

Európai Rákellenes Kódex

12 MÓDJA ANNAK, HOGYAN CSÖKKENTHETI A RÁK KOCKÁZATÁT

1. Ne dohányozzon. Ne fogyasszon semmiféle dohányterméket.



2. Otthonát, munkahelyét tegye dohányfüstmentes övezetté.



3. Tegyen valamit egészséges testsúlyáért.



4. Iktassa napirendjébe a rendszeres mozgást. Minél kevesebb időt töltsön ülve.



5. Táplálkozzon egészségesen:



- Egyen több, teljes kiőrléső lisztből készült terméket, hüvelyeseket, zöldséget és gyümölcsöt.
- Mértékkel fogyasszon sok cukrot vagy zsírt tartalmazó, magas kalóriatartalmú élelmiszereket, kerülje a cukrozott italokat.
- Kerülje a feldolgozott hústermékeket, mértékkel fogyasszon vörös húsokat és magas sótartalmú élelmiszereket.

6. Mértékkel fogyasszon alkoholos italokat. A rákmegelőzés szempontjából legjobb, ha egyáltalán nem iszik ilyeneket.



Európai Rákellenes Kódex

12 MÓDJA ANNAK, HOGYAN CSÖKKENTHETI A RÁK KOCKÁZATÁT

7. Óvakodjon a túlzott napozástól, különös tekintettel a gyermekekre. Gondoskodjon napvédelemről. Kerülje a szoláriumot.



8. Munkahelyén kövesse az egészségügyi és biztonsági előírásokat, hogy óvja egészségét a rákkeltő anyagoktól.



9. Járjon utána, nincs-e kitéve otthonában a természetes, magas radonsugárzásnak. Tegyen intézkedéseket a radonsugárzás szintjének csökkentésére.



10. Nőknek:



- Az anyák a szoptatással csökkenthetik az emlőrák kialakulását. Ha csak teheti, szoptassa csecsemőjét.
- A hormonpótló kezelések növelhetik a rák bizonyos fajtáinak kockázatát. Korlátozza a hormonpótló kezeléseket.

11. Gondoskodjon róla, hogy gyermekei részt vegyenek az alábbi oltási programokban:



- Hepatitis B (újszülöttek)
- Humán papillomavírus (HPV) (leányok).

12. Fogadja el a meghívást és vegyen részt szervezett rákszűrésen:



- Vastagbélrák (férfiak és nők)
- Emlőrák (nők)
- Méhnyakrák (nők).

Az Európai Rákellenes Kódex olyan intézkedésekre fekteti a hangsúlyt, amelyeket maguk az egyének tehetnek a rák megelőzéséért. A sikeres rákmegelőzéshez az is szükséges, hogy ezeket az egyéni lehetőségeket a kormányzati politika és a kormány által hozott intézkedések is támogassák.

További információk az Európai Rákellenes Kódexről: <http://cancer-code-europe.iarc.fr>

International Agency for Research on Cancer

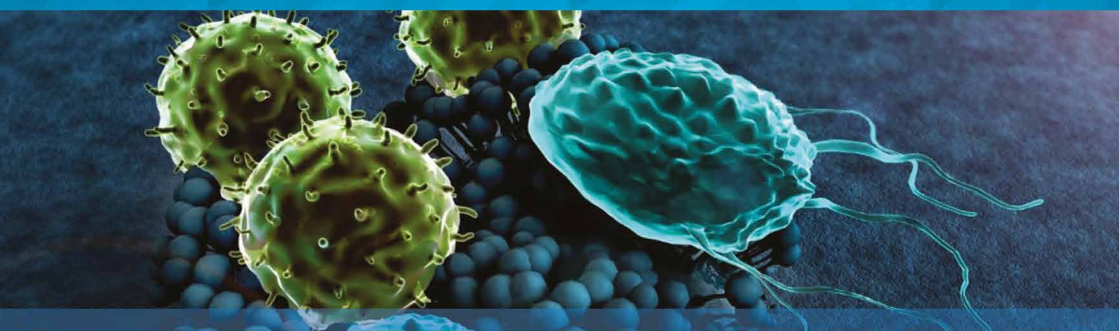


Ez az ajánlás a Nemzetközi Rákkutató Ügynökség által koordinált és az Európai Bizottság által társfinanszírozott projekt eredménye.



Európai Rákellenes Kódex

12 MÓDJA ANNAK, HOGYAN CSÖKKENTHETI A RÁK KOCKÁZATÁT



Mi a rák?

A rák egy olyan betegség, amely során a testsejtek kontrolálatlanul növekednek tumort alkotva, amely a test különböző részeire is áttérjedhet.

- Az elhalálozások egyik legfőbb oka az Európai Unióban a rák.

A rákot leggyakrabban középkorúaknál vagy idősebbeknél diagnosztizálják, azonban a sejtek elváltozása, amely a rák kialakulásához vezet, már korábban elkezdődik, ezért a védelem minden életkorban fontos.

Egyre nő a rákban megbetegedő emberek száma, többek között azért, mert ma tovább élünk, mint korábban.

A tudományos kutatások számos módját tárták fel annak, hogy miként csökkenthető a rák kockázata.

