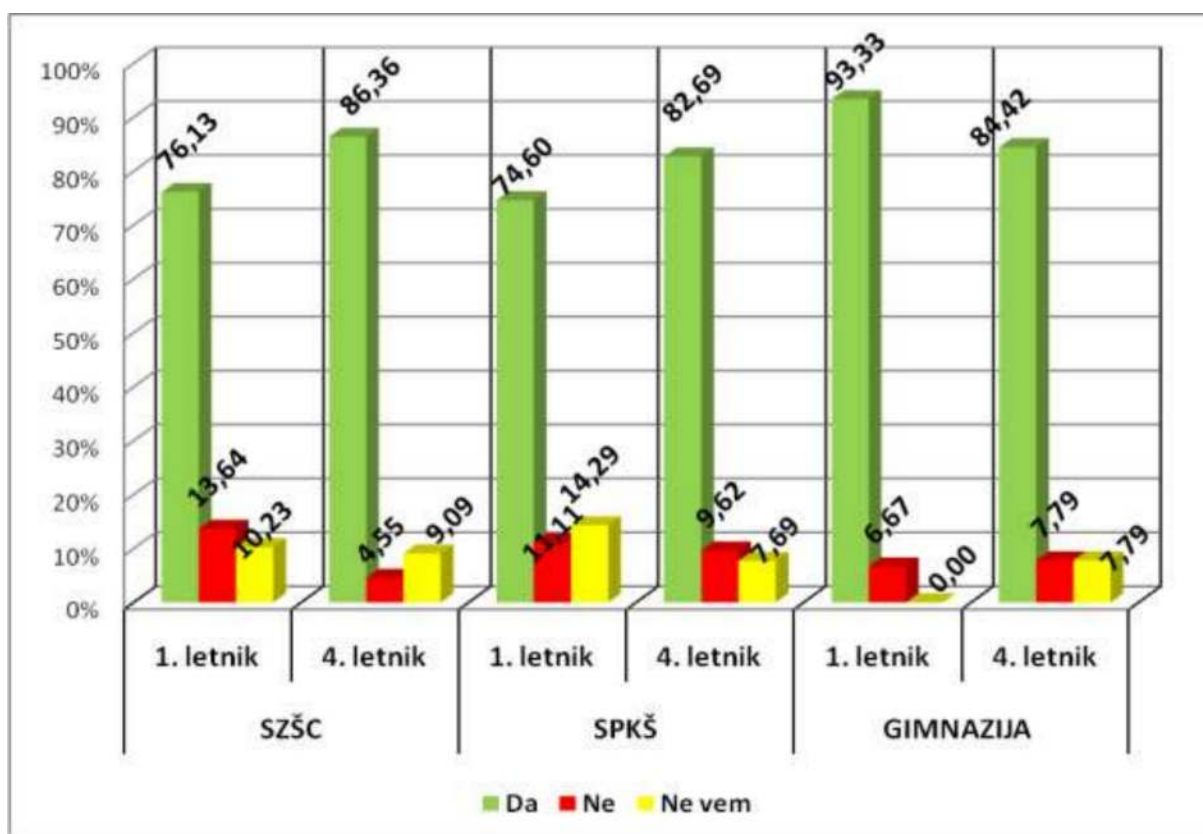
Tabela 62: Ali menite, da je reden pregled pri ginekologu potreben? (SPKŠ)

	1. LETNIK				Skupaj		4. LETNIK				Skupaj	
	M		Ž				M		Ž			
	Št.	%	Št.	%	Št.	%	Št.	%	Št.	%	Št.	%
Da	9	47,37	38	86,36	47	74,60	11	61,11	32	94,12	43	82,69
Ne	4	21,05	3	6,82	7	11,11	4	22,22	1	2,94	5	9,62
Ne vem	6	31,58	3	6,82	9	14,29	3	16,67	1	2,94	4	7,69

Tabela 63: Ali menite, da je reden pregled pri ginekologu potreben? (Gimnazija)

	1. LETNIK				Skupaj		4. LETNIK				Skupaj	
	M		Ž				M		Ž			
	Št.	%	Št.	%	Št.	%	Št.	%	Št.	%	Št.	%
Da	6	75,00	22	100,00	28	93,33	19	73,08	46	90,20	65	84,42
Ne	2	25,00	0	0,00	2	6,67	2	7,69	4	7,84	6	7,79
Ne vem	0	0,00	0	0,00	0	0,00	5	19,23	1	1,96	6	7,79

Raziskovalna naloga
Ozaveščenost dijakov glede preventivnih metod pri preprečevanju karcinoma



Graf 21: Ali menite, da je reden pregled pri ginekologu potreben?

Iz grafa lahko vidimo, da dijaki tako prvih kot četrth letnikov vseh srednjih šol v več kot 74 % menijo, da je reden pregled pri ginekologu potreben. Tisti dijaki, ki menijo, da reden pregled pri ginekologu ni potreben, so dijaki prvega letnika SZŠC (13,64 %) in dijaki prvega letnika SPKŠ (11,11 %).

Raziskovalna naloga
Ozaveščenost dijakov glede preventivnih metod pri preprečevanju karcinoma

22. Kako se imenuje državni program za odkrivanje predrakavih sprememb materničnega vratu?

Tabela 64: Kako se imenuje državni program za odkrivanje predrakavih sprememb materničnega vratu? (SZŠC)

	1. LETNIK				Skupaj		4. LETNIK				Skupaj	
	M		Ž				M		Ž			
	Št.	%	Št.	%	Št.	%	Št.	%	Št.	%	Št.	%
DORA	4	12,90	3	5,26	7	7,95	5	29,41	0	0,00	5	11,36
ZORA	4	12,90	9	15,79	13	14,78	3	17,65	8	29,63	11	25,00
SVIT	1	3,23	5	8,77	6	6,82	3	17,65	7	25,93	10	22,73
Ne vem	22	70,97	40	70,18	62	70,45	6	35,29	12	44,44	18	40,91

