

Ami rajtunk múlik

Hogyan csökkentjük a rák kialakulásának kockázatát?



Szűrőprogramok Országos Kommunikációja
TÁMOP-6.1.3-08/1-2008-0002 azonosító jelű kiemelt projekt
Projektgazda: Országos Tisztifőorvosi Hivatal (1097 Budapest, Gyáli út 2-6.)

A projekt az Európai Unió támogatásával
az Európai Szociális Alap
társfinanszírozásával valósul meg.



Nemzeti Fejlesztési Ügynökség
ÚMFT infóvonal: 06 40 638 638
nfu@nfu.gov.hu • www.nfu.hu

Befektetés a jövőbe

Új Magyarország
FEJLESZTÉSI TERV

Kedves Olvasó!

Mit tehetünk, hogy a rákbetegség felett győzzünk? A rák legyőzése nemcsak orvosi feladat! Fel kell ismernünk saját felelősségünket egészségünk megőrzésében és a rákos betegségek megelőzésében!

A cél az, hogy a daganatok lehetőség szerint ki se alakuljanak. Ehhez azokat a tényezőket kell jobban megismernünk és kiküszöbölünk, amelyek fokozzák a rák kialakulásának kockázatát.



Az Európai Közösség

Rákellenes 10 parancsolata:

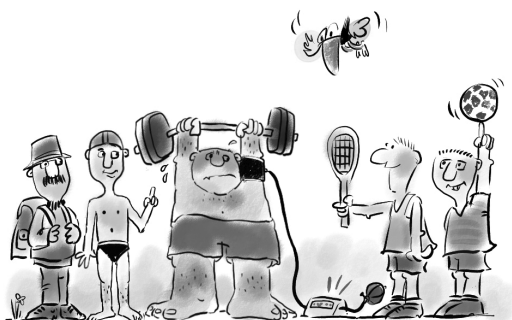
1. Ne dohányozzon!
2. Alkoholos italokat, bort és sört is csak mértékkel fogyasszon!
3. Óvakodjon a túlzott napozástól!
4. Tartsa be munkahelyén a munkavédelmi előírásokat!
5. Egyen sok friss gyümölcsöt, zöldségfélét és rostban gazdag ételt!
6. Óvakodjon az elhízástól! Kerülje a zsíros ételeket!
7. Forduljon orvoshoz, ha valahol csomót tapint, ha észreveszi, hogy régi anyajegye megváltozott, vagy rendellenes vérzést tapasztal!
8. Forduljon orvoshoz, ha valamilyen elhúzódó problémát észlel, mint amilyen a hosszan tartó köhögés vagy rekedtség, bélműködési szokások megváltozása vagy váratlan testsúlyvesztés!
9. Rendszeresen – legalább háromévente – járjon méhnyakszűrésre!
10. Végezzen rendszeresen emlőönvizsgálatot, és ha hívják, menjen el a mammográfiás vizsgálatra (45-65 év között kétévente.)

Életmódunk jelentősen befolyásolja a rák kialakulásának kockázatát.

Mire figyelünk leginkább?

Testmozgás

A rendszeres testmozgás segít az ideális testtömeg elérésében/megtartásában, valamint jótékony hatású egyes betegségek megelőzésében.



Legalább 30 perc közepes intenzitású testmozgás (pl. tempós séta) ajánlott a hét legalább 5 napján.

A RENDSZERES TESTMOZGÁS JÓTÉKONY HATÁSAI:

- Segíti az ideális testtömeg fenntartását.
- Támogatja az egészséges csontok, izmok és ízületek kialakulását/fenntartását.

- Csökkenti a magas vérnyomás és a cukorbetegség kialakulásának kockázatát.
- Elősegíti a fizikai és a szellemi jóllétet.
- Csökkenti a szívbetegség miatti halálozás valószínűségét.
- Csökkenti a bármilyen okból bekövetkező idő előtti halálozás kockázatát.
- Csökkentheti a méh- és az emlőrák, a vastagbél- és a veserák, valamint további ráktípusok kialakulásának kockázatát!

A különféle mozgásformák energiateljesítménye változó:

- Sétálás, mérsékelt tempójú kerékpározás: 240-300 kcal/óra
- Páros tenisz, tempós gyaloglás, görkorcsolyázás: 300-420 kcal/óra
- Kocogás, közepes tempójú kerékpározás, egyes tenisz, síelés: 420-600 kcal/óra
- Futás, aerobik, intenzív kerékpározás: 600 vagy több kcal/óra

Táplálkozás

A táplálék helyes kiválasztásával az összes daganatos betegség mintegy harmadának kialakulása megelőzhető! A helyes táplálkozási szokások kialakítása nem megy egyik napról a másikra. Szánjon időt étel elkészítésére, fogyasszon minél több friss zöldséget és gyümölcsöt, sok rostot tartalmazó ételt és kerülje a zsíros ételeket!

6

Milyen ételeket fogyasztunk?

