

Rákellenes Világnap – A döntés a Te kezében van

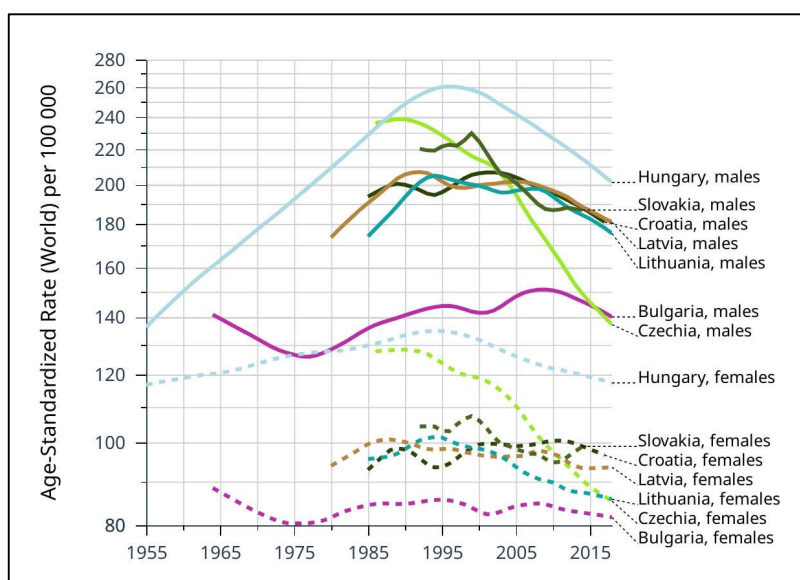
Budapest – 2023. február 3.

A nemzetközi Rákellenes Világnap kapcsán a Magyar Rákellenes Liga a daganatos betegségek megelőzhetőségére hívja fel a figyelmet! A szűrővizsgálatokon történő részvétel mellett, az egészséges életmód konkrét kockázatsökkentő hatásait és a lehetséges tennivalókat is bemutatják, amihez készült egy magyar nyelvű, ingyenes, online tananyag. A Magyar Orvostanhallgatók Szövetsége pedig a Ligával közösen négy városban szervez ingyenes szűrővizsgálatokat és közös sétát.

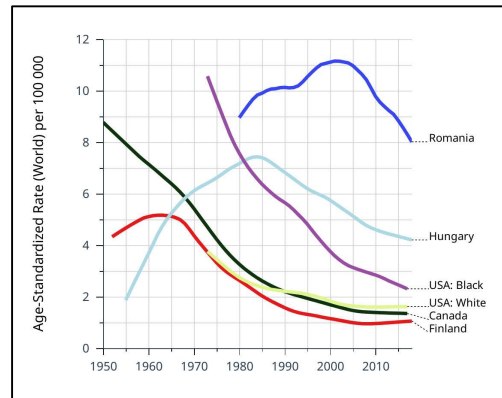
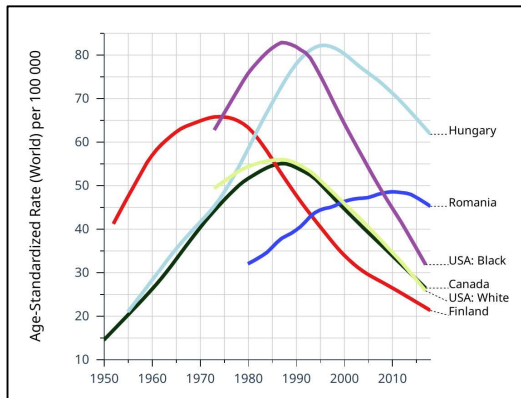
A Nemzetközi Rákellenes Unió (UICC) kezdeményezésére a **Rákellenes Világnapot (World Cancer Day)** immár 23 éve tartják minden év február 4-én. Az idei magyar világnapi események fővédnöke **Prof. Dr. Merkely Béla**, a **Semmelweis Egyetem** rektora.

Magyarország sajnos még mindig élen jár a daganatos eredetű halálozásban, egy a Lancet Oncology-ban, 2022 novemberében megjelent friss cikk adatai szerint a legmagasabb halálozási arányt – különösen a férfiak esetében – Kelet-Európában rögzítik, **konkrétan hazánkban** (>250/100 000 férfiak Magyarországon), **ami több mint két és félszerese** a legtöbb skandináv országban és Svájcban mérhető legkisebb európai értéknek (kb. 110/100 000 a férfiaknál).

Sajnos a nők esetében sem sokkal jobb a helyzet. A mellékelt ábra mindkét nemre mutatja az összesített daganatos halálozást a környező országokkal összehasonlítva. Látható, hogy a kelet európai országokkal összehasonlítva is, mindkét nem esetében a magyar halálozás a legmagasabb.



Ha a leggyakoribb (pl. tüdőrák) vagy egyes, jól szűrhető daganatokra (pl. méhnyakrák) vizsgáljuk meg a magyar halálozási adatokat, sajnos ott sem sokkal jobb a helyzet.