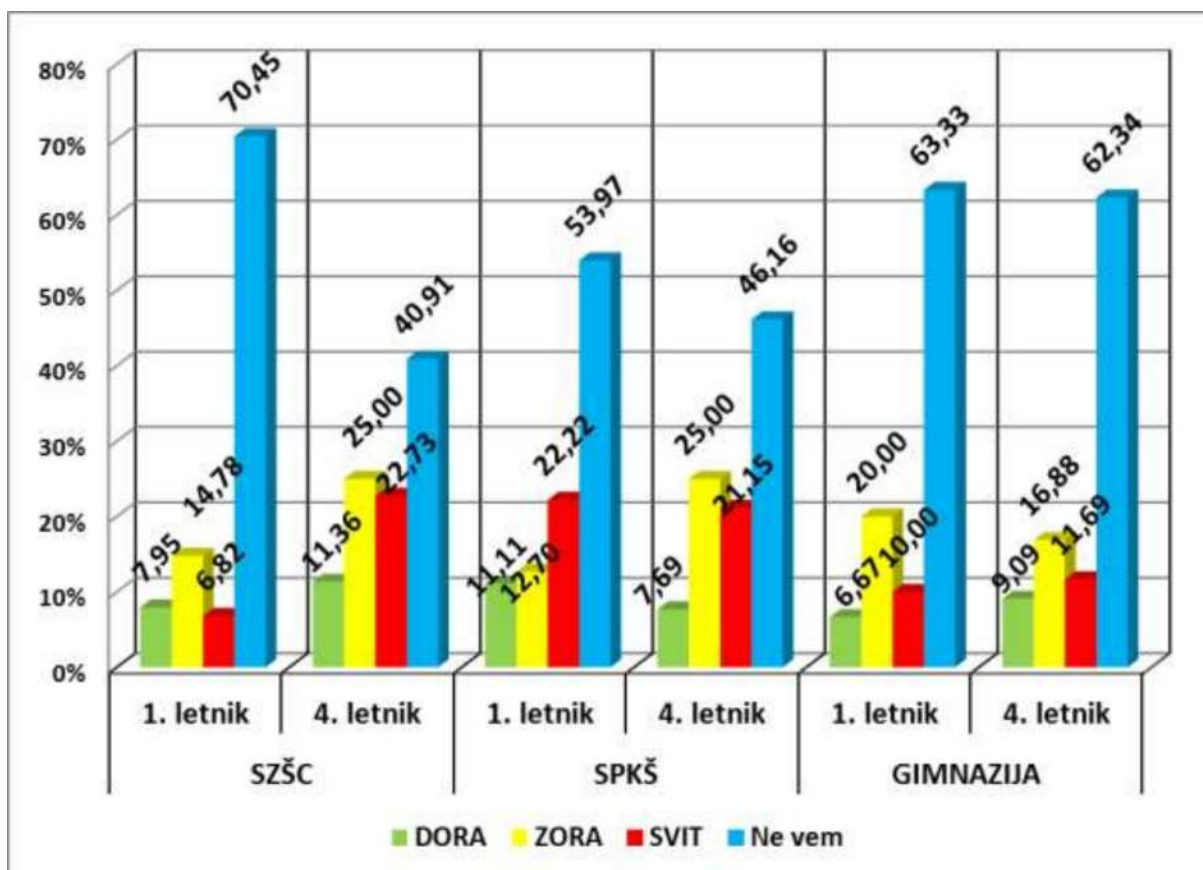
Tabela 65: Kako se imenuje državni program za odkrivanje predrakavih sprememb materničnega vratu? (SPKŠ)

	1. LETNIK				Skupaj		4. LETNIK				Skupaj	
	M		Ž				M		Ž			
	Št.	%	Št.	%	Št.	%	Št.	%	Št.	%	Št.	%
DORA	1	5,26	6	13,64	7	11,11	2	11,11	2	5,88	4	7,69
ZORA	2	10,53	6	13,64	8	12,70	4	22,22	9	26,47	13	25,00
SVIT	5	26,32	9	20,45	14	22,22	7	38,89	4	11,76	11	21,15
Ne vem	11	57,89	23	52,27	34	53,97	5	27,78	19	55,89	24	46,16

Tabela 66: Kako se imenuje državni program za odkrivanje predrakavih sprememb materničnega vratu? (Gimnazija)

	1. LETNIK				Skupaj		4. LETNIK				Skupaj	
	M		Ž				M		Ž			
	Št.	%	Št.	%	Št.	%	Št.	%	Št.	%	Št.	%
DORA	2	25,00	0	0,00	2	6,67	4	15,38	1	1,96	7	9,09
ZORA	0	0,00	6	27,27	6	20,00	6	23,08	8	15,69	13	16,88
SVIT	2	25,00	1	4,55	3	10,00	2	7,69	5	9,80	9	11,69
Ne vem	4	50,00	15	68,18	19	63,33	14	53,85	37	72,55	48	62,34

Raziskovalna naloga
Ozaveščenost dijakov glede preventivnih metod pri preprečevanju karcinoma



Graf 22: Kako se imenuje državni program za odkrivanje predrakavih sprememb materničnega vratu?

Iz grafa je razvidno, da o nazivu državnega programa za odkrivanje predrakavih sprememb anketirani dijaki niso seznanjeni. Samo 25 % dijakov četrtega letnika SZŠC in SPKŠ ter 20 % dijakov prvega letnika gimnazije je vedelo, da se državni program za odkrivanje predrakavih sprememb materničnega vratu imenuje ZORA, ostali dijaki pa so pravilno odgovorili na to vprašanje v manj kot 12 %.

3.5 INTERVJUJA

Izvedli smo tudi dva intervjuja z osebama, ki se posredno oziroma neposredno ukvarjata z bojem proti raku. Obe osebi sta bili zelo pripravljene sodelovati z nami.

3.5.1 INTERVJU Z GOSPO VIKTORIJO REHAR

Gospa Viktorija Rehar je predsednica Društva za promocijo in vzgojo Slovenije, zato smo menili, da nam bo gospa dala želene informacije za našo raziskovalno nalogo. Gospe Rehar smo postavili sedem vprašanj.



Slika 13: Gospa Viktorija Rehar (20)

1. Koliko časa že vodite Društvo za promocijo in vzgojo za zdravje Slovenije in kakšna je vaša konkretna naloga v društvu?

Naše Društvo za promocijo in vzgojo za zdravje Slovenije letos praznuje 20 letnico delovanja. Najprej smo ustanovili iniciativni odbor 12 posameznikov z ciljem, da razvijemo in uvedemo v zdravstvu in v družbo nove pristope k skrbi za lastno zdravje, promocijo zdravja in vzgojo za zdravje. Izhodiščni pozitivni pristop k posamezniku je glavni cilj. To je podlaga za razvijanje in

ohranjanje celovite trajnostne kakovosti življenja vsakega posameznika in preostale kakovosti bolnikov z rakom v zdravem okolju.

Z društvom sodelujem že 20 let. Vodenje pomeni iskanje strokovnih programov, projektov, usklajevanje in komunikacije s člani izvršnega odbora in člani društva s ciljnim javnostmi, zagotavljanje financiranja. Čeprav delujemo kot prostovoljci, analitično spremljamo delo, rešujemo probleme, predlagamo novosti. Pomembna je povezava z mediji. Za uspešno delovanje potrebujemo kadrovske, prostorske, logistično podporo ter zagotavljanje organizacijsko-tehnične pomoči pri pripravi izobraževanj - delavnic, seminarjev, konferenc, izvajanje javnih, tematskih zdravstveno-izobraževalnih razstav in prireditev. Naši programi tečejo tam, kjer ljudje živijo. Veseli smo vsakega prostovoljca in strokovnjakov z različnih področij. Zato vabimo lokalne skupnosti, vrtce, šole, študente, občane in strokovnjake ter različne skupine zdravih ljudi in bolnikov, da postanejo partnerji v tem izobraževalnem procesu. Uspešno delo in izvajanje programa je odvisno od sodelovanja z drugimi izvajalci, strokovnjaki ter sorodnimi nevladnimi in drugimi organizacijami na občinski, nacionalni, včasih tudi na mednarodni ravni.

2. Kakšne so naloge društva?

Naloge so že predstavljene pri prvem vprašanju. Naša naloga je, da prispevamo nova znanja, prakso, uvajamo nove vsebine, metode in pristope k promociji in vzgoji za zdravje in zdravo okolje. Tako želimo vzpodbujati osebno rast posameznika, njegovo zavedanje, odnos do zdravja in bolezni ter odgovornost za lastno zdravje. Poudarjamo skupno delovanje in spoštovanje vsakega posameznika, človekove pravice.

3. Kakšno podporo nudite ljudem v društvu?

Možnost aktivne udeležbe pri vseh aktivnostih, ki jih organiziramo, skupno druženje, brezplačno nadzorovanje nekaterih kazalcev zdravja, vzpodbujamo kreativnost in inovativnost. Verjamemo, da vsakdo nekaj zna, le poiskati je potrebno ter omogočiti to

znanje in vedenje predstaviti drugim, ko vse združimo, dobimo novo kvaliteto. Prav to želimo. Iz tega nastajajo nova spoznanja, rešitve, programi, projekti, možnosti boljšega zdravstvenega in splošnega standarda, ki so bolj prijazni človeku in njegovim potrebam.