- Válasszon alacsony zsírtartalmú húst, tejet, tejterméket!
- Zsírban sütés helyett pároljon, grillezzen, használjon alufóliát, teflonedényt!
- Fogyasszon teljes őrlésű gabonából készült, rostban gazdag pékárut, tésztaféléket!
- Fedezze fel újra a főzelékféléket és naponta többször fogyasszon gyümölcsöt, zöldséget!
- Csökkentse a cukor- és sófogyasztást!

- Kerülje a mértéktelen italozást!
- Egyen naponta 4-5 alkalommal, kevesebbet és lehetőleg mindig azonos időben!
- Fogyasszon alacsony glikémiás indexű* ételeket (rozskenyeret, gyümölcsöt, zöldségeket)!

A napi energiaszükséglet kiszámolása:

A nyugalmi energiaigény (700–900 kcal) + fizikai aktivitás mértéke szerinti energiaigény

(1,2-es szorzó: ülőmunka,

1,4-os szorzó: közepesen aktív életmód):

Férfiaknál: $(900 + 10 \cdot \text{a testsúly [kg]}) \times 1,2-1,4$. Pl. 80 kg-os férfinál $(900 + 80 \times 10) \times 1,2-1,4 = 2040-2380$ kcal/nap

Nőknél: $(700 + 7 \cdot \text{a testsúly [kg]}) \times 1,2-1,4$. Pl. 60 kg-os nőnél $(700 + 7 \times 60) \times 1,2-1,4 = 1344-1568$ kcal/nap

* **Glikémiás index:** azt mutatja meg, hogy az adott élelmiszerben lévő szénhidrát milyen gyorsan és milyen mértékben emeli a vércukorszintet. A kedvezőtlen hatásokért a magas glikémiás indexű táplálékok a felelősek.

Elhízás

Az elhízás számos daganat (emlő-, méhtest-, vese-, epehólyag-, nyelőcső- és vastagbélrák) kialakulásának egyik kockázati tényezője. Emellett növeli a koszorúér-betegség, a magasvérnyomás-betegség és az agyi érkatasztrófák kialakulásának veszélyét. Az elhízott embereknél jóval gyakrabban alakul ki anyagcserezavar, 2-es típusú (úgynevezett időskori) cukorbetegség vagy metabolikus szindróma.



- Az elhízás oka sokszor a rossz családi szokások átvétele.
- Ha túlsúlyos, napi kalóriabevitele ne haladja meg az 1200 kcal-t (nők), ill. 1500 kcal-t (férfiak)!

- Este 6 után már ne egyen! Ezzel a módszerrel heti 0,5 kg-ot, havi 2 kg-ot, fél év alatt 12 kg-ot veszíthet a súlyából!

HA A TESTSÚLY 10 %-KAL CSÖKKEN:

- 10-20 Hgmm-rel csökken a vérnyomás,
- 20-50%-kal alacsonyabb az éhomi vércukorérték,
- 10%-kal csökken a koleszterinszint,
- 30%-kal csökken a trigliceridszint,
- 5-10%-kal emelkedik a védőhatású HDL-koleszterin-szintje,
- 30%-kal kevesebb a diabétesszel összefüggő haláleset,
- Csökken az elhízással kapcsolatba hozható daganatos betegségek száma.

A tápláltsági állapot a **testtömeg-indexszel (BMI)** és/vagy a **haskörfogat**tal jellemezhető. A *BMI számítása:*

BMI = testsúly (kg)/testmagasság a négyzetben (méterben)

BMI 18,5-25 között: normális testsúly

BMI > 30: elhízás

BMI > 40: súlyos elhízás

Ha a haskörüfogat nagyobb, mint 94 cm (férfiak), és nagyobb, mint 88 cm (nők), elhízásról beszélünk.

Dohányzás

A tüdőrákos esetek 90%-áért a dohányzás a felelős, ami legalább további 10 ráktípus kialakulásában is szerepet játszik.

- A dohányfüst több mint 60, igazoltan rákkeltő anyagot tartalmaz.
- A passzív dohányzás is tüdőrákot okozhat!
- A „light” cigaretták sem csökkentik a tüdőrák kialakulásának kockázatát, hiszen nem a nikotin, hanem az egyéb rákkeltő anyagok okozzák a rákot!
- A dohányzás a szív- és érrendszeri katasztrófák (infarkus, szélütés, trombózis) kialakulásához is a nagyban hozzájárul.

DE: abba hagyni sosem késő!

Minden füstmentes nappal kisebb a kockázat!

Országszerte képzett szakemberek segítenek a leszokni vágyóknak (bővebb információ a **06 40 200 493**-as telefonszámon, **www.oefi.hu**, **www.tudobeteg.hu**).

Bőrvédelem

Bőrrákot leggyakrabban a helytelen és mértéktelen napozás okoz!

- Védje magát a napégés ellen!
- A déli órákat (11-15 óra között) töltse árnyékban!
- Legalább 15-ös faktorszámú naptejet használjon!
- A szolárium mértéktelen használata bizonyosan gyorsítja a bőr öregedését, újabb megfigyelések szerint a bőrrák kockázatát a szoláriumokban használt ultraviola (UVA) sugárzás is növeli.

Milyen anyajegy-elváltozásoknál forduljunk orvoshoz?

