

Rákellenes Világnap



2015. február 4.

Világszerte évente 12 millió új rákos esetet diagnosztizálnak, és 7,6 millióan vesznek életüket a rák miatt. Ha ez így halad tovább, 2030-ban 26 millió új diagnózissal és évenként 17 millió halálos áldozattal számolhatunk - olvasható a [Nemzetközi Rákellenes Unió honlapján](#).

Jó hír viszont, hogy szakértők szerint a rákos esetek 40 százaléka egyszerűen megelőzhető:

- a dohányzással való felhagyással, és a passzív dohányzás általi fenyegetettség megszüntetésével
- az alkoholfogyasztás csökkentésével
- a napsugárzás elleni védelemmel
- rendszeres mozgással
- egészséges táplálkozással
- az egészséges testsúly megőrzésével
- a rákot okozó fertőzések elleni védekezéssel.

Egyszerű lépésekkel csökkenthető a rákban való megbetegedés kockázata.

A dohányfogyasztás

A dohányzás felelős a világon a legtöbb rák kialakulásáért, a tüdőrákos halálozások 80-90 százalékáért, de a fejlődő országokban az összes rákos halálozás egyharmadáért is, többek között szájüregi rákot, garat- és gégerákot, valamint gyomorrákot is okozva. **A dohányfogyasztás csökkentése és a passzív dohányzás elleni védelem hatékonyan csökkentheti a rákos megbetegedések számát.**

Az alkoholfogyasztás

Az alkoholfogyasztás növeli a szájüregi, a garat- és gégerák, a gyomorrák, a mellrák, valamint a máj és a belek rákos megbetegedésének kockázatát. A naponta fogyasztott alkohol mennyiségével – 25 gramm/nap, vagyis 2,5 dl bor, vagy 5 dl sör feletti mennyiségek esetén - arányosan növekszik a felső tápcsatorna rákos megbetegedéseinek kockázata. Napi 1 liter bor vagy 2 liter sör elfogyasztása 4-6 szorosára emeli ezen rákok előfordulásának kockázatát, az alkoholt egyáltalán nem vagy csak kis mennyiségben fogyasztók kockázatához képest. Így tehát **az alkoholfogyasztás csökkentése is hatékony rákmegelőző módszer lehet.**

A mozgás

A testmozgás hiánya becslések szerint világszerte a mell-és a bélrákok egynegyedének háttérében áll. **A rendszeres testmozgás csökkenti ezen rákok kockázatát:** a kedvező hatás a testsúlytól függetlenül érvényesül. Felnőttek számára heti ötszöri, félórás, közepes intenzitású mozgás, gyermekek számára pedig napi 60 perc közepes intenzitású vagy kifejezetten intenzív mozgás ajánlott.

Egészséges táplálkozás

A kutatások szerint a naponta elfogyasztott gyümölcs vagy zöldség adag (50-100 gramm) mintegy 20 százalékkal csökkenti a szájüregi rák, és mintegy 30 százalékkal a gyomorrák előfordulásának kockázatát. Sok ételmi rost bevitelével (napi 27 grammnál több) 20 százalékkal csökkenthető a belek rákos megbetegedésének kockázata. A vörös húsok és a feldolgozott hústermékek ugyanakkor a bélrák, a túlzott sófogyasztás pedig a gyomorrák kockázatát növelik.

Egészséges testsúly

Bizonyított, hogy az elhízás és a kövérség (a 25 illetve 30 feletti testtömeg index) növeli a méh, a vese, a nyelőcső, a gyomor és a belek, az epehólyag és hasnyálmirigy rákos megbetegedésének kockázatát, valamint a már nem menstruáló nőkben a mellrák, férfiakban pedig a prosztaták kialakulásának kockázatát. **Az egészséges testsúlyunkat megfelelő táplálkozással és mozgással megőrizve is effektíven védekezhetünk tehát többfajta rákos megbetegedés ellen is.**