4. Ali so po vašem mnenju mladostniki dovolj osveščeni o preventivnih metodah preprečevanja raka?

Mladi imate veliko pričakovanj, želja, sposobnosti in možnosti biti zdravi. Rak je nekaj, kar vam ni tako blizu. Vendar se v vašem primeru, kot dijaki strokovne zdravstvene šole, srečujete s to boleznijo in jo drugače razumete kot ostali vrstniki v drugih šolah. Zato lahko veliko naredite, da jim razložite pomen poznavanja bolezni, saj jo je mogoče preprečevati v večini primerov. S tem že delujete preventivno. Koliko je možnosti predstaviti primere iz prakse, iz sosedske, iz doma in tako pomagati razumeti bolezen, bolnika in pripraviti do razumevanja tudi tiste, ki teh problemov nimajo oz. ne poznajo, včasih tudi iz različnih vzrokov odklanjajo. Danes vemo, da se večino vrst raka lahko prepreči s poznavanjem načinov preprečevanja. Na prvem mestu je skrb za lastno zdravje - zdrav način življenja. Nekatere vrste raka že preprečujemo s cepljenjem. Za mlade pa je najbolj pomembno poznati škodljivosti kajenja in drog. Večini t. i. kadilskih vrst raka se izognemo z nekajenjem. Težava je v tem, ker posledice kajenja nalagamo na kasnejše obdobje. Mladi kadilci naj pomislijo, kakšno doto bodo dali svojim otrokom.

Pri nas in v svetu poznamo veliko nevladnih organizacij, namenjenih preprečevanju raka in za pomoč bolnikom, kot so Slovenska zveza za boj proti raku, Društvo onkoloških bolnikov Slovenije, Europa Donna, Mali princ, nekatere se ukvarjajo s specifičnimi vrstami raka. Na mednarodnem področju preventivi in zdravljenju raka namenjajo posebno pozornost Svetovna zdravstvena organizacija - WHO, UICC - mednarodna unija za boj proti raku, ECPC- Evropska koalicija za raka na debelem črevesju, ACS- Ameriško združenje za raka. V vsaki državi imajo veliko različnih združenj in skupin.

Skupni cilj je obvladovanje, zdravljenja in preprečevanje te bolezni, zaradi katere imamo vsako leto več bolnikov. Z napredkom znanosti in tehnologije je mogoče zgodnje odkrivanje ter uvajanje novih pristopov v obravnavi bolezni. Vse študije opozarjajo, da bo v prihodnosti

prvi javni zdravstveni problem, problem raka. Človek je tisti, ki lahko trend naraščanja pri nekaterih oblikah uspešno obrne navzdol s povečano osveščenostjo o zdravem načinu življenja, brez dejavnikov zdravstvenega tveganja in z zdravstveno kulturo ter varovanjem celovite narave in okolja ter odpravljanjem škodljivih, rakotvornih snovi.

5. Na kakšen način bi mladostnike vzpodbudili, da bi bolj skrbeli za svoje zdravje oziroma telo

Vsi poznamo pregovor: Kar se Janezek nauči, to Janez zna! Torej vsak dan, vsak sam skrbim za osnovno higieno telesa, fizični razvoj, iz narave se učimo, duhovno rastemo, skrbimo za ožje in širše okolje. Vse to prispeva k osebnostni rasti in razvoju. Pot do naše sreče in zadovoljstva tlakujemo sami. Učimo se tudi iz izkušenj. Že stari Grki so verjeli, da je zdrav duh v zdravem telesu! Težave in probleme in drobne nevšečnosti lahko rešujemo sami, včasih skupaj s prijatelji, znanci. Nasmeh, optimizem vlivata pogum, samozavest, pomoč v stiski. Veliko lepše je srečati nekoga, ki mi je všeč in urejen.

6. Ali sprejemate prostovoljce in kakšno nalogo opravljajo v društvu?

Zelo radi. Vključujemo jih v aktivnosti, vzpodbujamo iskanje idej, njihovo uresničevanje in prijetno druženje med seboj.

7. Kako ocenjujete vsakoletno prireditev v Žalcu tek, hoja za življenje?

To je odlična priložnost za sodelovanje otrok, šolarjev, dijakov, študentov, nastopajočih v kulturno-zabavnem in športnem programu za bolnike, preživele z rakom in njihove svojce, prijatelje, znanke in podpornike.

Vsakoletno aktivno sodelovanje vaših dijakov pri organizaciji in merjenju krvnega tlaka ter izvajanju kulturno-zabavnega programa je že tradicionalno priložnost in mladim izkušnja, kako se lahko odlično predstavijo ter vključujejo v prireditev in prispevajo svoj delež k njenemu uspehu.

3.5.2 INTERVJU Z GOSPO JANO GOVC ERŽEN

Pogovarjali smo se tudi z gospo prim. asist. Jano Govc Eržen, dr. med., ki je zaposlena v Zdravstveni postaji Vojnik in je med drugim tudi zelo dejavna v Društvu za boj proti raku celjske regije. Gospe smo postavili devet vprašanj.



Slika 14: Gospa Jana Govc Eržen (22)

1. Kakšno delo opravljate in koliko časa?

Opravljam delo specialistke splošne medicine v javnem zavodu, od leta 1995 sem tudi predstojnica v Zdravstveni postaji Vojnik – Dobrna. Kot splošna zdravnica sem zaposlena 29 let.

2. Kateri je najboljši način, da preprečimo rakasto obolenje?

- Nekajenje

Kajenje pomembno prispeva k nastanku raka pljuč, ustne votline, grla, požiralnika, sečnega mehurja, ledvic, trebušne slinavke, želodca, debelega črevesa, materničnega vratu. S kajenjem je povezana kar tretjina vseh smrti zaradi raka. Število obolelih in umrlih se poveča, če je kajenje povezano še s tveganim uživanjem alkoholnih pijač. Opustitev kajenja je ena najboljših odločitev, ki jih posameznik lahko sprejme za izboljšanje in ohranitev svojega zdravja. Tudi pasivno kajenje ogroža zdravje in poveča tveganje za nastanek pljučnega raka.

- Vzdrževanje normalne telesne teže

Stanje prehranjenosti določamo z indeksom telesne mase (ITM). ITM je razmerje med telesno maso (kg) in kvadratom telesne višine (m²). Normalno prehranjeni imajo ITM od 18,5 do 24,9, prekomerno prehranjeni so tisti posamezniki, ki imajo ITM od 25 do 29,9, debeli pa tisti, katerih ITM je večji od 30. Prekomerna prehranjenost in debelost zvečata tveganje za nastanek raka debelega črevesa, ledvic, dojke pri ženskah po menopavzi, maternice, požiralnika in žolčnika. Z vzdrževanjem normalne telesne teže se zmanjša tveganje za rakava obolenja.

- Zdrava prehrana

Zdrava prehrana, ki vključuje več sadja in zelenjave (najmanj 400 g na dan) ter manj mesa in živalskih maščob, varuje pred nastankom raka prebavil, dojke, maternice in prostate.

- Telesna dejavnost

Priporočljiva je redna zmerna telesna dejavnost, ki jo odrasli izvajamo večino dni v tednu 30 minut na dan. Najbolj priporočljive oblike telesne vadbe za krepitev zdravja in preprečevanje številnih kroničnih bolezni so: hitra hoja, tek, kolesarjenje, plavanje, tek na smučeh. Raziskave potrjujejo, da redna telesna dejavnost zmanjšuje tveganje za nastanek raka debelega črevesa, dojke, materničnega vratu in prostate.

