

# Információ a rákbetegségről

*nőknek*



LIGA PROTI RAKOVINE SR



# INFORMÁCIÓ A RÁKBETEGRŐL NŐKNEK

A nőknél leggyakrabban előforduló rákos megbetegedések a mell-, a vastagbél-, a méh-, a petefészek-, a bőr-, a méhnyak- és a tüdőrák. A megelőzésről, a tünetekről, az időben történő diagnosztizálásról szóló információk életet menthetnek.

## **Mellrák**

### *Melyik nő veszélyeztetett?*

A mellrákban szenvedő nők többségének nincs családi rizikófaktora, azaz a családjában nem fordult elő hasonló eset. Persze azoknál a nőknél, akinek édesanyja vagy nővére mellrákban szenvedett, nagyobb a kockázat. Bizonyos fokú kockázat fennáll azoknál a nőknél is, akik nem szültek vagy 30 éves kor felett szültek. A mellrák esetében nincs egyértelmű korhatár, de előfordulásának esélye a korral növekszik.

### *Legjobb védelem: időben történő észlelés*

Az időben észlelt mellrák nagy százalékban tartósan gyógyítható. Általánosan elfogadott ajánlások az időben történő észleléshez:

- **A 40 és 40 feletti korcsoport**

A mellék önvizsgálata havonta egyszer. Szakorvos általi kivizsgálás évente egyszer. Mammográfiai vizsgálat kétfévente egyszer.

- **A 20-39 éves korcsoport**

A mellék önvizsgálata havonta egyszer.

Szakorvos általi kivizsgálás 2 évente egyszer.

## **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 rizikócsoporthoz 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.

## **Méhrák**

### *Melyik nő veszélyeztetett?*

A méhrák leggyakrabban az 50 év feletti nőknél fordul elő. Kialakulásának kockázata mérsékleten magas azoknál a nőknél, akik nagyon korán kezdtek menstruálni, és nagyon későn lépett fel náluk a menopauza, valamint a tartós sterilitású nőknél és a hosszú időn keresztül ösztrogén hormonnal kezelt nőknél. A méhrák meghatározó kockázati tényezői még a túlsúly és a cukorbetegség.

### *Legjobb védelem: időben történő észlelés*

Minden nem szokatlan vérzés vagy véres folyás, különösen a változókor után, riasztó tünet. Ebben az esetben feltétlenül szükséges felkeresni a nőgyógyászt, aki a vizsgálat alapján eldönti, hogy hormonzavarról, gyulladásról van-e szó, vagy méhrák gyanúja áll fenn. Az idejében felfedezett és gyógyított méhrák szinte 100%-ban gyógyítható.

## **Petefészekrák**

### *Melyik nő veszélyeztetett?*

A rákos megbetegedések kockázata a kor előrehaladtával növekszik. Bizonyos rizikócsoporthoz képeznek azok a nők, akik nem, illetve csak 30 éves koruk után szültek, és akik 50 éves koruk után kerültek változó korba. Kockázati tényező még a hosszútávú hormonkezelés, úgy, mint a családon belül előforduló petefészek-, mell-, méhnyak- és vastagbélrák. Bár ezek az említett rizikófaktorok nem egyértelműen bizonyítottak.

### *Legjobb védelem: rendszeres kivizsgálás*

Évente részt kell venni nőgyógyászati kivizsgáláson. A petefészekrák kezdeti formái általában nem mutatnak

riasztó tüneteket. Mind a mai napig nem létezik sajnos semmiféle laboratóriumi teszt, ami észlelné a rákos daganat jelenlétét a petefészekben. Ezért szükséges, hogy évente legalább egyszer felkeressük nőgyógyászunkat, még ha nincs is semmilyen panaszunk. Az ilyen kivizsgálás egyidejűleg alkalmas a méhnyakrák megelőzésére is.

## **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. Gyermekek estében még nagyobb körültekintéssel járjunk el, ne tegyük ki őket napsugárzásnak. Rendszeresen vizsgáljuk át bőrünket, ha orvosunknál járunk, kérjük a bőr vizsgálatát is.

## **Méhnyakrák**

### *Melyik nő veszélyeztetett?*

A méhnyakrák bármelyik nőnél kialakulhat, aki nemi életet él. A rákos megbetegedések ezen fajtájának kockázata magasabb a több szexuális partnerrel rendelkező nőknél. Nemi érintkezéssel olyan vírusok továbbíthatók, amelyek bizonyítottan méhnyakrákot okoznak. A több partnernővel rendelkező férfiak jelentős rizikófaktort jelentenek minden

nő számára. A dohányzás is a kockázati tényezők közé tartozik.

### *Legjobb védelem: időben történő észlelés*

Minden 23 év feletti nőnek 2 évente egyszer a nőgyógyászati kivizsgálás folyamán sejttani vizsgálatot kellene kérnie. Ha az eredmény negatív, a következő vizsgálatoknak 3 éves intervallumokban kellene követniük egymást. A megelőző vizsgálatok ezen rendszerének köszönhető a méhnyakrákos esetek előfordulásának csökkenése. A PAP teszt segít elkapni és diagnosztizálni, s ezzel kigyógyítani az úgynevezett rák előtti állapotot, s így megelőzni a rákos megbetegedést.

## **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!**

## 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

\*\*\* a rizikócsoporthoz ajánlott

\*\*\*\* prosztata specifikus antigén

# SZLOVÁK RÁKELLENES LIGA (LPR)

A LPR nonprofít, 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](http://www.lpr.sk)
- Telefonon: 02/52 92 17 35
- Személyesen a Segélyközpont recepcióján:  
Brestová ulica č. 6, Bratislava – Ružinov
- e-mailben: [repcia@lpr.sk](mailto:repcia@lpr.sk)

2009 májusától a LPR szolgáltatásai igénybe vehetők Kassán is a Segélyközpontban a Paulíny utcában. További információk a weboldalunkon: [www.lpr.sk](http://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](http://www.lpr.sk) weboldalon talál a Hasznos információk és tanácsok (Užitočné informácie a rady) szekcióban.

Az információs füzetek és rölapok ingyenesen hozzáférhetők egész Szlovákiában. Nyomtatásuk 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](http://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](http://www.lpr.sk), e-mail: [lpr@lpr.sk](mailto:lpr@lpr.sk)

Kiadás éve: 2010 (6. kiadás)