



**KOMÁROM-ESZTERGOM MEGYEI KORMÁNYHIVATAL
ESZTERGOMI JÁRÁSI HIVATALA**

Ügyszám: KE-01R/068/01647-1/2015

Tárgy: Sajtóanyag –
Nemzeti Rákellenes Nap

Ügyintéző: Éberhardtné Berecz Zsuzsa

Melléklet: 1

**Komárom-Esztergom Megyei Kormányhivatal
Esztergomi Járási Hivatala
Népegészségügyi Osztálya**

**illetékességi területén az Esztergom újság, a Hidlap, a Dorogi Közhírré
Tétetik, az RTV Esztergom, az EMKTV Kft (Dorog, Bécsi út 37.) a
Juhász Antenna Technika Kft, a Strázsahegyi TV és a települések
polgármesteri hivatalai és kábel TV üzemeltetői a polgármesteri
hivatalokon keresztül**

E-mailen

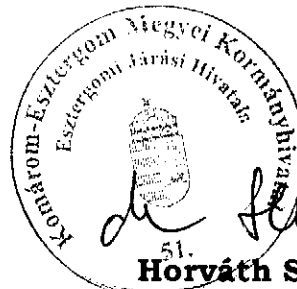
Tisztelt Címzett!

Tájékoztatásul megküldöm a Nemzeti Rákellenes Nap sajtóanyagát, melyet lehetőségük szerint elektronikus és/vagy írott formában (képújságban, helyi sajtó, település honlapja) szíveskedjen közzétenni közérdekű közleményként a lakosság tájékoztatása céljából.

Segítő együttműködését köszönöm!

A kiadmányozási jog a fővárosi és megyei kormányhivatalok szervezeti és működési szabályzatáról szóló 7/2015.(III.31.) számú MvM utasítás 20.§ (3) bekezdés b) pontján alapul.

Dorog, 2015.április 9.



Hórváth Szeder Gábor
hivatalvezető

NÉPEGÉSZSÉGÜGYI OSZTÁLY

2510 Dorog, Hantken Miksa u. 8.

Tel.: 33/503-285 Fax: 33/503-286 e-mail: antsz.dorog@kdr.antsz.hu

www.kormanyhivatal.hu

Nemzeti Rákellenes Nap (április 10.)

Magyar  Rákellenes Liga*
1990 óta az egészségért

A Nemzetközi Rákkutatási Ügynökség (IARC) a közelmúltban publikálta az Európai Rákellenes Kódex új, kibővített negyedik kiadását. Összesen 12, személyre szóló tanácsban foglalták össze, hogy hogyan csökkenthető a rák kialakulásának kockázata. Az Állami Népegészségügyi és Tisztiorvosi Szolgálat és a Magyar Rákellenes Liga a Nemzeti Rákellenes Naphoz (április 10.) kapcsolódva most közösen teszi közzé az Európai Rákellenes Kódex tanácsainak magyar viszonyokhoz illeszkedő változatát, a rákmegelőzés 12 pontját.

Az életmód megváltoztatására ösztönző tanácsok megtartásával az évek, vagy akár évtizedek múlva fenyegető rák kialakulásának kockázata csökkenthető, a szűrővizsgálatok pozitív hatása pedig ennél korábban is jelentkezhet.

A Rákmegelőzés 12 pontja:

1. Ne dohányozz!
2. Otthonodat, munkahelyed tedd „dohányzásmentes övezetté”!
3. Óvakodj az elhízástól!
4. Iktasd be napirendedbe a szabadidős mozgást!
5. Egyél minden nap friss gyümölcsöt, zöldséget! Tartózkodj a zsíros és a túlsózott ételektől, cukrozott italoktól!
6. Tarts mértéket az alkoholos italok fogyasztásában!
7. Kerüld a túlzott napozást, a leégést, a szoláriumot!
8. Tartsd be a munkavédelmi szabályokat! Ismerd és kerüld a rákot okozó anyagokat!
9. Az anyák a szoptatással csökkenthetik az emlőrák előfordulását. A nők számára a csontritkulás hormonpótló kezelése kockázatos lehet.
10. Igényeld 7. osztályos leánygyermeked számára a térítésmentes HPV elleni védőoltást!
11. Fogadd el a meghívást, és vedd részt szervezett emlőszűrésen, méhnyakszűrésen és vastagbélszűrésen (utóbbi esetében férfiak és nők egyaránt)! Az 50 év feletti férfiak gondoljanak prosztatájuk egészségére!
12. 50 éves kor felett ajánlatos évente részt venni általános orvosi vizsgálaton!

A tanácsok megfogadásával a rákbetegségek harmada megelőzhető, a már kialakult megbetegedések felében teljes gyógyulás érhető el!

Forrás: Magyar Rákellenes Liga és ÁNTSZ Országos Tisztifőorvosi Hivatala

Forrás alapján összeállította: Éberhardtné Berecz Zsuzsanna egészségfejlesztő

Közlésre jóváhagyta: Dr Solti Hilda osztályvezető főorvos