- Opustitev uživanja alkoholnih pijač

Tvegano uživanje alkoholnih pijač poveča tveganje za nastanek raka prebavil in dihal. Če je uživanju alkoholnih pijač pridruženo še kajenje, potem se tveganje občutno poveča. Ker na nastanek rakavih obolenj vpliva količina zaužitega etanola, je pomembno omejiti uživanje vseh vrst alkoholnih pijač. Moški naj ne zaužijejo več kot 2 enoti alkohola na dan, ženske pa ne več kot 1 enoto alkohola na dan. 1 enoto alkohola predstavlja od 8 do 10 gramov etanola oziroma 1 dcl vina, 2,5 dcl piva ali 0,3 dcl žgane pijače.

- Zaščita kože pred soncem

Pretirano sončenje poškoduje kožo in poveča tveganje za nastanek kožnega raka. Število obolelih za kožnim rakom se v Sloveniji iz leta v leto povečuje, zato odsvetujemo izpostavljanje soncu med 11. in 15. uro, priporočamo uporabo zaščitnih pokrival, sončnih

očal in zaščitnih krem. Odsvetujemo sončenje v solarijih, saj je tudi v solarijih koža izpostavljena ultravijoličnemu sevanju.

- Zgodnje odkrivanje rakavih sprememb

Če je rak zgodaj odkrit, so možnosti za uspešno zdravljenje veliko večje. Vsak posameznik mora poznati svoje telo in ob sumljivih spremembah, ki jih opazi, obiskati zdravnika. Najpogostejši znaki, ki lahko napovedujejo nastanek raka, so sledeči: ranice, ki se ne zacelijo in se pojavijo kjerkoli na koži ali sluznicah; materina znamenja, ki spremenijo barvo, velikost in obliko; krvav izpljunek, kri v urinu, kri v blatu, neobičajna krvavitev iz nožnice, nepojasnjeno hujšanje, spremembe pri odvajanju blata, dolgotrajen kašelj in hripavost.

3. Na katerih delih telesa se rakaste tvorbe največkrat pojavljajo?

Več kot polovica vseh vrst raka (56 %) pri obeh spolih je na koži, debelem črevesu in danki, pljučih, dojki in prostati.

4. Na kakšne načine obveščate ljudi o preventivnih metodah in kakšna je njihova udeležba?

Pri obveščanju in promociji zdravega načina življenja za preprečevanje rakavih obolenj uporabljamo različne metode in pripomočke: tiskani in elektronski mediji, zdravstveno vzgojni materiali (zloženske, letaki, plakati..), predavanja, učne delavnice, stojnice. Prepričana sem, da se je zanimanje za te vsebine v zadnjih letih povečalo, kljub vsemu pa si želim, da bi na predavanja, učne delavnice pritegnili tudi mlajše.

5. Ali so po vašem mnenju mladostniki dovolj seznanjeni o preventivnih metodah preprečevanja karcinoma?

Mislím, da se veliko mladostnikov ne ukvarja z razmišljanjem o tem, kako pomembno je ohraniti zdravje. Prav zaradi tega so podatki o razširjenosti kajenja, tveganeга uživanja alkoholnih pijač, telesne nedejavnosti in nezdravega prehranjevanja med mladimi zelo zaskrbljujoči.

6. Na kakšne načine bi mladostnike spodbudili, da bi boljše skrbeli za svoje zdravje oz. telo?

Mladostniki potrebujejo metode, ki jih pritegnejo, so zanimive, razumljive in nikakor ne smejo biti zastrašujoče. Mislim, da je za mladostnike najbolj primeren način seznanjanja o zdravem načinu življenja preko spleta. Veliko vlogo pri osveščanju odigrajo starši, učitelji in vzorniki. Zdravniki si želimo, da bi mladostniki sprejeli tudi naše nasvete, kar pa je v precejšnji meri odvisno od nas pa tudi od njih samih.

7. Ali pomagate tudi ljudem, ki so preboleli karcinom, in na kakšne načine?

Kot zdravnica splošne medicine se vsak dan srečujem z bolniki, ki so preboleli rakava obolenja, in pomoč, ki jim jo nudim, je povsem strokovna. Več kot 10 let sem aktivna članica Združenja za boj proti raku dojk – Europa Donna. V okviru tega združenja opravljam številne naloge, ki so povezane predvsem z osveščanjem o zdravem načinu življenja in pomenu zgodnjega odkrivanja raka, sodelujem tudi kot aktivna članica v Društvu za boj proti raku Celje.

8. Ali sprejemate prostovoljce in kakšno delo opravljajo?

Prostovoljcev načeloma ne iščemo, čeprav bi nam včasih morda prav prišli pri izobešanju plakatov, ipd. Akcij, ki jih organiziramo, pa številčno ni prav zelo veliko.

Na nek način pa prostovoljno delamo v društvu vsi tisti aktivni člani in tudi drugi sodelavci, ki jih povabimo k sodelovanju za izvajanje promocijskih aktivnosti – saj le-te niso plačane. Veseli pa smo vsakega novega člana, ki je pripravljen delovati v društvu.

9. Koliko časa obstaja Društvo za boj proti raku in s čim se ukvarja?

Društvo za boj proti raku se je ponovno oživilo leta 2002, takrat se je sprejel statut, predsednik društva je postal prim. doc. dr. Ivan Eržen. Društvo za boj proti raku regije Celje deluje v okviru Zveze slovenskih društev za boj proti raku in pokriva šest upravnih enot

(Celje, Laško, Šentjur, Šmarje, Slovenske Konjice in Žalec). Delo in naloge društva so predvsem izobraževanje ciljnih skupin in spodbujanje ljudi k zdravemu načinu življenja ter k upoštevanju priporočil in ukrepov za zgodnje odkrivanje bolezenskih sprememb. Z informiranjem ljudi vplivamo na njihova stališča, da za svoje zdravje lahko naredijo veliko že sami in da morajo na zdravje misliti takrat, ko so zdravi.

3.6 PRIMERJAVA REZULTATOV

Pri prvem vprašanju, kaj je rak, so dijaki prvih in četrth letnikov odgovarjali približno enako. Pri odgovorih sta prevladovala odgovora ozdravljiva bolezen in da je rak nehoteno razmnoževanje telesu lastnih celic. Dijaki prvega in četrtega letnika gimnazije so se za odgovor, da je rak nehoteno razmnoževanje telesu lastnih celic odločili v več kot 90 %. Največ dijakov (25,40 %), ki se je odločilo za odgovor ozdravljiva bolezen, je dijakov prvega letnika SPKŠ.

S pojmom karcinogeni so najbolj seznanjeni dijaki četrtega letnika SZŠC, saj je ta odgovor izbralo več kot 95 % dijakov. Kot drugi najpogostejši odgovor se je pojavil odgovor ne vem, za katerega se je odločilo največ dijakov prvega letnika SPKŠ (44,44 %). Pričakovali smo, da bodo dijaki četrtega letnika SZŠC v večini poznali pravilni odgovor, saj se o tem izobražujejo. Presenetilo pa nas je, da so dijaki četrtega letnika gimnazije pravilni odgovor obkrožili v več kot 90 %.

