

A rák

A különböző szövetekben-szervekben előforduló rosszindulatú, kontrollálatlan sejtszaporulat okozta elváltozások általánosan ismert megnevezése. [1]

- Rosszindulatú megbetegedés bármely életkorban előfordul [2]
- Számptalan oka lehet, nincs egy kockázati tényező amit megnevezhetünk mint egyetlen kiváltó okot
- A túlsúly vagy elhízás, az egészségtelen táplálkozás, a fizikai aktivitás hiánya, valamint az alkoholfogyasztás és dohányzás mind az egészségtelen életmód indikátorai, amely az egyik fő oka lehet a rosszindulatú megbetegedéseknek [3]
- A korai felismerés és kezelés növeli a túlélési esélyt, ezért nagyon fontosak a szűrővizsgálatok! [4]
- A rákos megbetegedések több mint 40%-a megelőzhető lenne [5]

Az ártalmas szokások kerülése csökkenti a rákos megbetegedések kockázatát!



A dohányzás

- Az egészségünk érdekében a legnagyobb elkerülhető viselkedési kockázati tényező [5]
- A rák legfontosabb elkerülhető oka, évente 8 millió elhalálozás oka világszerte [6]
- A dohányosok körülbelül fele korábban hal meg, átlag 14 évvel hamarabb a nemdohányosokhoz képest [5]
- A legkiseb mennyiségű cigaretta elszívása is árt az egészségnek, nincs egy meghatározott „egészségre biztonságos” szint
- A tüdőrák előfordulásának kockázata 20-25-ször nagyobb a dohányzó nők és férfiak esetében, mint a nemdohányzóknál [7]
- Európában a tüdőrákos esetek körülbelül 82%-át a dohányzás okozza. A passzív dohányzás egy kockázati tényező a nemdohányzókra nézve! [7]

Vegyük figyelembe, hogy amikor dohányzunk saját magunkat és a környezetünkben lévőket is kitesszük a rákos megbetegedések kockázatának! [1]



Az alkoholfogyasztás

- Évente 3 millió halálessel hozzák összefüggésbe világszerte [6]
- Az egyidejű dohányzás és alkoholfogyasztás ötszörösére növeli a rák kialakulásának kockázatát [6]
- A májcirózis fokozza a májrák kialakulásának kockázatát [8]
- Az Európai Unióban, a májrák okozta elhalálozás 70%-al nőtt 1990-től 2019-ig [6]
- A gyomor-bélrendszeri elváltozások okozta elhalálozások 30%-a az alkoholfogyasztásnak tulajdonítható [6]
- Az alkoholfogyasztás hormonszint növekedést okoz, így az ösztrogénszint megemelésevel növeli az emlőrák kockázatát [8]
- Mennyiségtől függetlenül, az alkoholfogyasztás növeli a rosszindulatú megbetegedések kockázatát [9]

Minél nagyobb mennyiségű alkoholt fogyaszt az egyén, annál nagyobb a különböző rákos megbetegedések kialakulásának kockázata [6]



Az elhízás

Az európai felnőttek több mint 50%-a túlsúlyos vagy elhízott [6]

- A túlsúly vagy elhízás körülbelül 3 évvel csökkenti az éleletesélyt [5]
- Az elhízott egyének kockázata a rákos megbetegedésben való elhalálozásra 6-10%-al nagyobb [6]
- Az elhízás növeli a rákos megbetegedések kockázatát a vastag- és végbélben, a vesékben, nyelőcsőben, hasnyálmirigyben és az epehólyagban [11]
- A rosszindulatú megbetegedések kockázata 6%-al kisebb a normál testsúlyú egyéneknél az elhízottakhoz képest (TTI>30 kg/m²) [10]
- A testtömegindex 5 egységgel való növekedése 5-50%-al növeli a rák kialakulásának kockázatát [6]
- A vastag-végbélrák kockázata nő:
 - **15%-al a túlsúlyos egyéneknél**
 - **32%-al az elhízott egyéneknél** [11].

Az egészséges életmód 29%-al csökkenti a rákos megbetegedések kialakulásának kockázatát! [6]

Tudta, hogy...

Európai szinten kidolgozták az Európai Rákellenes Kódexet, amely 12 kulcsfontosságú üzenetben foglalja össze a legfontosabb lépéseket a lakosság számára, a rákos megbetegedések megelőzésének érdekében [12]?