- Új anyajegy megjelenése,
- Az anyajegy alakjának, színének, szegélyének megváltozása (megnagyobbodása, sötétebbé válása, a körvonalának szabálytalanná válása),
- Az anyajegy vérzik, váladékozik, hámlik vagy viszket.

A szűrővizsgálatokon való részvételről

A szűrővizsgálat a magukat egészségesnek tartó emberek vizsgálatát jelenti. A szűrővizsgálat képes azonosítani azokat, akikben a betegség bizonyos jelei már kialakultak, azonban tünetek még nem jelentkeztek. Bármilyen gyanús jel észlelésekor mielőbb fel kell keresni a háziorvost, még ha a korábban elvégzett szűrővizsgálat negatív eredménnyel zárult is.

- A korai stádiumban felismert daganat a gyógyulást jelentheti!
- Hazánkban ingyenes lakossági szűrővizsgálatok működnek.
- Ha megkapja névre szóló meghívóját, menjen el!
- Adjon esélyt a gyógyulásnak!

Mammográfiás emlőszűrés

45-65 éves nők számára, akik utolsó mammográfiás vizsgálata óta eltelt 2 év. Nagyon kis méretű, még nem tapintható daganat kimutatására is alkalmas.

Méhnyakszűrés

25-65 éves nők számára, akik utolsó méhnyakszűrő vizsgálata óta eltelt 3 év. Nemcsak a méhnyakrák, hanem a rákot megelőző állapotok kimutatására is alkalmas, amelyek kezelésével megelőzhető azok rákos elfajulása.

Vastagbélvizsgálat

50 és 70 év közötti nők és férfiak számára, akik utolsó vastagbélvizsgálata óta eltelt 2 év. Nemcsak a vastagbélrák, hanem a rákot megelőző állapotok kimutatására is alkalmas, amelyek kezelésével megelőzhető azok rákos elfajulása.

Ha hívják, menjen el!

Önvizsgálatok

Az önvizsgálatok alapja, hogyha ismerjük testünket, és rendszeresen figyelemmel kísérjük, akkor már a legkisebb változást is korán észrevehetjük magunkon.

AZ EMLŐ ÖNVIZSGÁLATA

Az emlő mérete és alakja az élet során változik: más a menstruációs ciklus elején és végén, más fiatalabb és idősebb életkorban, és természetesen terhesség illetve szoptatás alatt is. Fontos, hogy mindenki ismerje saját emlőjét, és ha egy korábbi állapothoz képest változást észlel, forduljon orvoshoz!

14

Figyelmeztető jelek

- Változások az emlő kontúrjában és alakjában.
- Bármilyen ránc vagy behúzóds a bőrön.
- Kellemetlen érzés vagy fájdalom az egyik emlőben, különösen, ha új keletű és folyamatosan fennáll.
- Csomó vagy elődomborodó terület az emlőben vagy a hónaljárokban.
- A mellbimbó fájdalma, formájának megváltozása, vagy bármilyen váladékozás, vérzés.

A HERÉK ÖNVIZSGÁLATA

A hererák viszonylag ritka betegség. Főként a fiatal, 20-39 éves korú férfiakat érinti. Korai felfedezése esetén jól gyógyítható. A herék önvizsgálata fürdés közben a legkönnyebb, amikor az izmok ellazultak.

Figyelmeztető jelek

- Kemény csomó a herében vagy a here felszínén.
- Duzzadt és/vagy fájdalmas here.
- Nehéz, húzó érzés a herezacskóban.
- Tompa fájdalom az alhasban, az ágyéktájon vagy a herezacskóban.

A BŐR ÖNVIZSGÁLATA

A festékes anyajegyből bőrrák alakulhat ki (*melanoma malignum*). Az anyajegyek rendszeres ellenőrzésével a korai figyelmeztető jelek felismerhetők (részletesen lásd a 11. oldalon).

Együttműködő partner:



Nemzeti Fejlesztési Ügynökség

ÚMFT infóvonal: 06 40 638 638
nfu@nfu.gov.hu • www.nfu.hu

Befektetés a jövőbe



A projekt az Európai Unió támogatásával
és az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával
valósult meg.

(TÁMOP-6.1.3-08/1-2008-0002)

SpringMed Kiadó az Országos Tisztifőorvosi Hivatal részére kizárólagos, de szabad felhasználási jogot biztosít jelen tájékoztató kiadvány korlátozás nélküli példányban történő sokszorosítására nyomdai, illetve elektronikus úton, valamint terjesztésére az interneten keresztül, továbbá a tájékoztatók továbbhasznosítására.

SPRINGMED RÖVID BETEGTÁJÉKOZTATÓK®



© SpringMed Kiadó
*A kiadvány Dr. Cornides Ágnes:
Ami rajtunk múlik - Hogyan csökkentjük
a rák kialakulásának kockázatát?
című könyve alapján készült.*
ISBN 978-963-9914-70-4



1519 Budapest Pf. 314.
Szerkesztőség és Bemutatóterem:
1114 Budapest, Bocskai út 21.
Tel.: 279 0527, Fax: 279 0528
E-mail: info@springmed.hu
Honlap: www.springmed.hu