Zanimivo za nas pa je vprašanje, če so dijaki dovolj osveščeni o zgodnjem odkrivanju raka, saj so dijaki odgovarjali po pričakovanjih, v večini z odgovorom, da o zgodnjem odkrivanju raka niso dovolj osveščeni. Presenetila nas je enotnost dijakov prvega letnika gimnazije, saj so vsi odgovorili z odgovorom ne. Na to vprašanje je z odgovorom da odgovorilo samo 38,64 % dijakov četrtega letnika SZŠC, kar nas preseneča, saj se o tej temi pogovarjajo v šoli.

Raziskovalna naloga
Ozaveščenost dijakov glede preventivnih metod pri preprečevanju karcinoma

Na vprašanje, če je rak dedna bolezen, so dijaki vseh srednjih šol odgovorili v več kot 60 % pritrdilno, z izjemo prvega letnika SPKŠ, ki so odgovor da uporabili v manj kot 50 %. Največ (33,33 %) dijakov, ki meni, da rak ni dedna bolezen, je dijakov prvega letnika gimnazije. Za odgovor ne vem, se je odločilo največ dijakov in dijakinj prvega letnika SPKŠ 22 %.

Več kot 79 % dijakov prvih in četrth letnikov se je odločilo za odgovor, da je možno rakaste spremembe ugotoviti dovolj zgodaj. Največ dijakov, ki so se odločili za ta odgovor, pa je dijakov prvega letnika gimnazije (96,67 %). Pričakovali smo, da bodo dijaki SPKŠ na to vprašanje odgovarjali slabše kot dijaki SZŠC in gimnazije, in to se je tudi zgodilo.

Dijaki prvega letnika gimnazije so na vprašanje, ali je zgodaj odkritega raka mogoče ozdraviti, odgovorili v 100 %, prav tako tudi dijaki četrtega letnika SZŠC. Ostali dijaki so odgovarjali z odgovorom, da v več kot 85 %. Največ dijakov, ki so odgovarjali z ne, je bilo v četrtem letniku gimnazije. Zelo zanimivo se nam je zdelo, da je odgovor ne vem uporabilo največ dijakov prvega letnika SZŠC (10 %).

Na vprašanje, ali za rakom zbolevalo v vseh življenjskih obdobjih, so pritrdilno, 100 %, odgovorili dijaki četrtega letnika gimnazije. Sledijo jim dijaki SZŠC s 95,45 %. To nas je malo razočaralo, saj smo od četrth letnikov SZŠC pričakovali 100 %. Odgovor ne vem je uporabilo največ dijakov prvega letnika SZŠC z 19 %. Odgovor ne pa so največkrat (15,87 %) uporabili dijaki prvega letnika SPKŠ.

Dijaki četrtega letnika SZŠC vedo v 75 %, da nepravilna prehrana povzroča raka, kar predstavlja največji odstotek pravih odgovorov v primerjavi z ostalimi dijaki ostalih srednjih šol. Dijaki drugih šol pa so odgovarjali slabše, kar smo pričakovali. Z odgovorom ne vem je odgovorilo 51,14 % dijakov SZŠC, in s tem tudi največ. Da nepravilna prehrana ne povzroča raka, pa menijo dijaki prvega letnika SPKŠ s 34,92 %.

Dijaki vseh anketiranih šol se z več kot 92 % strinjajo, da kajenje povzroča raka. Dijaki prvega letnika SZŠC so odgovorili z največ pravih odgovori, kar nas je pozitivno presenetilo. Dijaki prvih in četrth letnikov SPKŠ so izstopali tudi z odgovorom ne (uporabili so ga v več kot 4 %). Dijaki prvega letnika gimnazije so odgovor ne vem uporabili največkrat (6,67 %). Naša

Raziskovalna naloga
Ozaveščenost dijakov glede preventivnih metod pri preprečevanju karcinoma

pričakovanja so se uresničila, saj so dijaki vseh šol odgovarjali v večini z da, kar pomeni, da so o posledicah kajenja dobro osveščeni in da vedo vzročno povezavo med kajenjem in nastankom pljučnega raka.

Dijaki prvega letnika SZŠC so z 71,60 % pravilno odgovorili, da alkohol pogojuje nastanek raka. Pravilni odgovor je uporabilo več dijakov četrtega letnika SPKŠ (69,63 %) kot pa dijakov četrtega letnika SZŠC, nad čemer smo razočarani, saj smo prepričani, da se na šoli o tej temi dosti govori. Največ (28,57 %) odgovorov ne vem so uporabili dijaki prvega letnika SPKŠ, kar nas ni presenetilo, saj menimo, da jih na šoli o tem posebej ne osveščajo.

Vsekakor so dijaki prvih in četrth letnikov anketiranih srednjih šol seznanjeni s tem, da pretirano izpostavljanje soncu povzroča raka, saj so vsi dijaki odgovorili z da v več kot 84 %. Z odgovorom ne vem so odgovarjali predvsem dijaki četrtega letnika SPKŠ (9,62 %) ter dijaki prvega letnika SPKŠ. Tudi odgovora ne so se posluževali dijaki SPKŠ, v prvem letniku v 7,94 % in v četrtem letniku v 5,77 %.

Slaba higiena neposredno ne vpliva na razvoj rakastega obolenja, lahko pa v določenih okoliščinah pripomore, da se razvije rakasto obolenje. Na to vprašanje so dijaki odgovarjali različno. Pritrdilno so v največjem (36,36 %) odstotku odgovorili dijaki četrtega letnika SZŠC, v najmanjšem odstotku pa dijaki prvega letnika SZŠC (15,91 %) in dijaki prvega letnika SPKŠ (15,87 %).

O vprašanju, ali ohranjanje telesne kondicije preprečuje nastanek raka, imajo dijaki različna mnenja. Predvsem prevladujeta odgovora da in ne vem. Četrth letniki SZŠC so podali največje število pravih odgovorov (70,46 %). Četrth letniki vseh treh šol so večkrat odgovorili na to vprašanje pritrdilno, kot dijaki prvega letnika. Odgovor ne je obkrožilo največ dijakov SPKŠ (49,21 %). Predvidevali smo, da bodo odgovori dijakov iz SZŠC bolj usklajeni, in opažanja nas zelo presenečajo.

Dijaki prvih in četrth letnikov anketiranih srednjih šol menijo, da lahko z metodo samopregledovanja dojk/mod sami dovolj zgodaj odkrijejo rakave spremembe dojk/mod. Vendar so se dijaki prvih letnikov v primerjavi s četrthimi letniki v manjši meri odločali za ta

Raziskovalna naloga
Ozaveščenost dijakov glede preventivnih metod pri preprečevanju karcinoma

odgovor. V to metodo so najbolj prepričani dijaki četrtega letnika gimnazije (97,40 %) in dijaki četrtega letnika SZŠC (84,09 %). Dijaki prvega letnika vseh treh srednjih šol so se tudi v več kot 14 % odločili, da lahko s pregledom dojk pri zdravniku specialistu dovolj zgodaj odkrijemo rakave spremembe dojk/mod. Za ta odgovor se je odločilo največ dijakov prvega letnika SPKŠ (33,33 %). Dokaj pogosto so dijaki izbirali metodo, kjer lahko rakave spremembe dovolj zgodaj ugotovimo z ultrazvokom. Največ dijakov, ki so se odločili za ta odgovor je dijakov prvega letnika SPKŠ (11,11 %). Dijaki prvega letnika SPKŠ so odgovarjali zanimivo, saj so se dijaki odločali za metode, nihče pa ni izbral odgovora, da z nobeno od naštetih metod ne moremo rakavih sprememb ugotoviti dovolj zgodaj.

