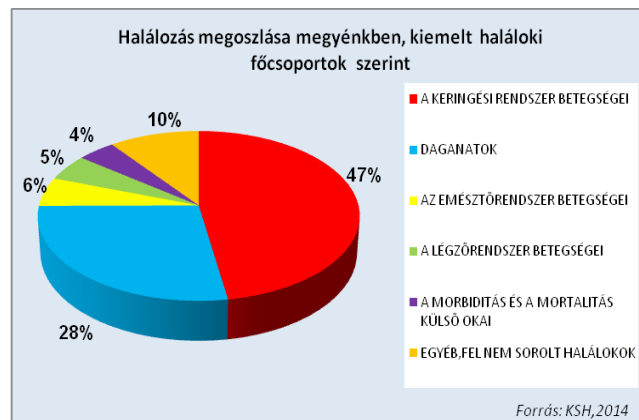
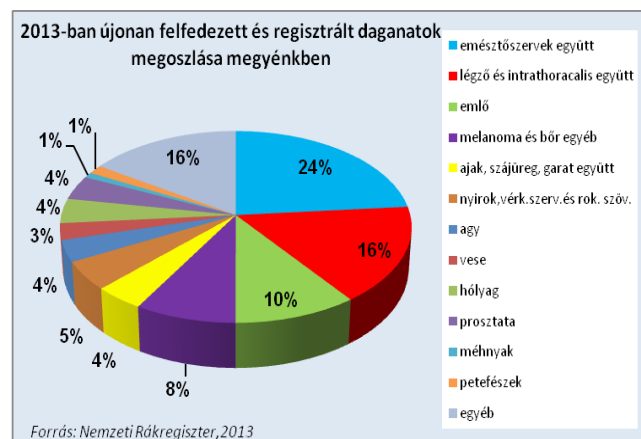


A UICC (Nemzetközi Rákellenes Unió) 2000 februárjában tartotta az első rákellenes világtalálkozását Párizsban, ahol február 4-ét rákellenes világnappá nyilvánították. Ennek a napnak a célja, hogy a rák ellen folytatott küzdelem eszméje a világ összes embere szívében és gondolataiban helyet kapjon. A figyelemfelhívás napjainkban még aktuálisabb, mint korábban.

Évente csaknem 8 millióan halnak meg daganatos betegségben a világon. Becslések szerint 2030-ra a daganatos megbetegedések száma 26 millióra nő világszerte, és évente 11,5 millió daganat okozta haláleset várható.

Az adat ijesztő, főleg úgy, hogy nemzetközi összehasonlításban hazánk a rosszindulatú daganatok miatti halálok szerint a listavezető országok között szerepel (Forrás: KSH, OECD). A Nemzeti Rákregiszter adatai alapján, Magyarországon évente közel 100 000 új daganatos eset kerül felfedezésre. Megyénkben az elmúlt években az emésztőrendszeri, a légzőszervi, és az emlő daganatos megbetegedései vezetik a listát a frissen diagnosztizált daganatos betegségek között (Forrás: Nemzeti Rákregiszter)



A

rákkal való megküzdés alapja, hogy az embernek legyenek reális ismeretei. Mi magunk is sokat tehetünk önmagunk egészségéért. A világszerte diagnosztizált sok millió új rákos **megbetegedés 40 százaléka megelőzhető** lenne. A megelőzés nagyon egyszerű dolgokat jelent.

Mivel életmódunk jelentősen befolyásolja egészségi állapotunkat (43%), ezért nagyon fontos még az ártalmakkal való találkozás előtti segítségnyújtás védőoltásokkal, neveléssel, egészségkultúránk fejlesztésével, gondolkodásunk és egészségtudatos magatartásunk formálásával. Ilyen például a pihenés-alvás egyensúlyának megteremtése, rendszeres mozgás, napi 4-5 alkalommal történő

étkezés, a megfelelő mennyiségű folyadékfogyasztás, a táplálkozás minősége.

További lehetőségünk a megelőzésben a szűrővizsgálatok igénybevétele. **A szűrés a tünet-és panaszmentes személyek egyszeri, vagy inkább időnkénti vizsgálatát jelenti**, amelynek célja, hogy egyszerűen elvégezhető, a vizsgált személy számára kellemetlenséget nem okozó, alkalmas módszer segítségével **a még rejtett, korai szakaszban levő betegség fennállásának valószínűségét megerősítsék vagy kizárják**. Az időben felismert daganatos folyamatok esetén a gyógyulási esélyünk és további életminőségünk sokkal magasabb lehet, mint a későn felismert megbetegedések esetén. Az Európai Rákellenes Kódex valamint az Egészségügyi Világszervezet (WHO) időbeni felismerést célzó ajánlása szerint

- * minden 25-65 év közötti nő vegyen részt háromévente nőgyógyászati méhnyak-szűrésen,
- * minden 45-65 év közötti nő menjen el két évente mammográfias emlőszűrésre,
- * továbbá panasz nélkül is javasolt az 50 év feletti férfiaknak a prosztata-szűrés,
- * és minden 50-70 év közötti embernek a vastagbélrák szűrés.

Szűrni azonban csak olyan embereket lehet, akik a szűrővizsgálatokon megjelennek.

Megelőzés a már meglévő betegség mellé a további károsodások, állapotrosszabbodások elkerülése érdekében tett lépés is. A daganatos betegek tájékoztatására és problémáik megbeszélésére a szakrendelés, beteggondozó mellett kiváló lehetőséget ad számos rendezvény és betegklub.

Az egészségtudatosság tehát nem más, mint saját felelősségvállalásunk magunkért, családjunkért, jelen helyzetünkért és egészségünkért. Ne feledjük a kínai szólást, amely a daganatos megbetegedésekre különösen igaz. „*A kialakult betegséget kezelni olyan, mintha az ember akkor kezdene kutat építeni, amikor már megszomjazott*”.

Tegyünk egészségünkért, és vegyünk részt a szűrővizsgálatokon!