





Vigyázzon az egészségére!

Az egészséges életmód és a kockázatos viselkedésformák ellenőrzése növeli az esélyét annak, hogy ne legyen onkológiai beteg!

**Kampány
2022. Május**

<i>A probléma nagysága európai viszonylatban</i>	<i>A rák fő kockázati tényezői</i>	<i>A probléma nagysága Romániában</i>
<p>A 2020. évben az EU-ban mintegy 2,7 millió új rákos megbetegedést került diagnosztizálásra. Ugyanebben az évben 1,3 millió onkológiai beteg halt meg. A rákos megbetegedések több mint 40%-a megelőzhető lett volna, és így az elhalálozási arány is csökkenthető lett volna korai diagnosztizálás és hatékonyabb kezelések által ^[1].</p> <p>A rákos megbetegedések várható előfordulási és elhalálozási aránya az EU-tagállamokban, a 2020. évben</p> <p>A diagnosztizált daganatos betegségek aránya magasabb volt a férfiak körében (az összes rákos megbetegedés 54%-a), mint a nők körében (az összes eset 46%-a). A férfiaknál a prosztatatarák az első helyen áll az összes újonnan diagnosztizált rákos eset 23%-át képezve, ezt követi a tüdőrák (14%) és a vastagbélrák (13%) ^[1].</p> <p>A rák várható előfordulási aránya nemek és fő</p>	<p>Dohányzás</p> <p>√ A tüdőrák kockázata 20-25-ször nagyobb a dohányzó férfiak és nők esetében a nemdohányzókhöz képest ^[1]. √ A kockázat annál nagyobb, minél több éve dohányzik valaki, minél több cigarettát szív el naponta, és minél fiatalabb korban kezdett el dohányozni ^[3].</p> <p>Amennyiben a fentiek nem győzték meg Önt, gondolja át még egyszer, mielőtt rágyújt egy cigarettára, és kiteszi szeretteit egy rákforma kialakulása kockázatának ^[4]!</p> <p>Alkoholfogyasztás</p> <p>√ Fogyasztása mennyiségtől függetlenül növeli a daganatos megbetegedések kockázatát ^[5]. √ Az alkohol okozta rákos megbetegedések 49%-a nem a túlzott</p>	<p>Rosszindulatú daganatok általi előfordulási arány A rosszindulatú daganatok általi előfordulási arány a 2020. évben sokkal magasabb a férfiaknál (304,5‰ lakos), mint a nőknél (240,4‰ lakos) és az országos átlaghoz képest (271,8‰ lakos). A városi területeken (276,4‰ lakos) sokkal magasabb, mint a vidéki területeken (266,4‰ lakos) és az országos átlaghoz képest ^[9].</p> <p>A rosszindulatú daganatok általi előfordulási arány Romániában, országosan, nem és környezet szerint, a 2020. évben</p> <p>összesen férfi nő városi vidéki</p> <p>A 2011-2020 közötti időszakban felfedezett új rosszindulatú daganatos esetek száma 57117-ről (2011. év) 52350-re (2020. év) csökkent. A rosszindulatú daganatok előfordulási aránya ugyanebben az időszakban a 2011. évi 283,5‰ lakosról 2020-ra 271,8‰ lakosra csökkent (a COVID-19 világjárvány kapcsán fokozottabb csökkenést mutató év).</p> <p>Rosszindulatú daganatok előfordulási aránya Romániában, a 2011-2020 közötti időszakban</p>