S pravilnim samopregledovanjem dojk/mod so najslabše seznanjeni dijaki prvih letnikov vseh treh srednjih šol. Najmanj seznanjenih dijakov prihaja iz prvega letnika gimnazije (76,67 %). Kar je presenetljivo, saj so do zdaj odgovarjali dobro in dajali vtis osveščenosti o temah, povezanih z rakom. Izmed četrteh letnikov anketiranih šol so najmanj seznanjeni dijaki SPKŠ (42,30 %). Njihovo nasprotje pa so dijaki četrtega letnika SZŠC, ki trdijo, da so se pravilnega samopregledovanja dojk/mod naučili v šoli (več kot 38 %). Za odgovor na sistematskem pregledu so se odločali predvsem dijaki četrteh letnikov, pri čemer izstopajo dijaki četrtega letnika gimnazije (80,52 %). Dijaki prvega letnika SZŠC so pod odgovor drugo (ki ga je obkrožilo 5 % dijakov) napisali, da so se seznanili s tem predvsem v revijah in knjigah ter na internetu.

Skoraj polovica dijakov je odgovorila, da si dojk/mod ne pregleduje. Predvsem dijaki prvega letnika gimnazije (66,67 %) so odgovorili z ne, kar nas seveda preseneča, saj se v tem odgovoru odraža skrb za lastno zdravje. Vsekakor se nam pregledovanje dojk/mod zdi potrebno. Občasno si dojke/moda pregleduje največ dijakov četrtega letnika SPKŠ (53,85 %). Redno pa si dojke/moda pregleduje le 15,91 % dijakov četrtega letnika SZŠC, medtem ko si dojke/moda redno pregleduje največ dijakov prvega letnika SPKŠ (19,05 %).

Na vprašanje, zakaj si dojk/mod ne pregledujejo, so dijaki izbirali različne odgovore. Dijaki prvega letnika SPKŠ tega ne počnejo, ker s tem nimajo težav (80,65 %), prav tako tudi dijaki prvega letnika SZŠC (46,81 %). Predvsem se to ne zdi potrebno dijakom prvega letnika

Raziskovalna naloga
Ozaveščenost dijakov glede preventivnih metod pri preprečevanju karcinoma

gimnazije (40 %). Prav tako so dijaki prvega letnika gimnazije največkrat obkrožili odgovor drugo in napisali, zakaj ne (45 %). Pod odgovorom drugo so dijaki zapisali, da niso vedeli, da se tako da ugotoviti raka, da na te stvari ne mislijo, prav tako se je pojavil odgovor, da tega ne počno, ker s tem niso seznanjeni oziroma jih o tem nihče ni poučil. Vsekakor nam je to dalo vedeti, da bi si se moralo o tem več govoriti oziroma dijaki poučiti o tem. Smo mnenja, da bi dijaki to počeli, če bi vedeli kako. Nekateri pa za te stvari preprosto nimajo časa, kot npr. dijaki četrtega četnika SPKŠ (18,18 %).

Pri vprašanju, ali menite, da je samopregledovanje dojkm/mod naloga in hkrati tudi odnos skrbi za lastno zdravje, pa je večina dijakov odgovorila z da. To nas je presenetilo, saj nismo mislili, da so dijaki v takem številu seznanjeni s samopregledovanjem dojkm oz. mod. Pri prvih in četrth letnikih iz vseh šol, je povprečje odgovarjanja z odgovorom da več kot 86 %. Najmanj potrebno se zdi pregledovanje dojkm četrth letnikom SPKŠ, ki so obkrožili 7,96 % odgovorov ne. Odgovorov ne vem pa so se v največjem številu (9,09 %) posluževali dijaki prvih letnikov SZŠC.

Dijake novonastala znamenja na koži motijo in to potrjujejo tudi rezultati z grafa. Na to vprašanje so dijaki v več kot 65,38 % (četrth letnik SPKŠ) odgovorili pritrdilno. Najmanj so na novonastala znamenja na koži pozorni četrth letniki SPKŠ, kar 34,62 % jih je obkrožilo odgovor ne. Naše mnenje o tem je, da bi se vsi dijaki morali zavedati, da se lahko iz novonastalih znamenj na koži razvijejo rakasta obolenja, zato smo presenečeni, ker je tako veliko dijakov obkrožilo odgovor da. Vsekakor je to pozitivno za njihovo zdravje

Dijake smo v anketi vprašali, kaj bi storili, če bi se materino znamenje začelo večati ali pa spreminjati barvo. Več kot 85 % dijakov vsakega letnika anketiranih srednjih šol bi nemudoma obiskalo zdravnika. Najbolj bi to skrbelo dijake prvega letnika gimnazije, saj so se za ta odgovor odločili vsi dijaki. Očitno je, da so seznanjeni s tem, da večanje materinega znamenja ali spreminjane barve le-tega ni nekaj normalnega. 9 % dijakov prvega letnika SPKŠ bi uporabilo domače mazilo, zanj bi se odločili tudi 4 % dijakov četrtega letnika SZŠC. Čeprav mislimo, da domača mazila niso nič slabega, smo premišljevali o tem, da ni nujno, da imajo vsa pravilen učinek, zato se nam zdi obisk pri zdravniku najbolj pravilen. Dijaki, ki ob teh

Raziskovalna naloga
Ozaveščenost dijakov glede preventivnih metod pri preprečevanju karcinoma

znakih ne bi storili nič, pa so dijaki prvega letnika SZŠC (4,55 %). Glede na to, da bodo delali v zdravstvu, smo prepričani, da bodo dijaki v prihodnosti ob morebitnih spremembah materinega znamenja obiskali zdravnika. Dijak četrtega letnika SZŠC, pa je kot odgovor drugo zapisal, da je že imel takšno izkušnjo in da je takoj obiskal zdravnika.

Tudi na vprašanje, ali menite, da je redni pregled pri ginekologu potreben, so odgovori presenetljivi. Tudi tukaj je večina dijakov odgovarjala pozitivno, in sicer v večini z odgovorom da. Preseneča nas tudi, da so prvi letniki gimnazije odgovorili na to vprašanje bolj pozitivno kot četrti letniki SZŠC, saj bi pričakovali obratno sliko. Vsekakor pa so redni pregledi pri ginekologu potrebni, saj se le s tem lahko preventivno zaščitimo proti raku na spolnih organih.

Program za odkrivanje predrakavih sprememb na materničnem vratu se imenuje ZORA. To dijaki po večini niso vedeli. Predvidevali smo, da bodo dijaki SZŠC pravilno odgovorili vsaj v večini, izkazalo pa se je, da ni tako. Pravilno je odgovorilo 25 % dijakov, prav tako tudi 25 % dijakov iz gimnazije. Po večini so dijaki prvih in četrteh letnikov vseh šol odgovarjali z ne vem. Najmanj (6,67 % do 11,36 %) so dijaki obkrožili odgovor DORA.

4 ZAKLJUČNI DEL

4.1 UGOTOVITVE

Za nami je grafična obdelava podatkov anket o osveščenosti dijakov glede preventivnih metod pri preprečevanju karcinoma. Primerjali smo odgovore in predhodno postavljene tri hipoteze.

PRVA HIPOTEZA:

Vsaj 70 odstotkov dijakov 1. letnikov meni, da niso dovolj osveščeni o zgodnjem odkrivanju karcinoma.

Tisti dijaki, ki menijo, da so dovolj osveščeni o zgodnjem odkrivanju raka, jih je med prvimi letniki pritrdilno odgovorilo 14,77 odstotkov na SZŠC, 9,52 odstotkov na Srednji poslovno komercialni šoli in 0 odstotkov na 1. Gimnaziji Celje.

