

# ***Amit a rákbetegségről és megelőzéséről tudni kell***

## **Ismeretterjesztő füzet sorozat**

### **1.**

Tartalom:

Mi a rák?

A jó és a rosszindulatú daganat fogalma

A rákos betegségek előfordulása és gyakorisága Magyarországon

A rák felismerésének lehetőségei – rákszűrés

### **Mi a rák?**

Mióta ember él a földön rákos megbetegedés mindig is előfordult, ezt az egyiptomi múmiákon végzett korszerű vizsgálatok is alátámasztják. Írásos feljegyzések is tanúskodnak erről és maga az elnevezés Galenosztól származik, akit az emlőrák feletti bőr tágult vénáinak rajzolata tengeri rákra emlékeztette.

A rákos megbetegedések problémaköre mégis csak alig 150 éve került az emberek figyelmének előterébe, s csak századunkban vált igazán az egész társadalmat foglalkoztató kérdéssé, a halálozások többségének okát két nagy betegségcsoport: a szív-és érrendszeri megbetegedések és a rákos megbetegedések képezik. A rákos megbetegedések gyakorisága folyamatosan nő és az általuk okozott halálozások száma is.

### **A jó és a rosszindulatú daganat fogalma**

A rosszindulatú daganat fogalom egy betegségcsoportot jelöl. Mindegyiket másként nevezik /tüdődaganat, emlődaganat, fehérvérűség, stb./, más a kezelése és más a gyógyulás esélye, Bár a daganatok különböznek egymástól, abban azonosak, hogy mindegyik a sejtek betegsége.

Az emberi testet alkotó milliányi sejt olyan kicsiny, hogy csak mikroszkóppal lehet látni őket. A különféle sejtek, - szőrsejtek, hámsejtek, vérsejtek, osztódással hoznak létre új sejteket, így a kimerült elöregedett sejteket erősek, újak váltják fel.

A daganat keletkezésekor a sejt megváltozik és nem úgy működik, mint ahogyan az elvárható lenne. Osztódáskor több hozzá hasonló, rendellenes sejtet hoz létre. Ezek a sejtek folyton osztódnak, kiszorítják és elpusztítják a szervezet sejtjeit, szöveteit. Ezt

az „elszabadult” sejtcsoportot nevezik **tumornak**, daganatnak.. Két fajtája van: **jó-és rosszindulatú**. A jóindulatú tumor kiszoríthatja az egészséges sejteket, de nem terjed szét az egész szervezetben. A rosszindulatú daganat esetében viszont egy sejt vagy sejtcsoport leválik a daganatról és a véráram útján eljut a különböző testrészekbe. Itt a sejtek osztódnak és növekednek és az eredetihez hasonló rosszindulatú daganatot hoznak létre. Ezt hívják **daganatáttétnek**.

### **A rákos betegségek gyakorisága és előfordulása**

A megbetegedések és halálozások nyilvántartásainak bevezetése nyomán megfigyelték, hogy az egyes rákféleségek előfordulási gyakoriságában ugyanazon országban és azonos népességben is igen lényeges, egy-egy rákféleség vonatkozásában pedig feltűnő változások vannak.

Századunkban a rákok előfordulása terén észlelt legfeltűnőbb változás a tüdőrákos megbetegedés és halálozás fokozatos és nagymérvű emelkedése volt. Kezdetől fogva gyanakodtak arra, hogy a tüdőrákok megszorodásában a dohányzás elterjedésének szerepe lehet, amelyet először és hosszú ideig csak a férfiak körében észleltek. Egy ideig ugyan a diagnosztika javulásával igyekeztek magyarázni, de amikor 20-25 évvel később a nőknél is észlelni kezdték - akik körében a dohányzás is kb. ennyi idővel később terjedt el - nyilvánvalóvá vált és egyértelműen bebizonyosodott, hogy a tüdőrákok gyakoribbá válásában ténylegesen a cigarettázás elterjedésének van döntő szerepe.

A rák előfordulás gyakoriságát sok egyéb tényező is befolyásolja, pl. a *nem*. Férfiakban a tüdőrák a leggyakoribb halálok, nőknél pedig az emlőrák. A máj és epeút rosszindulatú daganatai mindkét nemnél a harmadik helyen állnak. A végbélrák a férfiak között kissé gyakoribb.

Foglalkozással kapcsolatos tényezők is befolyásolják a daganat előfordulás gyakoriságát. Festékgyári munkások körében pl. megszorodhat a hólyagrák, gumiiparban foglalkoztatottaknál a vérképzőszervek,- a gyomor,- vastagbél rák.

