

Rákellenes Világnap 2015. február 4.



15 éve annak, hogy a Nemzetközi Rákellenes Unió **2000 februárjában, Párizsban megtartotta az első rákellenes világtalálkozást**. Az esemény emlékére a kongresszus **február 4-ét rákellenes világnappá nyilvánította**. 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 *hazánk a daganatos halálozások tekintetében a listavezető országok között szerepel.* (Forrás: OECD Health Statistics 2013.)

A Nemzeti Rákregiszter adatai alapján, **Magyarországon** évente közel 100 000 új daganatos eset kerül felfedezésre.

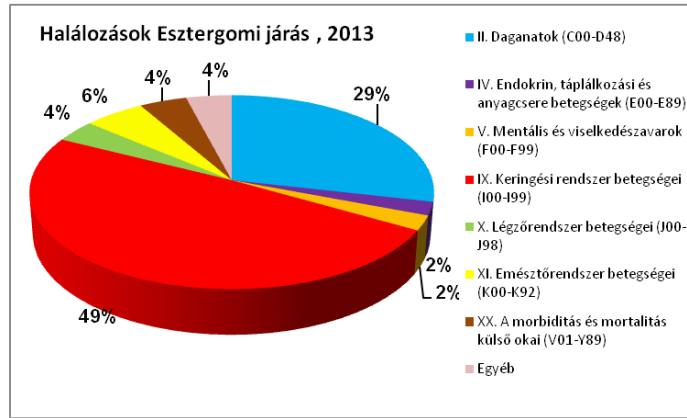
Az **EU tagállamokhoz viszonyítva Magyarországon közel kétszeres a rosszindulatú daganatok által okozott halálozások száma.**

Megyénkben az elmúlt években az emésztőrendszeri, a légzőszervi, és az emlő daganatos megbetegedései vezetnek a listát a frissen diagnosztizált daganatos betegségek között. (Forrás: KSH, 2014.)

Az Esztergomi járás **férfi** lakosságának körében a kiemelt rosszindulatú daganatos megbetegedések incidenciáinak mutatói közül **az ajak, szájüreg és garat együtt, a végbél rosszindulatú daganatos megbetegedései,** továbbá **a melanoma és egyéb bőr,** rosszindulatú daganatos megbetegedései a megyei értékeknél magasabbak.

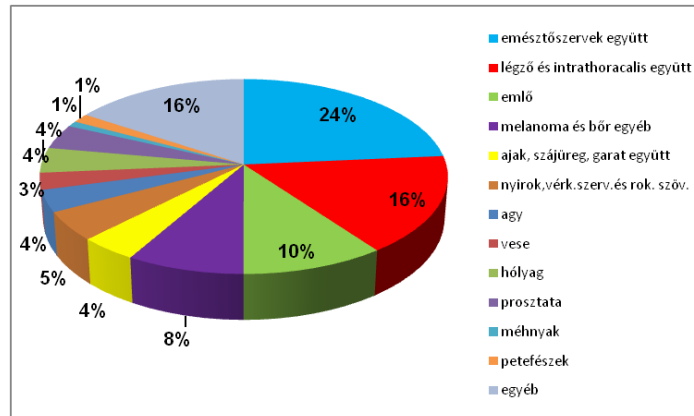
A Járási **női** lakosságának körében nagyobb gyakorisággal fordultak elő **az ajak, az ajak, szájüreg és garat együtt, a melanoma és egyéb bőr daganatos megbetegedései,** továbbá **az emlő, a méhnyak** rosszindulatú daganatos betegségei a megyei értékekhez viszonyítva.

Halálozások megoszlása főcsoportok szerint Esztergom járás lakossága körében 2013-ban a Központi Statisztikai Hivatal 2014-ben megküldött adatai alapján:



Forrás: KSH, 2014

Rosszindulatú daganatok okozta betegségek megoszlása főbb lokalizáció szerint, Komárom-Esztergom megye lakossága körében 2013-ban:



Forrás: Nemzeti Rákregiszter

A világszerte diagnosztizált sok millió új rákos megbetegedés 40 százaléka megelőzhető lenne. 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, az egészséges táplálkozás.

További lehetőség a megelőzésben a szűrővizsgálatok igénybevétele. **A szűrés a tünet-és panaszmentes személyek egyszeri, vagy inkább időnkénti vizsgálatát jelenti,** amelynek célja, hogy a még rejtett, korai szakaszban levő betegség fennállásának valószínűségét

megeősítsék 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 kétévente mammográfiás emlőszűrésre,
- továbbá panasz nélkül is javasolt az 50 év feletti férfiaknak a prosztatata-szűrés,
- és minden 50-70 év közötti embernek a vastagbélrák szűrés.

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

Az egészségtudatosság növelése a cél, saját felelősségvállalásunk magunkért, családunkért, jelen helyzetünkért és egészségünkért.

Tegyünk egészségünkért, és vegyünk részt a szűrővizsgálatokon!