Prva hipoteza **je potrjena**, saj več kot 70 % dijakov 1. letnikov iz vseh treh šol meni, da niso dovolj osveščeni o zgodnjem odkrivanju raka. To smo dokazali tudi z grafom, kjer so razvidni njihovi odgovori.

DRUGA HIPOTEZA:

Dijaki 1. in 4. letnikov so se s pravilnim samopregledovanjem dojk/mod največ seznanili v šoli.

Dijaki 1. letnika SZŠC so se s pravilnim samopregledovanjem dojk/mod največ (14,77 odstotkov) seznanili na sistematskem pregledu, 4. letnika pa v šoli v 38,63 odstotkih.

Dijaki 1. letnika SPKŠ so se s pravilnim samopregledovanjem dojk/mod največ (11,11 odstotkov) seznanili na sistematskem pregledu, 4. letnika pa prav tako na sistematskem pregledu v 50 odstotkih.

Dijaki 1. letnika SZŠC so se s pravilnim samopregledovanjem dojk/mod največ (6,67 odstotkov) seznanili doma, v šoli in na sistematskem pregledu, 4. letnika pa na sistematskem pregledu v 80,52 odstotkih.

Druga hipoteza **ni potrjena**, saj se je večina dijakov s pravilnim samopregledovanjem dojk/mod seznanilo na sistematskem pregledu in ne v šoli, kot smo pričakovali. Sicer pa večina dijakov še vedno ne pozna pravilnega samopregledovanja dojk/mod.

TRETJA HIPOTEZA:

Dijaki 4. letnikov v več kot 20 odstotkih poznajo preventivni program za odkrivanje predrakavih sprememb materničnega vratu.

Dijaki 4. letnika SZŠC so vedeli, da je ZORA preventivni program za preprečevanje sprememb materničnega vratu v 25 odstotkih.

Dijaki 4. letnika SPKŠ so vedeli, da je ZORA preventivni program za preprečevanje sprememb materničnega vratu prav tako v 25 odstotkih.

Dijaki 4. letnika 1. Gimnazije v Celju so vedeli, da je ZORA preventivni program za preprečevanje sprememb materničnega vratu v 16,88 odstotkih.

Tretja hipoteza **ni potrjena**, ker dijaki 4. letnika 1. Gimnazije v Celju vedo o preventivnem programu za odkrivanje predrakavih sprememb (ZORA) le v 16,88 odstotkih, medtem ko dijaki 4. letnika SZŠC in SPKŠ poznajo program ZORA v 25 odstotkih.

4.2 ZAKLJUČEK

Karcinom je dandanes ena najboljšežnejših bolezni, ki lahko prizadene vsakega, tudi najmlajše. Bilo nam je v veselje sodelovati z različnimi ljudmi s tega področja, saj smo se tako seznanili s posledicami te bolezni in kako naj poskušamo preprečiti njen nastanek.

Ob zbiranju informacij smo tudi mi dobivali nove podatke, ki nam bodo še kako koristili, če bomo želeli živeti lepo in zdravo življenje. Upamo, da so tudi dijaki, ki so sodelovali pri reševanju anket, ki so nam pomagale do ugotovitev, izvedeli kaj novega in se bodo pametnih nasvetov o samopregledovanju tudi držali.

Zdravje je ena naših največjih vrednot, zato ga poskušajmo ohraniti čim dlje časa, varujmo ga in naredimo vse, da se izognemo različnim boleznim. Da pa bo temu tako, pogosto obiščimo zdravnika, opazujmo spremembe na naši koži, uživajmo veliko tekočin, se zdravo prehranjujemo, bodimo aktivni in se poskušajmo izogniti stresu, čeprav je to v današnjih časih malce težko. Marsikateri človek se pomena bolezni ne zaveda, dokler ga le-ta ne doleti, in potem vidi, ko je, če prepozno spozna, da se je igral s svojim življenjem. Bolezni predstavljajo veliko nesrečo tudi za bližnje ljudi zbolelega za katero koli boleznijo.

Odločili smo se, da bomo za zaključek na kratko opisali življenje človeka, ki je zbolel za karcinomom.

» Življenje se ti v minuti obrne na glavo. Ko izveš, da je blizu tebe nekdo, ki so mu morda šteti zadnji meseci življenja, se ura ustavi, pred očmi se zamegli in nobena stvar se ti ne zdi smiselna. Občutki, ki te v takšnem trenutku oblivajo so grozni, moreči in ti ne dajo miru. Nekako obupaš nad vsem, kar se dogaja, ne znaš razmišljati s trezno glavo in misli ti uhajajo tja, kamor najmanj želiš. Zaspíš in vstaneš prestrašen, prav tako vedno, ko zazvoni telefon, na široko pogledaš, zenice se občutno povečajo, ustnice postanejo suhe in upaš, da na drugi strani slušalke ne bodo povedali tistega, kar najmanj želiš.

Raziskovalna naloga
Ozaveščenost dijakov glede preventivnih metod pri preprečevanju karcinoma

S človekom, ki je zbolel za rakom na dojki, sem živel leto in pol. Doživel sem njegovo bolečino in čutil, kako mene in mojo družino počasi zapušča. Ko je prišlo do izboljšanja po približno letu dni, smo si vsi oddahnili in se nekako sprostiti, čeprav smo se zavedali, da se stanje lahko poslabša čez noč. Nastopil je zadnji mesec njenega življenja. Še zdaj se spominjam, kako mučno je bilo gledati človeka, ki v očeh nima več sijaja in ki opazno čaka na zadnjo pot. Moreče je poslušati zadnje besede iz ust človeka, ki te zapušča, in veš, da se ne bo vrnil.

Napočil je dan, ko nas je ta oseba zapustila. Prišel sem iz šole. Ves srečen sem stopal proti domu, saj nisem niti pomislil na to, kaj me bo čakalo doma. Odprl sem vrata, v hiši je bil čuden vonj in vladala je tišina. V objem so mi padli domači in v trenutku mi je postalo jasno, kaj se dogaja. To so bili najbolj mučni dnevi mojega življenja.

Dejansko sem v oči gledal človeku, ki ga je ubila ta zahrbtna bolezen, in z njim živel zadnje dni njenega življenja. Bili so res grozni dnevi in nikoli v življenju ne bi nikomur privoščil česa takega. »

Torej, če na kratko povzamemo, smo se ob izdelavi raziskovalne naloge naučili, kako pomembno je, da človek skrbi za svoje zdravje in kako pomembno je ostati zdrav dolgo časa. Karcinom je bolezen, ki dan danes ljudi ubija, zahrbtno, potihoma in hitro. Z veliko trpljenja se ljudje prikopljejo do ničesar - do smrti. Poskrbimo zase in za svoje telo, preden bo prepozno. Za to, da preprečimo nastanek karcinoma, je potrebno narediti prvi korak, in sicer opazovati svoje telo ter pregledovati območja na telesu, kjer se karcinom najpogosteje razvije.

Raziskovalna naloga Ozaveščenost dijakov o preventivnih metodah za preprečevanje karcinoma je bil projekt, ki smo se ga lotili resno in zavzeto. S to raziskovalno nalogo smo hoteli izvedeti, koliko so dijaki različnih srednjih šol seznanjeni s karcinomom in koliko sploh naredijo za to, da bi to bolezen poskušali preprečiti.

