

Információ a rákbetegségről

férfiaknak



LIGA PROTI RAKOVINE SR

INFORMÁCIÓ A RÁKBETEGSÉGRŐL FÉRFIAKNAK

Prosztatarák

Ki a veszélyeztetett?

A prosztata rákos megbetegedése leggyakrabban az 50 év feletti korosztálynál fordul elő, az esetek több mint 75%-a 65 éves kor felett. Azoknál, akiknek legalább egy közeli rokonuk szenvedett ebben a betegségben, a prosztatarák előfordulásának kockázata magasabb. Magas a rizikó azoknál a férfiaknál is, akiknek étrendjében nagy mennyiségű állati eredetű zsiradék található.

Legjobb védelem: az időben történő észlelés

A prosztatarák korai stádiumban észlelhető vérvizsgálattal, az úgynevezett PSA teszttel (specifikus prosztatikus antigén) és végbélen keresztül történő vizsgálattal, és végbélen keresztül, ujjal történő tapintásos prosztatavizsgálattal.

Az első PSA-tesztet 40 éves korban kellene elvégeztetni, ez volna a kiindulási PSA szint. A további vizsgálatok intervalluma a kiindulási szint értékétől és a rák rizikófaktoraitól (pl.: örökölt hajlam).

Tüdőrák

Ki a veszélyeztetett?

A dohányosoknál magas a kockázata, hogy tüdőrákban betegednek meg, de egyéb komoly betegségnek is nagy az esélye, úgy, mint szív- és érrendszeri megbetegedések, agyvérzés, szélütés. A tüdőrákos megbetegedések 80%-nak okozója a dohányzás. A dohányosoknál a rizikó az évekkel, az elfogyasztott cigaretta mennyiségével, a radon és az azbeszt hatásával együtt növekszik.

Legjobb védelem: a megelőzés

A tüdőrák azon betegségek egyike, melyek megelőzhetőek, mert egyértelműen bizonyított tény, hogy a kiváltó oka nagy százalékban a dohányzás. Ha Ön dohányzik, kérjen tanácsot

szakembertől a leszokással kapcsolatban. Ha közeli rokonai vagy barátai is dohányoznak, próbálja meggyőzni őket, hogy együtt vegyék fel a harcot ez ellen a káros szenvedély ellen. Megéri!

Vastagbélrák

Ki a veszélyeztetett?

A vastag- és végbélrákos estek nagy része az 50 év feletti embereknél fordul elő. Azoknál, akiknek családjában előfordult ilyen eset, és azoknál, akiknél polipot vagy krónikus gyulladást diagnosztizáltak, nagyobb a kockázata a betegség előfordulásának. Rizikófaktor a nagy mennyiségű állati eredetű zsiradékot tartalmazó étrend, a túlsúly, a dohányzás és a kevés mozgás.

Legjobb védelem: megelőzés és időben történő észlelés

A vastagbélrák általában polip képződésével kezdődik. A kivizsgálás, mely a polipot észleli és egyidejűleg eltávolítja az előtt, mielőtt az idő előrehaladtával rákos betegséggé alakulna, életet menthet. 50 év felett ajánlott a rejtett vérzés kivizsgálása, mely az úgynevezett „okkult vérzés teszt” segítségével történik. Ez egy nagyon egyszerű és hozzáférhető vizsgálat, ami egy kis mennyiségű székletből kimutatja a rejtett, szemmel nem észlelhető vérzés nyomait, melynek okát aztán meg kell keresni. Pozitív teszteredmény esetén a vizsgálatot kolonoszkópiával egészítik ki, amikor a vastagbél egész szakaszát egy vékony, fényoptikával ellátott szondával átvizsgálják.

A korai észlelés vizsgálati módszereihez tartozik:

- A rejtett vérzés kivizsgálása
- Flexibilis szigmoidoszkópia (a vastagbél alsó szakaszának vizsgálata)
- Röntgenvizsgálat bárium és kettős kontraszt segítségével
- Kolonoszkópia

A szakorvos, aki megállapítja a rejtett vérzés pozitív teszteredményének okát, tanácsot is ad, mi ilyenkor a teendő. Ha Ön a rizikó csoportba tartozik, ne halogassa a kivizsgálást.

Megelőzéssel kell védekezni: sok zöldséget és gyümölcsöt enni, az étrend kevés zsírt és vörös húst tartalmazzon, meg kell szabadulni a túlsúlytól, sokat kell mozogni.

Bőrrák

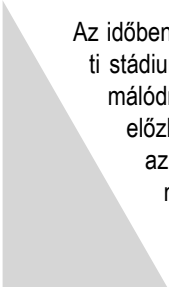
Ki a veszélyeztetett?

A fehér bőrű, világos vagy vörös hajú emberek hajlamosabbak a bőrrákra, mint a sötétebb bőrűek. Ennek ellenére bárkinél, aki sok időt tölt a napon, előfordulhat bőrrák. Azoknál, akiknek közeli hozzátartozója szenvedett bőr melanómában, magasabb a kockázat, továbbá azoknál is, akik 18 éves korukig elszenvedtek nagyobb mértékű nap általi bőregést.