Az Európai Rákellenes Kódexet azért hozták létre, hogy tájékoztassák az embereket azokról az intézkedésekről, amelyeket ők maguk megtehetnek a rákban való megbetegedés kockázatának csökkentése érdekében.

Az Európai Rákellenes Kódex olyan intézkedésekre fekteti a hangsúlyt, amelyeket maguk az egyének tehetnek a rák megelőzéséért.

A sikeres rákmegelőzéshez az is szükséges, hogy ezeket az egyéni lehetőségeket a kormányzati politika és a kormány által hozott intézkedések is támogassák.

További információk az Európai Rákellenes Kódexről: <http://cancer-code-europe.iarc.fr>

International Agency for Research on Cancer



Ez az ajánlás a Nemzetközi Rákkutató Ügynökség által koordinált és az Európai Bizottság által társfinanszírozott projekt eredménye.



Európai Rákellenes Kódex

12 MÓDJA ANNAK, HOGYAN CSÖKKENTHETI A RÁK KOCKÁZATÁT



Mi okozza a rákot?

Minden fajta rákbetegséget a testsejtek DNS-ében bekövetkező rendellenességek (mutációk) okoznak. A test rendelkezik védekező mechanizmusokkal bizonyos mutációk ellen, külső tényezők azonban – úgymint a dohányfüstben található rákkeltő vegyi anyagok, valamint a sugárzás és egyes fertőzések – legyengíthetik ezeket a mechanizmusokat. Néha a táplálkozás szervezetre gyakorolt hatása és a szervezet által termelt hormonok is növelhetik e genetikai rendellenességek kialakulásának valószínűségét.

A rák legfőbb oka az Európai Unióban a dohányzás. A túlsúlyosság vagy az elhízás, az egészségtelen táplálkozás, a testmozgás hiánya és az alkoholfogyasztás is hozzájárul az egészségtelen életmódhoz, ami a rák kialakulásának másik legnagyobb okozója. A nap és egyéb sugárzási források (pl. radon) szintén fontos kockázati tényezők, ugyanúgy, mint a rákkeltő anyagokkal való érintkezés a munkahelyen vagy bizonyos fertőzések.

Bármelyik tényezőre érvényes, hogy minél többet és tovább vagyunk kitéve e hatásoknak (az időtartamot, gyakoriságot és az expozíció szintjét tekintve), annál nagyobb a kockázata a rák kialakulásának.

Az Európai Rákellenes Kódex olyan intézkedésekre fekteti a hangsúlyt, amelyeket maguk az egyének tehetnek a rák megelőzéséért. A sikeres rákmegelőzéshez az is szükséges, hogy ezeket az egyéni lehetőségeket a kormányzati politika és a kormány által hozott intézkedések is támogassák.

További információk az Európai Rákellenes Kódexről: <http://cancer-code-europe.iarc.fr>

International Agency for Research on Cancer



Ez az ajánlás a Nemzetközi Rákkutató Ügynökség által koordinált és az Európai Bizottság által társfinanszírozott projekt eredménye.



Európai Rákellenes Kódex

12 MÓDJA ANNAK, HOGYAN CSÖKKENTHETI A RÁK KOCKÁZATÁT



A rák elkerülhető?

A rák mindenkinél kialakulhat, azonban viselkedési vagy környezeti tényezők miatt egyeseknél ennek nagyobb a kockázata (azoknál, akik dohányoznak, alkoholt fogyasztanak, túlsúlyosak vagy elhízottak, egészségtelenül táplálkoznak, mozgásszegény életet élnek vagy bizonyos fertőzéseknek, sugárzásnak vagy rákkeltő vegyi anyagoknak vannak kitéve). Vannak, akik esetében már születésük idején nagyobb a rák kialakulásának kockázata. Az Európai Rákellenes Kódex ismerteti, hogy mit tehetnek maguk az emberek és családjaik a rákban való megbetegedés kockázatának csökkentése érdekében. Ezeket az ajánlásokat a ma rendelkezésre álló legjobb tudományos bizonyítékok alapján fogalmazták meg.

A rák kockázatának növelését vagy csökkentését okozó tényezők közül több is ismert. Ugyanakkor a rák legtöbb fajtájánál lehetetlen megjósolni, hogy az ugyanolyan kockázati tényezőknek kitett emberek közül melyik fog rákban megbetegedni, és melyik nem. A dohányzásról közismert, hogy az okozza a tüdőrákos megbetegedések többségét. Más elterjedt rákos megbetegedések esetében (pl. végbélrák vagy emlőrák) kizárólag az esetek fele vezethető vissza ismert okokra, és vannak olyan rákbetegségek (pl. prosztatarák), amelyeknél még ennél is kevesebb. Noha csökkenthető a rák kialakulásának a kockázata, egy bizonyos kockázat mindig fennáll.

Az Európai Rákellenes Kódex olyan intézkedésekre fekteti a hangsúlyt, amelyeket maguk az egyének tehetnek a rák megelőzéséért. A sikeres rákmegelőzéshez az is szükséges, hogy ezeket az egyéni lehetőségeket a kormányzati politika és a kormány által hozott intézkedések is támogassák.

