

## Sajtóanyag a tüdőrákkal kapcsolatosan a Rákellenes Világnapra

### „We can, I can”

„We can, I can” – Meg tudjuk, meg tudom csinálni... a szlogenje a Világnapnak, ami jól kifejezi a közösségek, az összefogás és az egyén erejét, képességét is a rák elleni küzdelemben.

#### Igen, együtt mi képesek vagyunk

- Inspirálni, figyelmet felhívni • A rákot megelőzni • A közvéleményt alakítani • Egészséges környezetet kialakítani • Javítani a daganat ellátást • Minőségi onkológiai ellátó személyzetet biztosítani • Az előrehaladás érdekében hálózatokat megmozdítani • Alakítani az egészségpolitikai változásokat • Befektetni a rákkontrollba • Együtműködni a nagyobb eredmények elérése érdekében

#### Én képes vagyok

- Egészséges életmódot (szokásokat) kialakítani • Megérteni, hogy a korai felismerés életet ment • Segítséget kérni • Támogatni a többieket • A daganatos életutamat kezembe venni • Szeretni és szeretendőnek lenni • Saját magamnak lenni • Visszamenni dolgozni • Megosztani a történetemet • Felszólalni

Magyarországon a tüdőrák a vezető daganatos halálok, évente közel 10 000 ember haláláért felelős. Nem sikerült a női tüdőrák aggasztó, gyorsan növekvő trendjét megtörni és évről évre egyre több nőt öl meg a tüdőrák a férfiak esetében is csak lassú javulás észlelhető. Elfogadhatatlanul magas az aktív életkorúak megelőzhető halálozásának aránya mindkét nemben.

A tüdőrák jelentős mértékben életmódhoz kötődő és ezért megelőzhető daganatféleség. Kiemelten fontos életmód tényező a dohányzás, a betegek 85% dohányos vagy évtizedeken keresztül dohányos volt. A dohányzás elkezdésének egyre fiatalabb korosztályra tolódásának szomorú következményeként látszik az, hogy szaporodik a 40-50 éves korosztályban észlelt tüdőrákos esetek száma. Rák megelőzésésként az életmódi tényezőkből ezért a dohányzás abbahagyása kiemelt jelentőségű, melyhez számos segítség hozzáférhető. Így a tüdőgondozóhálózatban egyéni és csoportos dohányzás leszokás támogatási programok vehetőek igénybe és az Országos Dohányzás Leszokás-támogató Módszertani Központ részeként működik a telefonos tanácsadó program, mely az ingyenesen hívható 06/80/44-20-44 zöld számon elérhető. A dohányzás abbahagyása már a leszokás utáni első évben számos pozitív hatással bír, s a leszokást követően évről évre csökken a tüdőrák kialakulásának a valószínűsége is.

A rendszeres aktív fizikai mozgás és az egészséges, sok zöldség gyümölcsfogyasztással járó életmód másik két tényező, ami segít a rák megelőzésben.

A tüdőrák felismerése korai szakban nehéz, sokáig nem okoz panaszt, tünetet és gyakran csak előrehaladott stádiumban kerül felfedezésre. Az Országos Korányi Tbc és Pulmonológiai Intézetben HUNCHEST néven folyik hazánkban az a vizsgálat, amely a magas rizikójú egyének bevonásával az alacsony dózisu mellkas CT, illetve a digitális tomoszintézis alapú tüdőrák szűrés hatékonyságát vizsgálja a betegség korai felismerésében.

A tüdőrák holisztikus megközelítése magába foglalja a megelőzést, a korai diagnózist, a komprehenzív tüdőrák ellátást. A betegséggel kapcsolatosan az elmúlt években olyan új kutatási eredmények vannak, amelyek az eddigieknél hatékonyabb kezelési lehetőségeket eredményeztek és ezzel jelentős mértékben hozzájárulnak ahhoz, hogy ezt a daganatot is krónikus betegséggé lehessen tenni. Az új, hatékony kezelési módok hozzáférhetővé tétele, a támogató kezelések megfelelő alkalmazása, a palliatív ellátás fejlesztése mind olyan terület, melyen hazánkban is folyamatos az előrelépés. Magyarország elköteleződött az Egészségügyi Világszervezet (WHO) által koordinált küzdelemben, és célul tűzte ki a nem fertőző krónikus megbetegedések, köztük a daganatos betegségek 25%-os csökkentését a következő években, amit csak szoros együttműködéssel, összefogással, egyéni elköteleződéssel lehet megvalósítani.

A Rákliga és a Magyar Tüdőgyógyász Társaság Onkopulmonológiai Szekciója által működtetett Harcosok Klubjának mai rendezvényén a legfőbb üzenete az, hogy nemcsak össze tudunk fogni, hanem meg is tesszük – és együtt sikerülni fog a tüdőrák leküzdése.

#### További információ:

Dr. Horváth Ildikó, sajtó@koranyi.hu e-mail címen vagy 06/30/422-6341 számon