5 PRILOGA

Priloga 1: Anketni vprašalnik

ANKETA

Smo dijaki 1. D razreda Srednje zdravstvene šole Celje in delamo raziskovalno nalogo z naslovom Ozaveščenost dijakov glede preventivnih metod za preprečevanje karcinoma (raka). Prosili bi, če bi lahko rešili to anonimno anketo in nam s tem pomagali pri izdelavi raziskovalne naloge. **Pri vsakem vprašanju obkrožite samo en odgovor.** Za vaše odgovore se vam že vnaprej lepo zahvaljujemo.

Spol:

- a) M
- b) Ž

Letnik:

- a) prvi letnik
- b) četrti letnik

1. Kaj je rak?

- a) ozdravljiva bolezen
- b) je nehoteno razmnoževanje telesu lastnih celic
- c) bolezen, ki se kaže z visoko telesno temperaturo
- d) nalezljiva bolezen

2. Kaj so kancerogeni?

- a) so sovi, ki povzročajo raka
- b) so snovi, ki se nahajajo v rastlinskih celicah
- c) so človeški izločki
- d) ne vem

Raziskovalna naloga
Ozaveščenost dijakov glede preventivnih metod pri preprečevanju karcinoma

3. Ali menite, da smo dijaki dovolj osveščeni o zgodnjem odkrivanju raka?

- a) da
- b) ne
- c) ne vem

4. Ali je rak dedna bolezen?

- a) da
- b) ne
- c) ne vem

5. Ali menite, da je možno rakaste spremembe ugotoviti dovolj zgodaj?

- a) da
- b) ne
- c) ne vem

6. Ali je zgodaj odkritega raka mogoče ozdraviti?

- a) da
- b) ne
- c) ne vem

7. Ali za rakom zbolevalo v vseh življenjskih obdobjih?

- a) da
- b) ne
- c) ne vem

8. Ali je možno, da nepravilna prehrana povzroča raka?

- a) da
- b) ne
- c) ne vem

9. Ali kajenje povzroča raka?

- a) da
- b) ne
- c) ne vem

10. Ali alkohol pogojuje nastanek raka?

- a) da
- b) ne
- c) ne vem

11. Ali pretirano izpostavljanje soncu povzroča raka?

- a) da
- b) ne
- c) ne vem

12. Ali je slaba higiena pogoj za nastanek raka?

- a) da
- b) ne
- c) ne vem

13. Ali vzdrževanje telesne kondicije pomaga preprečiti raka?

- a) da
- b) ne
- c) ne vem

14. S katero metodo lahko sami zgodaj odkrijemo morebitne rakave spremembe dojk/mod?

- a) z nobeno
- b) s samopregledovanjem dojk/mod
- c) z ultrazvokom
- d) s punkcijo dojke
- e) z mamografijo
- f) s pregledom dojk pri zdravniku specialistu

15. Ali ste se že poučili o načinu samopregledovanja dojk/mod?

Raziskovalna naloga
Ozaveščenost dijakov glede preventivnih metod pri preprečevanju karcinoma

- a) da
- b) ne

16. Če ste seznanjeni s pravilnim samopregledovanjem dojk/mod, obkrožite oziroma napišite, kje ste se seznanili.

- a) doma
- b) v šoli
- c) preko televizije
- d) na sistematskem pregledu
- e) drugo (napišite): _____

17. Ali si dojke/moda pregledujete?

- a) redno, vsaki mesec enkrat
- b) občasno
- c) ne

18. Če ste na prejšnje vprašanje odgovorili z ne, obkrožite oziroma napišite, zakaj ne?

- a) me je strah
- b) nimam časa
- c) se mi ne zdi potrebno
- d) ker nimam težav
- e) ker še nisem star/a 20 let
- f) drugo (napišite): _____

19. Ali menite, da je samopregledovanje dojk/mod naloga in hkrati tudi odnos skrbi za lastno zdravje.

- a) da
- b) ne
- c) ne vem, zakaj je to potrebno

20. Ali ste pozorni na novonastala znamenja na koži?

- a) da

Raziskovalna naloga
Ozaveščenost dijakov glede preventivnih metod pri preprečevanju karcinoma

b) ne

21. Kaj bi naredili, če bi se materino znamenje začelo večati ali pa spreminjati barvo?

a) nič

b) uporabil/a bi mazilo, ki ga imamo doma

c) obiskal/a bi zdravnika

d) drugo (napišite): _____

22. Ali menite, da je reden pregled pri ginekologu potreben?

a) da

b) ne

c) ne vem

23. Kako se imenuje državni program za odkrivanje predrakavih sprememb materničnega vratu?

a) DORA

b) ZORA

c) SVIT

d) ne vem

HVALA ZA VAŠE ODGOVORE.

6 VIRI IN LITERATURA

1. BREŽNIK, V. in sod. Viktorija Rehar, VMS, prof. ZV.-portret. Mladi za Celje, 2005, str. 3.
2. LUKIČ, F. Rak ni smrt. Založništvo tržaškega tiska. Trst: 1980.
3. PRIMIC ŽAKELJ, M., ZADNIK, V. V: Onkologija. Mladinska knjiga, 2009, str. 50-2.
4. Poročilo Zveze in regijskih društev za boj proti raku Slovenije, leto 2004, str. 6-11.
5. <http://www.pregovor.com/kategorije/zdravje.html#> (3. 3. 2010).
6. <http://mojevro.finance.si/272844/V-Sloveniji-za-rakom-letno-zboli-10-tiso%E8-prebivalcev> (3. 3. 2010).
7. http://www.onko-i.si/za_javnost_in_bolnike/osnovna_dejstva_o_raku/kaj_je_rak/ (5. 3. 2010).
8. <http://dora.onko-i.si/dsg/logo.gif> (5. 3. 2010).
9. <http://dora.onko-i.si/program> (5. 3. 2010).
10. http://www.javno.com/slike/slike_3/r1/g2008/m10/y186162889990206.jpg (5. 3. 2010).
11. http://zora.onko-i.si/img/zora_sign_wait.png (5. 3. 2010).
12. http://zora.onko-i.si/?mod=mi_programZora (5. 3. 2010).
13. http://zora.onko-i.si/?mod=mi_namenInCilji (5. 3. 2010).
14. <http://ris.vecer.com/RISStorage/links/01/25/89/85/01258985-300.jpg> (5. 3. 2010).
15. http://zlataleta.com/wp-content/uploads/2009/06/svit_mozic_logo.jpg (5. 3. 2010).
16. http://www.mz.gov.si/si/delovna_podrocja/javno_zdravje/sektor_za_preventivo_in_razvoj_javnega_zdravja/preventivni_zdravstveni_pregledi/svit_drzavni_program_presejanja_raka_na_debelem_crevesu/ (5. 3. 2010).
17. http://www.revija-vita.com/Rak_dojke/Samopregledovanje_dojk_in_opaz/samopregledovanje_dojk_in_opaz.html (5. 3. 2010).
18. <http://z.about.com/d/p/440/e/f/17021.jpg> (5. 3. 2010).
19. http://www.rak-nm.net/index.php?option=com_content&task=view&id=2&Itemid=2 (5. 3. 2010).
20. <http://www.rogaska-medical.com/pogostavprasanja?iid=86> (5. 3. 2010).

Raziskovalna naloga
Ozaveščenost dijakov glede preventivnih metod pri preprečevanju karcinoma

21. http://ultrazvuk-tarle.hr/images/uploads/bp_ultrasound_aplioXG.jpg (5. 3. 2010).
22. <http://ris.vecer.com/RISStorage/links/01/29/46/24/01294624-300.jpg> (5. 3. 2010).