További információk az Európai Rákellenes Kódexről: <http://cancer-code-europe.iarc.fr>

International Agency for Research on Cancer



Ez az ajánlás a Nemzetközi Rákkutató Ügynökség által koordinált és az Európai Bizottság által társfinanszírozott projekt eredménye.



Európai Rákellenes Kódex

12 MÓDJA ANNAK, HOGYAN CSÖKKENTHETI A RÁK KOCKÁZATÁT



A rák elkerülhető?

A rákos megbetegedések közel fele elkerülhető lenne, ha mindenki követné az Európai Rákellenes Kódexben megfogalmazott ajánlásokat.

A rák leggyakoribb fajtái ugyan idősebb korban jelentkeznek, azonban soha sem túl korai vagy késő intézkedéseket tenni a rák megelőzése érdekében. Némelyik ajánlás a gyerekekre vonatkozik, hogy csökkenjen a rák későbbi kialakulásának veszélye, amikor idősebbek lesznek. Az egészséges szokások kialakítása és az egészségtelenek elkerülése bármely életkorban előnyökkel jár. Szűrések útján bizonyos rákbetegségek már korai stádiumban kimutathatók, amikor a kezelés hatékonyabb. A rák bizonyos fajtái esetében léteznek korai, úgynevezett rákmegelőző szakaszok, amelyek szűréssel kimutathatók, és a megfelelő kezeléssel megelőzhető a rák kialakulása. Az Európai Rákellenes Kódex ezért ajánlja a hatékonyan bizonyult szűrési programokon való részvételt.

A bizonyos vírusok elleni védőoltás csökkentheti a májrák és a méhnyakrák kockázatát. A rák ellen védelmet nyújtó viselkedési formák az Európai Unióban előforduló elhalálozások és megbetegedések – így például a szív- és érrendszeri vagy légzőszervi betegségek és a cukorbetegség – egyéb fő okai ellen is védelmet biztosítanak.

Az Európai Rákellenes Kódex olyan intézkedésekre fekteti a hangsúlyt, amelyeket maguk az egyének tehetnek a rák megelőzéséért. A sikeres rákmegelőzéshez az is szükséges, hogy ezeket az egyéni lehetőségeket a kormányzati politika és a kormány által hozott intézkedések is támogassák.

További információk az Európai Rákellenes Kódexről: <http://cancer-code-europe.iarc.fr>

International Agency for Research on Cancer



Ez az ajánlás a Nemzetközi Rákkutató Ügynökség által koordinált és az Európai Bizottság által társfinanszírozott projekt eredménye.



Európai Rákellenes Kódex

12 MÓDJA ANNAK, HOGYAN CSÖKKENTHETI A RÁK KOCKÁZATÁT



Mit tehetünk?

Az Európai Rákellenes Kódex olyan intézkedéseket fogalmaz meg, amelyeket Ön is meg tud tenni a rák kockázatának csökkentése érdekében. Minél több ajánlást fogad meg, annál alacsonyabb lesz a kockázata annak, hogy kialakul Önnél a betegség. Ugyanakkor nem mindenki számára egyformán adottak a rák kockázatát csökkentő lehetőségek. Az életmódot azok a társadalmi és gazdasági körülmények is befolyásolják, amelyek között születünk és élünk. Ezek a körülmények részben politikai, kulturális és környezeti tényezőktől függnék, amelyeket nem irányíthatunk közvetlenül személyesen.

A rákmegelőzés akkor a leghatékonyabb, ha a kormányzati politikák és intézkedések megkönnyítik az egészségtudatos döntéseket, és megóvják a polgárokat a rákkeltő anyagoktól. Például több politikai intézkedésre van szükség ahhoz, hogy nehezebbé váljon a dohánytermékek vásárlása és fogyasztása, ugyanakkor könnyebb legyen beépíteni a testmozgást és az egészséges táplálkozást az életünkbe. A levegőszennyezettség további csökkentése érdekében a rendelkezések következetes végrehajtására vagy szigorítására van szükség. Az egyéneknek, az egészségügyi tanácsadóknak, a ráktársaságoknak és -közösségeknek együttesen kell előmozdítaniuk és támogatniuk azokat a szakpolitikákat és intézkedéseket, amelyek megkönnyítik az egészségtudatos döntéseket és olyan környezetet teremtenek, amely segít az embereknek abban, hogy megelőzzék a rák kialakulását, és sokáig és egészségesen éljenek.

Az Európai Rákellenes Kódex olyan intézkedésekre fekteti a hangsúlyt, amelyeket maguk az egyének tehetnek a rák megelőzéséért. A sikeres rákmegelőzéshez az is szükséges, hogy ezeket az egyéni lehetőségeket a kormányzati politika és a kormány által hozott intézkedések is támogassák.

További információk az Európai Rákellenes Kódexről: <http://cancer-code-europe.iarc.fr>

International Agency for Research on Cancer



Ez az ajánlás a Nemzetközi Rákkutató Ügynökség által koordinált és az Európai Biztonság által társfinanszírozott projekt eredménye.