Társadalmi szokások is hatással vannak a rákelőfordulás gyakoriságára. A cigarettázás a tüdő-és sok egyéb rákféleség gyakoribb előfordulásával jár, amíg a szivarozás és a pipázás a szájüregi rák kockázatát növeli.

A rosszindulatú daganatok kialakulását elősegítik a célszervek idült gyulladással megbetegedései, elhúzódó méreghatások /alkoholizmus/, valamint az élelmiszerekkel felvett kémiai rákkeltők. A táplálkozási szokások, a túlzott zsíros, fűszeres étkezés, a táplálékok elkészítésének a módja fokozhatják a rákkeltő hatást.

## **A rák felismerésének lehetőségei**

Megfigyelések szerint az egyéni életvitel is befolyással van a rákelőfordulás gyakoriságára. Többször szült és csecsemőiket rendszeresen szoptató nők között az emlőrák előfordulása jóval ritkább mint a nem szült nőknél. Apácák között az emlőrák előfordulása különösen gyakori. Ugyanakkor ezeknél a méhnyak rák előfordulása lényegesen ritkább, mint az aktív szexuális életet élő nőkben.

A különböző tényezők rákelőfordulás gyakoriságára vonatkozó megfigyelések rendkívül fontosak, részint azért, mert egyértelműen bizonyítják, hogy téves az a nézet, hogy a rákos megbetegedés valamiféle elkerülhetetlen sorscsapás. A megfigyelések éppen ellenkezőleg arra mutatnak, hogy a rák is mint minden megbetegedés az esetek túlnyomó részében a szervezet és környezet kölcsönhatásának eredményeként alakul ki. Ma már ismert és elfogadott tény, hogy a rákos megbetegedések 70-80 %-ának kialakulásában külső környezeti tényezők döntő szerepet játszanak. E megfigyelések rendkívül fontosak azért is mert jelentősen előmozdította a rákok kóroktanára, etiológiájára vonatkozó ismeretek fejlődését is.

## **Rákszűrés**

A daganatos betegségekkel kapcsolatban a köztudatban két szélsőséges álláspont terjedt el. Vannak akik rettegnek a ráktól és szinte provokálják az orvosokat, hogy valamilyen rák gyanúját megerősítsék. Ez a rákfóbia, mely betegség és gyógyítani kell.

A közfelfogás másik formája az, amikor csak legyintenek az orvos, vagy hozzátartozó figyelmeztető szavára. Ezt a réteget valójában addig nem érdekli az egészsége, amíg jól érzi magát, bírja a munkát, a dohányzást, a mértéktelen evés, ívást. Az ilyenekre csak akkor lehet hatni ha az első figyelmeztető jel pl. szívroham, fulladásérzés, lábzsibbadás jelentkezik. Ez az ún. Modern embertípus két végén égeti a gyertyát. Keveset pihen, nem sportol, nincs rá ideje.

Viszonylag kevesen vannak olyanok akik tudatosan élnek és nem visszaélnek a szervezetük teljesítőképességével. Akik tudják, hogy szükség van rendszerességre, megfelelő mozgásra és táplálékból csak annyit kell fogyasztaniuk, amennyit a napi kalóriefogyasztás megkíván. A szervezetüknek is szüksége van időszakos karbantartásra, így az éves szabadságot valóban pihenéssel kell tölteni, mert különben egész évben fokozottan érzékenyek leszünk a környezet ártalmaival szemben. A tartalék energiákat nem szabad a

mindennapi tevékenység során felemészteni, hiszen ezek éppen arra valók, hogy egy betegség vagy fizikai megterhelés során szabaduljanak fel. Az időszakos orvosi vizsgálatra valamennyi munkahely lehetőséget ad. A tapasztalat szerint ezeken csak azok jelennek meg, akik számára kötelező. Nincs benn a köztudatban hogy egészségünk állapotát időnként kontrolláltatni kell. Sokszor évekig küszködnek fiatal betegek magas vérnyomással, cukorbetegséggel, vagy daganattal, amikor egy véletlen vizsgálat fényt derít a betegségére.

Jegyezze meg !

☞ Füzet sorozatunkkal segítséget szeretnénk nyújtani felmerülő kérdéseinek megválaszolásában.

☞ A betegséggel kapcsolatos bizonytalanságok, félelmek eloszlatásához vegye igénybe az egészségügyi szakembereket.