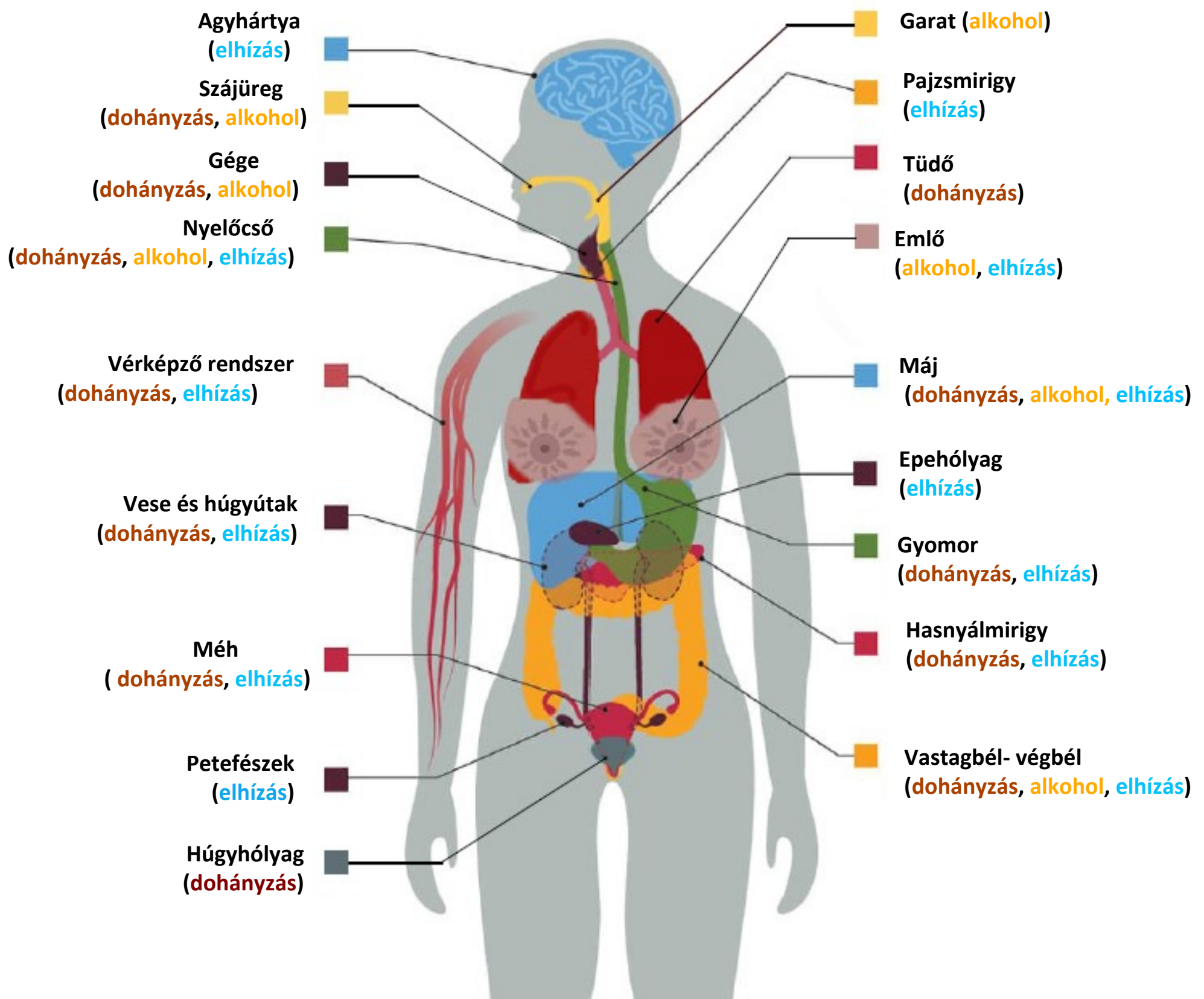


# Vigyázz az egészségedre!

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

2022 május

### A dohányzás, alkoholfogyasztás és elhízás okozta rákos megbetegedések lokalizációja



#### A dohányzás

- A tüdőrák előfordulásának kockázata 20-25-ször nagyobb a dohányzó nők és férfiak esetében, mint a nemdohányzóknál
- A kockázat nő a dohányzás éveinek számával, a naponta elszívott cigaretták számával, valamint azzal, hogy az egyén mennyire fiatal életkorban kezdett el dohányozni
- Abban az esetben, ha a fenti érvek nem győzték meg, fontolja meg a következő rágyújtásnál, hogy a szeretteit is kiteszi a rákos megbetegedések kockázatának!

#### Az alkohol

- Mennyiségtől függetlenül, az alkoholfogyasztás növeli a rosszindulatú megbetegedések kockázatát
- 49%-ban az alkoholfogyasztás okozta rákos megbetegedések esetében nem volt túlzott az alkoholfogyasztás mértéke
- Az Európai Unióban, a májrák okozta elhalálozás 70%-al nőtt 1990-től 2019-ig
- A gyomor-bélrendszeri elváltozások okozta elhalálozások 30%-a az alkoholfogyasztásnak tulajdonítható

#### Az elhízás

- A rosszindulatú megbetegedések kockázata 6%-al kisebb a normális testsúlyú egyéneknél az elhízottakhoz képest (TTI > 30 kg/m<sup>2</sup>)
- A vastag-végbélrák kockázata nő:
  - 15%-al a túlsúlyos egyéneknél
  - 32%-al az elhízott egyéneknél



MINISTERUL SĂNĂTĂȚII



INSTITUTUL NAȚIONAL  
DE SĂNĂTATE PUBLICĂ



CENTRUL NAȚIONAL DE EVALUARE  
ȘI PROMOVAREA STĂRII DE SĂNĂTATE



CENTRUL REGIONAL  
DE SĂNĂTATE PUBLICĂ BUCUREȘTI