EURÓPAI RÁKELLENES KÓDEX
12 módja annak, hogyan csökkentheti a rák kockázatát

- 1 Ne dohányozzon. Ne fogyasztson semmilyen dohányterméket.
- 2 Otthonát, munkahelyét tegye dohányfüstmentes övezetté.
- 3 Tegyen valamit egészséges testüvéért.
- 4 Iktassa napirendjébe a rendszeres mozgást. Minél kevesebb időt töltsön üve.
- 5 Táplálkozzon egészségesen:
 - Egyen több, teljes körűsülést tartalmazó terméket, hüvelyeseket, zöldséget és gyümölcsöt.
 - Mértékkel fogyasztson sok cukrot vagy zsírt tartalmazó, magas kalóriatartalmú élelmiszereket, kerülje a cukrozott italokat.
 - Kerülje a feldolgozott hústermékeket, mértékkel fogyasztson vörös húsokat és magas sótartalmú élelmiszereket.
- 6 Mértékkel fogyasztson alkoholos italokat. A rákmegelőzés szempontjából legjobb, ha egyáltalán nem iszik ilyeneket.
- 7 Óvakodjon a túlzott napozástól, különös tekintettel a gyermekekre. Gondoskodjon napvédelemről. Kerülje a szoláriumot.
- 8 Munkahelyén kövesse az egészségügyi és biztonsági előírásokat, hogy óvja egészségét a rák kockázataitól.
- 9 Járjon utána, nincs-e kitéve otthonában a természetes, magas radonsugárzásnak. Tegyen intézkedéseket a radonsugárzás szintjének csökkentésére.
- 10 Névelni:
 - Az anyák a szoptatással csökkenthetik az emlőrák kialakulását. Ha csak teheti, szoptassa a gyermekét.
 - A hormonpótló kezelések növelhetik a rák bizonyos fajtáinak kockázatát. Korlátozza a hormonpótló kezeléseket.
- 11 Gondoskodjon róla, hogy gyermekelőzet részt vegyenek az alábbi oltási programokban:
 - Hepatitis B (újzsidó)
 - Humán papillomavírus (HPV) (leányok).
- 12 Fogadjon el a meghívást és vegyen részt szervezett ráküzletben:
 - Vastagbélrák (férfiak és nők)
 - Emelőrák (nők)
 - Méhnyakrák (nők).

Az Európai Rákellenes Kódex olyan megalapozott felhívás a megelőzés, amelynek meg kell adni az egyes lépéseket a rák megelőzésére. A káros megfigyelés az a szükséges, hogy azonosítsa az egyes kockázatok a szervezetben, és a környék által okozott károsodás a megelőzés.

További információk az Európai Rákellenes Kódexről: <http://cancer-code-europe.iarc.fr>

International Agency for Research on Cancer
World Health Organization



For an update on International Agency for Research on Cancer
European Cancer Organisation
European Commission

Bibliografie:

- [1]. Dr.Mateescu D, Dr. Bălăceanu A. et al. Ghidul pacientului oncologic, 2016: <http://oncohelp.ro/wp-content/uploads/2016/01/ghidul-pacientului-oncologic.pdf>
- [2]. Site-ul oficial WHO: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/cancer-in-children>
- [3]. Site-ul oficial: International Agency for Research on cancer <http://cancer-code-europe.iarc.fr/index.php/ro/despre-cancer/care-sunt-factorii-provocatori-ai-cancerului>
- [4]. Site-ul oficial: State of Health in the EU. România. Profilul de țară din 2021 în ceea ce privește sănătatea (p.7, pp 13-14) <https://www.oecd-ilibrary.org/docserver/b1c792f4-ro.pdf?expres=1644346016&id=id&accname=guest&checksum=23DCB81C9AA6818B25EC4DCE75504126>
- [5]. Health at a Glance: Europe 2020 STATE OF HEALTH IN THE EU CYCLE (122,123,140,144,154,192): https://ec.europa.eu/health/sites/health/files/state/docs/2020_healthatglance_rep_en.pdf
- [6]. Aapro M, Medeiros R, Rubio IT, Van Meerbeek J, Couespel N (2021). Primary Prevention: United for Action. European Cancer Organisation; Brussels): <https://www.europecancer.org/resources/212:primary-prevention-united-for-action.html> (p.8,11,14, 15, 19, 22)
- [7]. International Agency for Research on cancer <https://cancer-code-europe.iarc.fr/index.php/ro/12-modalitati/tutun/3307-poate-tutunul-sa-cauzeze-cancer-cat-la-suta-dintre-cauzile-de-cancer-sunt-cauzate-de-fumat>
- [8]. International Agency for Research on cancer <https://cancer-code-europe.iarc.fr/index.php/ro/12-modalitati/alcool/3362-de-ce-consumul-de-alcool-cauzeaza-cancer>
- [9]. International Agency for Research on cancer <https://cancer-code-europe.iarc.fr/index.php/ro/12-modalitati/alcool/3359-consumul-de-alcool-cauzeaza-cancer>
- [10]. International Agency for Research on cancer <https://cancer-code-europe.iarc.fr/index.php/ro/12-modalitati/greutate-corporala-sanatoasa/3320-cat-de-mult-pot-sa-mi-reduc-riscul-de-cancer-prin-mentinerea-unei-greutati-corporale-sanatoase>
- [11]. International Agency for Research on cancer <https://cancer-code-europe.iarc.fr/index.php/ro/12-modalitati/greutate-corporala-sanatoasa/3329-am-un-risc-mai-mare-de-a-dezvolta-cancer-daca-sunt-supraponderat>
- [12]. Site-ul oficial: International Agency for Research on cancer <https://cancer-code-europe.iarc.fr/index.php/ro/>

Material realizat în cadrul subprogramului de evaluare și promovare a sănătății și educație pentru sănătate al Ministerului Sănătății - pentru distribuție gratuită

Vigyázz az egészségedre!

Az egészséges életmód és az ártalmas szokások kerülése csökkentik a rákos megbetegedések kockázatát!

2022 május



MINISTERUL SĂNĂTĂȚII



INSP
INSTITUTUL NAȚIONAL DE SĂNĂTATE PUBLICĂ



CNEPSS
CENTRUL NAȚIONAL DE EVALUARE ȘI PROMOVARE A SĂNĂTĂȚII



CENTRUL REGIONAL DE SĂNĂTATE PUBLICĂ, BUCUREȘTI