Nem lehet eléggé és elégszer hangsúlyozni, hogy a daganatos betegségek megelőzésében a szűrővizsgálatoknak és az egészséges életmódnak van kulcsszerepe! Ehhez képest továbbra is rendkívül alacsony a szűrési hajlandóság Magyarországon, ráadásul 2009 és 2019 között például az emlőrákszűrésen résztvevők száma 47 százalékról 39 százalékra csökkent, és 2021-ben a vastagbélrák nemzeti szűrőprogramban érintett, 50-70 éves korosztálynak csak 5,4 százaléka ment el a szűrésre. Márpedig a legjobb szűrőprogram is csak akkor hatásos, ha elmegyünk rá!

Az, hogy egyes daganatos betegségek kialakulásának genetikai háttere van, egyre szélesebb körben ismert információ, miközben **a rákos esetek mindössze 10%-a köthető genetikai okokhoz**, viszont a daganatos halálozások 27%-a dohányzással és alkoholfogyasztással hozható összefüggésbe.

Ma már pontosan tudjuk, hogy **az elhízás 12 daganatos megbetegedés típushoz kapcsolódik**, nevezetesen: száj, garat és gége; nyelöcső; gyomor; hasnyálmirigy; epehólyag; máj; vastag- és végbél; menopauza utáni emlőrák; petefészekrák; méhnyálkahártya- vagy méhrák; prosztata; és veserák.

A nők körében az öt leggyakoribb daganattípus, ahol az elhízás kockázati tényező: az emlő-, méh-, epehólyag-, vese- és vastagbélrák, a férfiak esetében pedig a vastagbél-, vese-, végbél-, hasnyálmirigy- és nyelöcsőrák.

A dohányzás önmagában az összes daganatos halálozás 25%-áért felelős! Ez a káros szenvedély a tüdőrák elsődleges oka, és hozzájárul a hólyag-, vér-, csontvelő-, méhnyak-, vastagbél-, nyelöcső-, vese-, gége-, máj-, száj-, hasnyálmirigy-, végbél-, gyomor- és torokrák kialakulásához.

Egy a Lancet-ben megjelent publikáció szerint 2020-ban a rákos megbetegedések 4,1%-a az alkoholfogyasztásnak volt tulajdonítható. **Az alkoholfogyasztás hét ráktípushoz köthető:** a férfiaknál a leggyakoribb a nyelöcső (28,7%), ezt követi a máj- (24,8%), vastagbél-, szájüreg-, végbél- és garatrák. A nőknél a leggyakoribb az emlő (57%), a nyelöcső (15,4%), a vastagbél, a máj és a szájüreg. (Forrás: IARC)

A WHO európai régiójában **az alkohollal összefüggő rákos megbetegedések több mint 10%-a napi 1 üveg sör (500 ml) vagy 2 deci bor elfogyasztása miatt következik be.** Az emlőrák esetében ez az arány még magasabb: régióinkban minden 4. alkoholhoz köthető emlőrákos esetet ez a mennyiség okoz.



A Nemzetközi Rákellenes Unió (UICC) idei **központi kampánytémája az esélyegyenlőség a daganatos betegek ellátásában**. Az európai országok fokozatos elöregedésével kiemelendő az idősebb korosztály esélyegyenlőségi kérdései. A rák sokkal gyakoribb az idősebbeknél, a 65 év felettiek körében előforduló megbetegedések felelősek globálisan a daganatos megbetegedések okozta terhek több mint feléért! Idős embereknél sok rákos megbetegedést diagnosztizálnak már csak a későbbi stádiumban, mivel a daganatos betegségek korai tünetei összetéveszthetők a mindennapi fájdalommal vagy az időskorral összefüggő kisebb betegségekkel. Ennek eredményeként a kezelés is gyakran későn kezdődik, ami csökkenti a sikeres kezelés esélyét. Tekintettel az idős emberek rákkezelésének olyan egyedülálló kihívásaira, mint például a társbetegségek menedzselése és a fokozott szociális támogatás, az öregedés és a rák témája sokkal nagyobb figyelmet igényel a daganatos betegségek elleni küzdelem tervezésében.

Az orvostudomány félelmetes fejlődésének idejét éljük, azonban a világ legtöbb országában sok ember nem tud hatékonyan hozzáférfni a megfelelő ellátáshoz, még akkor sem, ha az infrastruktúra és a szakértelem megvan. Ezt hívjuk „egyenlőségi hiánynak (equity gap)” – és ez életébe kerül. Míg az egyenlőtlenséget gyakran az egészség vagy az erőforrások egyenlőtlen elosztása alapján mérik, általában vannak olyan további tényezők, amelyek hozzájárulnak az egyenlőségi hiány kialakulásához. Ezeket „*az egészség szociális meghatározóinak*” nevezik:

- Jövedelemszint
- Oktatás
- Földrajzi elhelyezkedés
- Egy ország erőforrásai
- Nemi normák
- Kulturális összefüggések és torzítások
- Etnikai hovatartozáson, faji hovatartozáson, nemen, szexuális irányultságon, életkoron, fogyatékoságon és életmódon alapuló előítéletek és diszkrimináció.

