

Február 4: Rákellenes Világnap

Rákmegelőzés – Európai Rákellenes Kódex

Növekszik a rák előfordulása a WHO Európai Régiójában. Az Európai Rákellenes Kódex új kiadása 12 módszert ismertet, amelyek segítségével az emberek egészségesebb életmódra válhatnak, és egész Európában lendületet kaphat a rákmegelőzés. **Február 4. a rákellenes világnap.**

Rákmegelőzés – Európai Rákellenes Kódex

Növekszik a rák előfordulása a WHO Európai Régiójában – a 2012-ben diagnosztizált új rákos esetek száma összesen 3,7 millió volt, míg ez a szám becslések szerint 2030-ra 25%-kal emelkedni fog, és eléri a 4,6 milliót¹.

A növekedés mögött részben az egyre nagyobb létszámú idősödő népesség, részben egy sor különböző tényező áll, mint például a dohányzás és az alkoholfogyasztás, az egészségtelen táplálkozás, a testmozgás hiánya, a túlsúlyosság és az elhízás terjedése, a munkahelyen vagy a környezetben jelen lévő rákkeltő anyagoknak (pl. azbeszt, benzol, levegőszennyezés) való kitettség, sugárzás (pl. ultraibolya, környezeti radon), valamint bizonyos fertőzések (mint a hepatitisz B, a *Helicobacter pylori* vagy a humán papillomavírus fertőzés).

A WHO minden év február 4-én népszerűsíti azokat a módszereket, amelyek segíthetnek enyhíteni a rák globális terhét. A „**We can. I can.**”, azaz „**Mi képesek vagyunk rá. Én képes vagyok rá**” mottóval megrendezésre kerülő rákellenes világnap 2016-ban azt a kérdést járja körül, hogyan veheti ki mindenki – együtt és egyénenként – a részét a rák globális terhének csökkentéséből.

12 módszer a rák kockázatának csökkentésére

A WHO Nemzetközi Rákkutatási Ügynöksége (IARC) megjelentette cselekvési kódexének új kiadását – ebben olyan intézkedések szerepelnek, amelyeket egyének tehetnek a rák megelőzéséért. A kormányzati politika és intézkedések támogatásával a kódex segíthet csökkenteni a rák előfordulását a Régióban.

A kódex 12 módszert ismertet, amelyek segítségével az emberek egészségesebb életmódra válhatnak, és lendületet kaphat a rákmegelőzés. Becslések szerint Európában a rák okozta halálesetek mintegy fele elkerülhető lenne, ha mindenki követné a kódex ajánlásait.

1. Ne dohányozzon. Ne fogyasszon semmiféle dohányterméket.

¹ Ferlay J, Soerjomataram I, Ervik M, Dikshit R, Eser S, Mathers C, Rebelo M, Parkin DM, Forman D, Bray, F. GLOBOCAN 2012 v1.0, Cancer Incidence and Mortality Worldwide: IARC CancerBase No. 11 [Internet]. Lyon, Franciaország: International Agency for Research on Cancer; 2013. Elérhetőség: <http://globocan.iarc.fr>, hozzáférés 2016. 01. 22-én.

2. Otthonát tegye dohányfüstmentes övezetté. Támogassa a füstmentes munkahely megteremtését célzó kezdeményezéseket.
3. Tegyen az egészséges testsúly eléréséért.
4. Iktassa napirendjébe a rendszeres mozgást. Minél kevesebb időt töltsön ülve.
5. Táplálkozzon egészségesen:
 - Egyen sok teljes kiőrlésű gabonából készült terméket, hüvelyeseket, zöldséget és gyümölcsöt.
 - Mértékkel fogyasszon magas kalóriatartalmú (sok cukrot vagy zsírt tartalmazó) ételeket, és kerülje a cukrozott italokat.
 - Kerülje a feldolgozott hústermékeket; mértékkel fogyasszon vörös húsokat és magas sótartalmú élelmiszereket.
6. Ha bármilyen alkoholt fogyaszt, tartson mértéket. A rákmegelőzés szempontjából az a legjobb, ha egyáltalán nem iszik alkoholt.
7. Óvakodjon a túlzott napozástól, különös tekintettel a gyermekekre. Használjon napvédő termékeket. Kerülje a szoláriumot.
8. Munkahelyén kövesse az egészségügyi és biztonsági előírásokat, hogy óvja egészségét a rákkeltő anyagoktól.
9. Járjon utána, nincs-e kitéve otthonában a természetes, magas radonsugárzásnak. Tegyen intézkedéseket a radonsugárzás szintjének csökkentésére.
10. Nőknek:

Az anyák a szoptatással csökkenthetik a rák kockázatát. Ha csak teheti, szoptassa a csecsemőjét. A hormonpótló kezelések növelik a rák bizonyos fajtáinak kockázatát. Korlátozottan alkalmazzon hormonpótló kezeléseket.
11. Gondoskodjon róla, hogy gyermekei részt vegyenek az alábbi oltási programokban:
 - Hepatitis B (újszülöttek)
 - Humán papillomavírus (HPV) (lányok).
12. Vegyen részt szervezett rákszűrő programokban:
 - Vastagbélrák (férfiak és nők)
 - Emlőrák (nők)
 - Méhnyakrák (nők)

Az Európai Rákellenes Kódexet rákspecialisták, tudományos kutatók és más szakértők állították össze annak érdekében, hogy jobban megismertessék az európai polgárokkal a rákmegelőzés hatékony módszereit. A kódex első kiadása 1987-ben jelent meg, a 4. kiadás alapjául szolgáló tudományos munkát pedig nemrégiben tették közzé.

A változást elősegítő WHO szakpolitikák

A WHO Európai Regionális Irodája egész Európában támogatja az országok azon erőfeszítéseit, hogy polgáraik körében lehetővé tegyék és népszerűsítsék az egészséges életmódot. A WHO Európai Regionális Irodája az elmúlt néhány évben számos cselekvési tervet dolgozott ki, amelyek segítik az országokat a rák kockázati tényezőinek hatékony kezelésében.

- Elkészült a dohányzási útmutató (Tobacco Roadmap), amely támogatja az országokat a dohányzás visszaszorításáról szóló keretegyezmény végrehajtásában.
- Az WHO Európai Regionális Irodája az alkoholfogyasztás csökkentése érdekében segít az országoknak egy 10, bizonyítottan hatékony gyakorlati intézkedésből álló lépéssort megvalósítani (például az alkoholtermékek adójának emelése, az alkoholreklámok betiltása).
- A 2015-2020 közötti időszak élelmiszerekről és táplálkozásról szóló európai cselekvési terve egy sor olyan politikára hívja fel a figyelmet, amelyek hozzáférhetőbbé és megfizethetőbbé teszik az egészségesebb élelmiszereket, és segítenek a fogyasztóknak egészségesebb döntéseket hozni, mint például az iskolai élelmiszerszabványok, az élelmiszerek tápértékét javító összetétel-változtatások, valamint a felhasználóbarát tápértékjelölő címkék.
- A WHO Európai Régiójának a 2016-2025 közötti időszakra szóló testmozgási stratégiája olyan módszereket ismertet, amelyek révén a kormányzatok segíthetnek a testmozgást a mindennapi élet részévé tenni, például kerékpárutak építésével, valamint a kikapcsolódásra és aktív játéokra alkalmas, biztonságos közterületek kialakításával.

LINKS:

[European code against cancer](#)