

Kergessük el a rákot jókedvvel, mozgással, étrenddel, szűréssel!

Prof. Dr. Simon Tamás

a Magyar Rákellenes Liga elnöke

A Magyar Rákellenes Liga a 2012-es évre a fenti szlogeneket hirdeti meg, hogy tagjai, valamint a probléma iránt érdeklődők e négy feladatot népszerűsítsék és e négy feladat megvalósításához országszerte mozgósítsanak.

A rákbetegség megítélésének pesszimista gyakorlatát kívánjuk megváltoztatni és rögzíteni a lakosság tudatában: a rák ma már nem egyértelműen halálos betegség, hanem egy olyan idült megbetegedés, aminek fellépését részben el lehet kerülni, a megbetegedettek felét véglegesen meg lehet gyógyítani, míg aki megbetegszik, az sem azonnal és szenvedések közepette búcsúzik életétől, hanem sokkal tovább marad közöttünk elviselhetőbb életminőségben.

Ezek a mai lehetőségek – de hogy ezek a lehetőségek a mindennapi életben is gyakorlattá váljanak, az három társadalmi rizikó ismeretétől és távoltartásától függnek.

E társadalmi rizikók:

- a szegénység,
- a tudatlanság,
- a felelőtlenség.

Az közismert, hogy a rákbetegség gyakrabban fordul elő a szegényebb emberek között, de a *szegénység* nem csak egyéni lehet. A társadalom szegénysége akadályozhatja, hogy az orvostudomány eredményei el tudjanak jutni egyáltalán vagy időben a lakossághoz. Ha az ország szegény, akkor nincs mód arra, hogy kellő számban, kellő kapacitással álljanak rendelkezésre korszerű diagnosztikus eszközök vagy az igen drága, korszerű orvosságok. A szegénységen változtatni nehéz, de távlati célként mind a társadalmi, mind az egyéni szegénység viszszerzéséért kell tevékenykednünk.

A *tudatlanság* főleg ismerethiányt jelent. Ha nem

tudom, mint egyén, hogy miként kell gazdálkodnom azzal a vagyonommal, ami az egészségem – akkor ezt a vagyont az ismerethiány miatt idő előtt el fogom tékozolni, mert nem tudom, hogyan lehet ezt a vagyont óvni-gyapartani. Tudnia kell mindenkinek, hogy a különböző terhelő stresszeket a kiegyensúlyozott, jókedvű, optimista ember sokkal jobban és eredményesebben tudja kezelni, hátrítani. A jókedvű, optimista ember nehezebben betegszik meg és sokkal könnyebben gyógyul. Tudás és ismeret kell ahhoz is, hogy valaki időben és indokoltan éljen az egészségügyi szolgálat segítségével. Tudni szükséges, hogy mikor és hogyan kell igénybe venni e szolgálat segítségét, de természetesen azt is, hogy hol és hogyan lehet elérni a szolgálatokat, hogy hol van a rendelő, mikor rendel a háziorvos, hol van a legközelebbi szakorvosi rendelőintézet, hogy miért kell igénybe venni a laboratórium, a képalkotó eljárások vagy egyéb műszeres vizsgálatok segítségét. Az is tudnia kell minden érintettnek, hogy hol van a legközelebbi kórház, vagy hol található a különleges ellátásra legjobban felkészült kórház.

Egyénileg tudni illik, hogy a rendszeres mozgás, valamint az egészséges étkezés véd és felkészíti a szervezetet a rák ellen. Ha nem ismerjük azokat a szabályokat, hogy rendszeresen, változatosan, kevés vörös húst (sertés, marha, juh) és sok gyümölcsöt, növényi rostot kell elfogyasztanunk, akkor szervezetünk védekező rendszerre nem tud kellő hatással fellépni a megbetegedés megelőzésére, illetve megküzdeni a betegséggel.

Mind az egyéni, mind a közösségi tudatlanság igen veszélyes, mert nem gondolunk annak tudatos leküzdésére – és akkor a betegség a tudatlanság talaján felhízalva könnyörtelenül lecsap.

TOVÁBBKÉPZÉS

A *felelőtlenség* az a rizikófaktor, ami ellen mind az egyén, mind a családok, mind a szűkebb és tágabb közösségek már ma is feltétlenül sokat tehetnek.

Egyéni felelőtlenség tehető felelőssé a több, mint 25000, dohányzás miatt meghalt emberért, azokért, akik dohányoznak, illetve akik környezetük tiszta levegőjét szennyezik a dohányfüsttel.

Ugyancsak egyéni felelőtlenség az, hogy hazánkban a felnőtt lakosság csupán 8-10%-a mozog eleget rendszeresen, pedig a rendszeres testmozgás karbantartja a szervezetet, alkalmazkodásra buzdítja az immunrendszert.

Felelőtlenség az is, ha valaki nem fordul időben orvosi segítségért – hiszen, ha valaki még kezdeti szakában fordul betegséggel orvoshoz, könnyebben gyógyul. Felelőtlenség, ha valaki a neki javasolt és felírt orvossá-

gokat nem váltja ki, vagy nem úgy használja, ahogy azt az orvosa előírta. Felelőtlenség az is, ha valaki elmegy különböző vizsgálatokra, de a leleteit otthagyja.

A felelőtlenség nemcsak egyéni lehet. A gyógyítás során felelőtlenség a beteget magára hagyni, nem kellően informálni, a döntésekbe nem kellően tájékoztatva bevonni és nem időben eljuttatni oda, ahol jobb lehetőségek vannak és nagyobb az ott dolgozók tapasztalata a sikeres gyógyításban.

Felelőtlenség, ha valaki, akit hívtak, nem megy el a szűrővizsgálatra.

Nagyon fontos ezeken mindannyiunknak, egészségeseknek, betegeknek, orvosoknak, nővéreknek elgondolkodnunk, hogy sikeresebben tudjuk elkergetni a rákot jókedvvel, mozgással, étrenddel és szűréssel.