Legjobb védelem: megelőzés és időben történő észlelés

A megelőzés része, hogy ne tartózkodjunk hosszú ideig a tűző napon, főleg a déli órákban. Fejfedő, hosszú ujjú ruha és napszemüveg viselete ajánlott. Használjunk magas faktorszámú napvédőkrémet. Gyermekes estében még nagyobb körültekintéssel járjunk el, ne tegyük ki őket napsugárzásnak. Rendszeresen vizsgáljuk át bőrünket, ha orvosunknál járunk, kérjük a bőr vizsgálatát is.

Általános tanácsok



Az időben történő észlelés, amikor a betegség kezdeti stádiumban van, jó esély a gyógyulásra. Jó informálódnia rákos megbetegedések fajtáiról, hogyan előzhető meg, hogyan észlelhető időben, s így az élet megmenthető. Ezeket az információkat megtalálják a Szlovák Rákellenes Liga által kiadott információs füzetekben.

Preventív onkológiai vizsgálatok

Szerv	A vizsgálatok fajtája	Életkor	A vizsgálatok intervalluma
Méhnyak	nőgyógyászati vizsgálat, citológia	20 év felett* 23–64**	évente egyszer 2 évente ; és ha a citológiai negatív, a következő vizsgálatok 3 évente
Mell	önvizsgálat, orvosi vizsgálat, mammográfia, esetenként szonográfia	20 éves kortól 20–40 40–50 50 év felett	havonta egyszer 2 évente alap kivizsgálás, utána 3 évente évente
Vastagbél	végbélen keresztül hemokultúra endoszkópia***	40 év felett 50 év felett 50 év felett	évente egyszer évente egyszer évente egyszer 2 normális leletig, utána 2 évente
Bőr	önvizsgálat, az egész bőrfelületre kiterjedő orvosi vizsgálat, ha sok az anyajegye,	20 éves kortól 20–40	havonta egyszer 3 évente évente egyszer
Prostata	végbélen keresztül történő prosztatavizsgálat, PSA-teszt****	40 éves kortól	a kiindulási PSA szinttől függően
Szájüreg	önvizsgálat	20 éves kortól	havonta egyszer
Nyelőcső, légcső	orvosi vizsgálat gégetükrözéssel, főleg dohányzók esetén	40 év felett	évente egyszer
Here	önvizsgálat	15 éves kortól	havonta egyszer

* illetve a nemi érettségtől

** citológiai vizsgálat 64 éves korig, ha az utolsó 3 lelet negatív

*** a rizikócsoporthoz ajánlott

**** prosztata specifikus antigén

SZLOVÁK RÁKELLENES LIGA (LPR)

A LPR nonprofit, országos karitatív szervezet, melynek célja a rák megelőzés prevencióval, neveléssel és informálással a klinikai és kutatási projektek támogatása, az onkológiai páciensek és családjaik segítése. A páciensek, hozzátartozóik és a széles nyilvánosság számára a 2008-as évben az Önök segítségének is hála megnyílt a Segélyközpont (Centrum pomoci) Pozsonyban (Brestová ulica č. 6, Bratislava – Ružinov).

A Segélyközpont a következő ingyenes szolgáltatásokat nyújtja:

- Segélyvonal (Linka pomoci), Tanácsadó és Információs Szolgálat
- A fizikai és pszichikai állapot javítása
- Szabadidős tevékenységek
- Nevelési kurzusok, szemináriumok, workshop
- Társasági események

Hogyan jelentkezhetsz?

Ha felkeltette az Ön érdeklődését bármelyik szolgáltatásunk, a következőképpen jelentkezhetsz:

- A jelentkezőlap (prihláška) segítségével, amit megtalál weboldalunkon: www.lpr.sk
- Telefonon: 02/52 92 17 35
- Személyesen a Segélyközpont recepcióján:
Brestová ulica č. 6, Bratislava – Ružinov
- e-mailben: repcia@lpr.sk

2009 májusától a LPR szolgáltatásai igénybe vehetők Kassán is a Segélyközpontban a Paulíny utcában. További információk a weboldalunkon: www.lpr.sk.

Forduljon bizalommal a Segélyvonal Tanácsadó és Információs Szolgálathoz a 02/52 96 51 48

telefonszámon, ahol Önt tapasztalt orvosok, onkológusok meghallgatják, és választ adnak a megelőzéssel, a diagnosztika és gyógyítás lehetőségével, szociális tanácsadással, pszichológiai tanácsokkal, öngyógyító klubok és különféle intézmények címével kapcsolatos kérdésekre.

Ezen kívül rendelkezésre áll a LPR internetes tanácsadása, melyet a www.lpr.sk weboldalon talál a Hasznos információk és tanácsok (Užitočné informácie a rady) szekcióban.

Az információs füzetek és rölapok ingyenesen hozzáférhetők egész Szlovákiában. Nyomatásuk és terjesztésük anyagi háttérét teljes mértékben a Szlovák Rákellenes Liga biztosítja, ami csak a nyilvánosság megértésével és segítségével lehetséges.

Számlaszámunk: 104832012/0200

Hozzájárulásuk elektronikus úton is megtehetik weboldalunkon: www.lpr.sk az „Ako prispieť” menüpontban.

Kiadta: Liga proti rakovine SR, Brestová 6, 821 02 Bratislava

Tel: 02/52 92 17 35, fax: 02/20 81 20 47

www.lpr.sk, e-mail: lpr@lpr.sk

Kiadás éve: 2010 (7. kiadás)