



Megelőzés 1x1:

Mozogjon, sportoljon rendszeresen.

Étkezzen egészségesen, kiegyensúlyozottan.

Tanulja meg leküzdeni a stresszt, aludjon eleget.

Kerülje a szenvedélyeket, a dohányzást, az alkohol- és drogfogyasztást.

Az Ön döntése!



Ismerjük meg a daganatos betegségek 8 figyelmeztető tünetét:

- Indokolatlan fogyás
- Érezhető csomó, duzzanat a mellben, herékben
- Véres, szokatlan széklet, vizelet
- Szokatlan vérzés, váladékfolyás
- Anyajegyben, szemölcsön látható változások
- Nyelési nehézségek
- Nem múló köhögés, rekedtség
- Fekély, sérülés a bőrön, nyálkahártyán, ami nem gyógyul

Ha ezek közül bármelyik több mint 2 hétig fennáll, mielőbb forduljunk orvoshoz!

Tudatos döntéssel a daganatok ellen

Az idei év a cselekvés éve. 2000-ben a Párizsi Charta február negyedikét a „Rák Világnapjává” nyilvánította, hogy a daganatok ellen folytatott küzdelem eszméje „a világon élő összes ember szívében és gondolataiban éljen”.

A 20. évforduló kiemelt célja, hogy világszerte cselekvésre ösztönözzön magunkért és másokért, a daganatok megelőzése és leküzdése érdekében.

Magyarországon évente több mint 80 ezer új daganatos beteget regisztrálnak. A szív- és érrendszeri betegségek után a rosszindulatú daganat a második leggyakoribb halálok, évente több mint 33 ezer halálesetet okoz hazánkban. Egészséges életmóddal megelőzhető a rákbetegségek 20-40 százaléka, valamint a daganatos betegségek miatt bekövetkező halálesetek fele - mutatták ki a Harvard Egyetemen.

Törődjünk magunkkal, hiszen elsősorban az életmódunk felelős az egészségünkért! Figyeljünk a figyelmeztető jelekre, rendszeresen járjunk szűrővizsgálatokra a rákos betegségek megelőzéséért.



Szervezett népegészségügyi szűrések

Mammográfias emlőszűrés a mellrák korai felismerése érdekében:

Kétévente egyszer minden 45-65 év közötti nőtársunk névre szóló meghívót kap térítésmentes mammográfias emlőszűrésre. Magyarországon évente 7300-7500 új emlőrákos beteget fedeznek fel, és több mint 2000 nő hal bele a betegségbe. A betegség korai felismerése és kezelése teljes gyógyulást jelenthet!

2019-ben Somogy megyében csupán a meghívott nők 17%-a vett részt a csoportos mammográfias emlőszűrésen. 18.254 nő kapott meghívót, de közülük 15.162-en nem vették igénybe a szűrést.

Méhnyakszűrés:

A 25 és 65 év közötti nők részére 3 évente javasolt szűrés. Tudta, hogy Magyarországon évente 400 nő hal meg méhnyakrák miatt, pedig a néhány perces szűrés életet menthet?! Ne halogassa vagy ne hagyja ki a szűrést csak azért, mert fél a vizsgálatról vagy kellemetlennek tartja!

Vastagbél szűrés:

Az 50 és 70 közötti férfi-női korosztályok részére egyaránt javasolt szűrés. A vastag- és végbélrák miatti halálozás Magyarországon a legmagasabb Európában. Hazánkban évente 10.000 új vastagbél-daganatos beteget diagnosztizálnak, és több mint 5.000 beteg hal meg a betegség miatt. Korai felismeréssel több ezer honfitársunk életét lehetne megmenteni.

A szűrésekről érdeklődhet a háziorvosánál, vagy a Kórház Prevenációs és Egészségfejlesztési Irodájában és Egészség Információs Pontjánál.

**Gondoljon családjára, környezetére is!
Éljen az ingyenes szűrési lehetőséggel!**