Napozás

A napsugárzás kis mennyiségben elengedhetetlenül szükséges a szervezet megfelelő D-vitaminszintjének fenntartásához, ugyanakkor a túlzott napfürdőzés - vagy szolárium használat - a bőrrák összes fajtájának kockázatát emeli. **A megelőzés hatékony módszere a túlzott napozás kerülése, a fényvédő krémek és napszemüvegek használata mellett a megfelelően védő ruházat is.**

Fertőzések

Míg maga a rák nem fertőző, sok olyan fertőzés ismeretes, amelyek rákos megbetegedést okozhatnak, vagy növelhetik a rákban való megbetegedés kockázatát. A fejlődő országokban az összes rák miatti halálozás 22 százaléka, a fejlett országokban pedig 6 százaléka a hepatitis B és C vírusok okozta májrák miatt történik. A humán papillómavírus (HPV) az esetek döntő többségében felelős a méhnyakrák kialakulásáért, a gyomor Helicobacter pylori fertőzése pedig jelentősen növeli a gyomorrák kialakulásának kockázatát. A HPV és a hepatitis B vírusok ellen már létezik **védőoltás**, - Magyarországon a hepatitis B elleni védőoltás egyike a

kötelező gyermekoltásoknak - a gyomor Helicobacter pylori fertőzése pedig antibiotikum-kúrával szüntethető meg.

Szűrések fontossága

A 65 évnél fiatalabb lakosság körében vezető halálok a rosszindulatú daganatos betegségek miatti halálozás.

A szűrések fontosságát ezért nem lehet eléggé hangsúlyozni.

A daganatos betegségek közül a nők esetében az egyik leggyakoribb halálok az emlődaganat okozta megbetegedés.

Tisztában kell lennünk azzal, hogy a nőgyógyászt nem csak panasz esetén érdemes felkeresni. Nagyon fontos, hogy rendszeresen vegyünk részt nőgyógyászati szűrővizsgálaton, ahol az emlők és a hóralj áttapintása is megtörténik. Ugyanakkor az önvizsgálat jelentősége is óriási, hiszen a havi rendszeres áttapintások során többször olyan apró rendellenességre is fény derülhet, amivel még időben orvoshoz lehet fordulni.

Az emlőrák kialakulása szempontjából a leginkább veszélyeztetettek a 45-65 év közötti nők. Az említett korosztály, a lakossági szűrőprogram keretén belül kétfévente, (az utolsó mammográfiás vizsgálathoz képest eltelt két év után) névre szóló meghívólevelet kap a megyei Veszprémi Mammográfiás Szűrőcentrumtól.

2015. év február hónapban Veszprém városában élő, 45-65 év közötti meghívólevéllel rendelkező hölgyeket várnak a Szűrőcentrum munkatársai.

Hazánkban a férfiak rák okozta elhalálozásának negyedik leggyakoribb oka a prosztatatarák. A prosztatatarák - más rákokhoz hasonlóan - nem egyik napról a másikra alakul ki. Évek telhetnek el a panaszok és tünetek megjelenéséig. Az idejében felismert prosztatatarák gyógyítható, vagy legalábbis visszaszorítható.

A prosztatatarák korai, idejében történő felismerése érdekében ezért ajánlatos, hogy minden 40 évesnél idősebb férfi az ezen életkor felett egyébként is ajánlatos évenkénti általános, alapos orvosi kivizsgálás során kérje a prosztatata vizsgálatot.

Kevésbé köztudott, hogy a herék rákra gyanús elváltozásai - csakúgy, mint nőknél az emlőké - önvizsgálattal is felismerhetők. Mintegy 20 évvel ezelőtt a hererák még többnyire halálos betegség volt, ma viszont - ha idejében felismerik - szinte 100%-ban gyógyítható.

Forrás: VEMKH NSZSZ Szűrési koordináció: „A szűrés életet ment!„

www.medicalonline.hu

www.semmelweis.hu

www.daganatok.hu