Természetesen az egyenlőtlenségeket csökkenthetjük:

- a lakosság felvilágosításával a rák megelőzéséről;
- az egészségügyi szakemberek készségekkel és ismeretekkel történő felruházása, többek között arról, hogy az egyenlőtlenség hogyan befolyásolja az ellátást;
- a közösségekben nyújtott egészségügyi alapellátás erősítése;
- megfelelő irányelvek és programok segítségével kezelni kell azokat a társadalmi és gazdasági tényezőket, amelyek negatívan befolyásolhatják az emberek egészségét;
- a kutatásra szánt források – azaz pénz és ember – növelése, valamint a daganatos betegségek okozta terhek országos nyomom követése a befektetések hatékonyabb felhasználásának érdekében;
- Az egyes országok egyedi igényeit és erőforrásait figyelembe vevő, országspecifikus rákmegelőzési és -ellenőrzési tervek végrehajtása.

A „*Méltányos ellátást mindenkinek*” (*Close the care gap*) szlogen jegyében az Unió magyar tagszervezete, a **Magyar Rákellenes Liga** ezúttal nem csak a figyelmet kívánja felhívni a témára és a betegség megelőzése érdekében megtehető lépésekre, de a **Nemzetközi Rákkutató Ügynökség (IARC)** – az WHO daganatos betegségekre szakosodott ügynöksége – ezt **tárgyaló online, ingyenes tananyagát magyar nyelven is** hozzáférhetővé tette.



A többnyelvű – és immár magyarul is elérhető – **Cancer Prevention Europe** online program a daganatos betegségek elsődleges és másodlagos megelőzésével foglalkozik. A program két önálló tanulási modulból áll:

1. *Az Európai Rákellenes Kódex, 4. kiadás:* a Kódex azokra a tevékenységekre összpontosít, melyeket a polgárok önmaguk vagy családjuk érdekében megtehetnek azért, hogy csökkentsék a rák kialakulásának kockázatát. Ez a 13 önálló tanulási modulból álló tanúsított tananyag egy-egy modult tartalmaz a 12 ajánlás mindegyikére, valamint egy további modult az Európai Rákellenes Kódex alapjául szolgáló módszertanról.
2. *A második modul rákmegelőzés legújabb bizonyítékai, mítoszok és viták:* Ez a 12 önálló tanulási modulból álló kiegészítő készlet a legújabb bizonyítékokat mutatja be, valamint néhány mítoszt és vitát is feszeget az Európai Rákellenes Kódex 4. kiadása által tárgyalt témákkal kapcsolatban.

Az IARC nemzetközi tananyaga magyar verziójának elkészítésében a **Magyar Orvostanhallgatók Szövetsége** segítette a Ligát, akik abban is szerepet vállalnak majd, hogy az oktatóanyagot minél szélesebb körben megismerhessék majd az érintettek. Az oktatóanyag részleteit most mutatják majd be először a nagyközönségnek.

Az oktatóanyag, egy egyszerű regisztrációt követően ingyenesen elérhető itt:
<https://learning.iarc.fr/edp/hu/courses/cpe/>

A Magyar Orvostanhallgatók Szövetsége azonban nem csak ebben segíti a Ligát. A világnap apropóján a rákmegelőzést és az egészséges életmódot fókuszba helyező **„Ismerd fel időben!”** kampány során **február 13.-16. között 4 városban rendeznek egészségügyi állapotfelmérést és szűrést** egészségügyi szakszemélyzet segítségével. Azt időpontok és helyszínek:

- Február 13. Budapest, Groupama Aréna
- Február 14. Pécs, PTE ÁOK, Szigeti út 12.
- Február 15. Szeged, Dóm tér
- Február 16. Debrecen, Kossuth tér

Az említett városokban az adott napon 10:00-16:00 között várják az érdeklődőket.

Ezen túlmenően **február 13-án 16:00-kor Budapesten, Debrecenben, Pécsen és Szegeden EGYSZERRE közös sétával** indítják el programsorozatuk stafétáját a Magyar Rákellenes Ligával együttműködve. Cél, a rákmegelőzésre történő ismételt figyelemfelhívás, hiszen rendszeres szűrés és az időben történő felismerés életet menthet! Az útvonalak:

- *Budapest:* a Groupama Arénától az Orczy parkig
- *Debrecen:* a Stadiontól a Debreceni Egyetem főépületéig, gyülekező a Nagyerdei Stadion északi kapujánál
- *Szeged:* Kárász utca, gyülekező a Dóm téren
- *Pécs:* Campustól a Széchenyi térig, gyülekező a Fogászati és Szájsebészeti Klinika bejáratánál (Tüzér u. 1.)

További sajtóinformáció:

VM.komm Kommunikációs Tanácsadó Iroda

Nagy Ákos

Telefon: 350-6951, 20/9331-801

E-mail: nagy.akos@vmkomm.hu