<p>okok szerint az EU országokban, a 2020. évben</p> <p>Az EU-ban a rákos megbetegedések fő oka a dohányzás. A túlsúly vagy elhízás, az egészségtelen táplálkozás, a testmozgás hiánya és az alkoholfogyasztás, a dohányzáshoz hasonlóan, az egészségtelen életmód jelei és ezen megbetegedés megjelenésének másik fő okát képezi ^[2].</p> <p>Az uniós tagállamok így közös megközelítést alakítottak ki a rák elleni küzdelemben. A rák elleni küzdelemre egy európai terv került kidolgozásra. Ennek fontos eleme a daganatok kialakulásában és fejlődésében szerepet játszó kockázati tényezők hatásának felderítése és minimalizálása ^[1].</p>	<p>alkoholfogyasztással függ össze ^[6].</p> <p>√ Az Európai Unióban a májrák okozta elhalálozási arány 1990-től 2019-ig 70%-kal nőtt.</p> <p>√ A gyomor-bélrendszeri halálos esetek 30%-a közvetlenül az alkoholnak tulajdonítható ^[6].</p> <p>Elhízottság</p> <p>√ A daganatos megbetegedések kockázata körülbelül 6%-kal alacsonyabb a normál testsúlyú embereknél, mint a 30 kg/m² feletti testtömegindexű (BMI) túlsúlyos személyeknél ^[7].</p> <p>√ A vastagbélrák kialakulásának kockázata a következőkkel nő: 15% a túlsúlyos embereknél; 32% az elhízott embereknél ^[8].</p>	<p>Rosszindulatú daganatok általi elhalálozási arány</p> <p>A rosszindulatú daganatok általi elhalálozási arány a 2020. évben alacsonyabb a vidéki területeken (219,0‰ lakos) a városi területekhez (226,2‰ lakos) és az országos átlaghoz (223,0‰ lakos) képest. A nők elhalálozási aránya is alacsonyabb (180,2‰ lakos) a férfiakéhoz (267,9‰ lakos) és az országos átlaghoz (223,0‰ lakos) képest.</p> <p>Rosszindulatú daganatok általi elhalálozási arány, országosan, nem és környezet szerint, a 2020. évben</p> <p>A rosszindulatú daganatok általi elhalálozási arány dinamikáját elemezve a 2011-2020 közötti időszakban enyhe emelkedő irányzat figyelhető meg, a 2011. évi 213,8‰ lakosról 232,3‰ lakosra a 2020. évben a világvárvány kapcsán az elhalálozási arány 223,0‰-ra csökkent ^[9].</p> <p>A rosszindulatú daganatok általi elhalálozási arány Romániában, országosan, nem és környezet szerint, a 2020. évben</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p>Országos Közegészségügyi Intézet</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>Egészségügyi Minisztérium</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>Egészségfejlesztés és -Értékelés Országos Központja</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>Területi Közegészségügyi Központ Bukarest</p> </div> </div>
---	--	--

KÖNYVÉSZET

[1]. Health at a Glance: Europe 2020 STATE OF HEALTH IN THE EU CYCLE

[2] Hivatalos honlap: Association of European Cancer League: <http://cancer-code-europe.iarc.fr/index.php/ro/despre-cancer/care-sunt-factorii-provocatori-ai-cancerului>

[3] Hivatalos honlap: Association of European Cancer League: <https://cancer-code-europe.iarc.fr/index.php/ro/12-modalitati-tutun/3307-poate-tutunul-sa-cauzeze-cancer-cat-la-suta-dintre-cazurile-de-cancer-sunt-cauzate-de-fumat>

- [4] Dr.Mateescu D, Dr. Bălăceanu A. et all. Ghidul pacientului oncologic/ Az onkológiai beteg kézikönyve, 2016: <http://oncohelp.ro/wp-content/uploads/2016/01/ghidul-pacientului-oncologic.pdf>
- [5] Hivatalos honlap: International Agency for Research on cancer <https://cancer-code-europe.iarc.fr/index.php/ro/12-modalitati/alcool/3359-consumul-de-alcool-cauzeaza-cancer>
- [6] Aapro M, Medeiros R, Rubio IT, Van Meerbeeck J, Couespel N (2021). Primary Prevention: United for Action. European Cancer Organisation; Brussels) (pp.14-15)
- [7] Hivatalos honlap: International Agency for Research on cancer <https://cancer-code-europe.iarc.fr/index.php/ro/12-modalitati/greutate-corporala-sanatoasa/3320-cat-de-mult-pot-sa-mi-reduc-riscul-de-cancer-prin-mentinerea-unei-greutati-corporale-sanatoase>
- [8] Hivatalos honlap: International Agency for Research on cancer <https://cancer-code-europe.iarc.fr/index.php/ro/12-modalitati/greutate-corporala-sanatoasa/3329-am-un-risc-mai-mare-de-a-dezvolta-cancer-daca-sunt-supraponderal>
- [9] Hivatalos honlap Országos Közegészségügyi Intézet: Cucu A et al Raportul național al stării de sănătate a populației/ A lakosság egészségügyi állapotának országos jelentése, 2020 Országos Közegészségügyi Intézet; Egészségfejlesztés és -Értékelés Országos Központja <https://insp.gov.ro/2021/12/29/raportul-national-al-starii-de-sanatate-a-populatiei-2020/>