

Oszlassuk el a tévhiteket a rákról!

Prof. Dr. Simon Tamás

A Magyar Rákellenes Liga elnöke

A Nemzetközi Rákellenes Unió (UICC) a 2013. évi Rák Világnapra kiadott irányelvei a címben megjelölt célt tűzik ki. A Magyar Rákellenes Liga a 2013. évi rákellenes világnapi megemlékezések során mind a központi ((február 5-ei) rendezvényen, mind az alapszervezetek februártól ápriliséig tartó aktivitásai során tegyenek meg minden lehetőt, hogy azok a tévhitek, amelyek jelenleg a rákbetegségről el vannak terjedve, a valós értékelésekkel a helyükre kerüljenek és ne rögassanak senkit és ne akadályozzák a rákmegelőző, időben felismerő, gyógyító és rehabilitáló munkát. A megváltoztatandó tévhitek a Nemzetközi Rákellenes Unió szerint a következők:

ELSŐ TÉVHIT:

A RÁK KIZÁRÓLAG EGÉSZSÉGÜGYI PROBLÉMA

Nem igaz, mert a rákbetegség elterjedtsége és veszélyes volta miatt az egész társadalom problémája is. Társadalmi odafigyelés, oktatás, közösségi egészségügyi ellátás és a közigazgatási kérdések felismerése, megoldása nélkül nehéz visszaszorítani azokat a rákformákat, amelyek felelősek az idő előtti rokkantsáért és halálozásért.

MÁSODIK TÉVHIT:

A RÁK AZ IDŐSEK, A GAZDAGOK ÉS A FEJLETT ORSZÁGOKBAN ÉLŐK BETEGSÉGE

Nem igaz, mert bár a rákbetegségek 75%-a 60 éven felülieket érint, de a betegek 25%-a fiatalabb – és fiatal rák betegek esetleges elvesztése komoly társadalmi gondként is jelentkezhet, pl. idő előtti rokkantság, kevesebb gyermek, stb. A rák nem ismer országhatárokat és gazdasági korlátokat, egyaránt előfordul a fejlődő (szegény) és a fejlett orszá-

gok lakossága között, tehát világprobléma, ezért minden országban meg kell tenni mindent visszaszorításáért.

HARMADIK TÉVHIT:

A RÁK DIAGNÓZISA EGYÉRTELMŰ HALÁLOS ÍTÉLET

Nem igaz, mert három lehetséges rákbeteg közül egy betegsége elkerülhető, megelőzhető, a maradék kettő közül az egyiket meg lehet gyógyítani, és csak a harmadik fog meghalni – de hála az orvostudomány eredményeinek, tovább közöttünk tartható, viszonylag elfogadható életműnőségben.

NEGYEDIK TÉVHIT:

A RÁK EGY SORSCAPÁS, BALSORS KÖVETKEZMÉNYE

Nem igaz, mert tudatosan, ismeretek és akaratereő birtokában sokat tehetünk azért, hogy a rákbetegség elkerüljön bennünket, hogy időben felfedezzék, és így gyógyítható legyen.

A tudatos elkerülés alapja a rákmegelőző életműd szabályainak ismerése:

- a nemdohányzás,
- a helyes táplálkozás,
- a több mozgás,
- a stressztűrés, stresszkezelés,
- a kiegyensúlyozott szexualitás,
- a környezet tisztelete,
- az óvatos napozás,

Ezekkel a szabályokkal elkerülhetjük, megelőzhetjük a tüdőrák, a gyomorrák, a vastagbélrák és a bőrrák jelentős többségét.

Ha odafigyelünk testünk változásaira, ha önvizsgálattal ellenőrizzük mellünk, herénk, szájüregünk állapotát, ha

szűrvizsgálatra hívnak, elmegyünk és ha visszahívnak, oda is elmegyünk, akkor a rákbetegség még időben, korai állapotában felismerhető – és ekkor a gyógyítási lehetőségek még sokkal jobbak.

Nem elég a fentieket ismerni – be is kell tartani őket.

A rákbetegség helyzetének javítása mindenkitől elvárja, hogy a tudatlanság – az ismerethiány, illetve a felelőtlenység, a szabályok be nem tartása ne rontsa azokat a lehetőségeket, hogy minden lehetséges rákbetegség megelőzhesünk, és ha a rákos folyamat elindul, időben felismerjük és gyógyíthassuk. Egyszerű dolgok ezek, csak ismerni és követni kell őket – és nem passzívan elfogadni a pesszista tévhiteket, hanem tudatosan mindent megtenni a jó irányú változások érdekében.