

Rák Volt

információ egészségeseknek és betegeknek a rákról

**R
V**
MAGAZIN



A magazin tartalmából:

Prof. dr. Simon Tamás

Kergessük el a rákot

Illyés András

Tünetmentes állapot tüdőrákban

Dr. Hutás Gábor

Rákkutatás Ausztráliában

November

Dr. Jónás Eszter

Mit tehet a homeopata orvos a daganatos betegekért

Márton Anita

Sportrelikviával a rák ellen

Kiss Mariann

Almafánk citromfagyival

Kergessük el a rákot

jókedvvel • mozgással • étrenddel • szűréssel!

A Magyar Rákellenes Liga a 2012-es évre a fenti szlogeneket hirdeti meg, hogy tagjai, valamint a probléma iránt érdeklődők e négy feladatot népszerűsítsék, és e négy feladat megvalósításához mozgósítsanak országszerte.

A rákbetegség megítélésének pesszimista gyakorlatát kívánjuk megváltoztatni, és rögzíteni a lakosság tudatában: a rák ma már nem egyértelműen halálos betegség, hanem egy olyan idült megbetegedés, aminek fellépését részben el lehet kerülni, a megbetegedettek felét véglegesen meg lehet gyógyítani, míg, aki megbetegszik, az sem azonnal és szenvedések közepette búcsúzik életétől, hanem sokkal tovább marad közöttünk elviselhetőbb életminőségben.

Ezek a mai lehetőségek, ám, hogy ezek a mindennapi életben is gyakorlattá váljanak, az három társadalmi rizikó ismeretétől és távoltartásától függ.

E társadalmi rizikók:

- a szegénység,
- a tudatlanság,
- a felelőtlenség.

Az közismert, hogy a rákbetegség gyakrabban fordul elő a szegényebb emberek között, de a szegénység nem csak egyéni lehet. A társadalom szegénysége akadályozhatja, hogy az orvostudomány eredményei el tudjanak jutni egyáltalán vagy idejében a lakossághoz. Ha az ország szegény, akkor nincs mód arra, hogy kellő számban, kellő kapacitással álljanak rendelkezésre korszerű diagnosztikus eszközök vagy az igen drága, korszerű orvosságok. A szegénységen változtatni nehéz, de távlati célként mind a társadalmi, mind az egyéni szegénység visszaszorításáért kell tevékenykednünk.

A tudatlanság főleg ismerethiányt jelent. Ha nem tudom, mint egyén, hogy miként kell gazdálkodnom azzal a vagyonommal, ami az egészségem, akkor ezt a vagyont az ismerethiány miatt idő

előtt el fogom tékozolni, mert nem tudom, hogyan lehet ezt a vagyont óvni illetve gyarapítani. Tudnia kell mindenkinek, hogy a különböző terhelő stresszeket a kiegyensúlyozott, jókedvű, optimista ember sokkal jobban

és eredményesebben tudja kezelni, hárítani. Az ilyen ember nehezebben betegszik meg, és sokkal könnyebben gyógyul. Tudás és ismeret kell ahhoz is, hogy valaki időben és indokoltan éljen az egészségügyi szolgálat segítségével. Tudni szükséges, hogy mikor és hogyan kell igénybe venni e szolgálatot, de természetesen azt is, hogy hol és hogyan lehet elérni a szolgálatokat, hogy hol van a rendelő, mikor rendel a háziorvos, hol van a legközelebbi szakorvosi rendelőintézet, hogy miért kell igénybe venni a laboratórium, a képalkotó eljárások vagy egyéb műszeres vizsgálatok segítségét. Az is tudnia kell minden érintettnek, hogy hol van a legközelebbi kórház, vagy hogy hol található a különleges ellátásra legjobban felkészült intézmény.

Egyénileg tudni illik, hogy a rendszeres mozgás, valamint az egészséges étkezés véd és felkészíti a szervezetet a rák ellen. Ha nem tudjuk azokat a szabályokat, hogy rendszeresen, változatosan, kevés vörös húst (sertés, marha, juh) és sok gyümölcsöt, növényi rostot kell elfogyasztanunk, akkor szervezetünk védekező rendszere nem tud kellő hatással fellépni a megbetegedés megelőzésére, illetve megküzdeni a betegséggel.

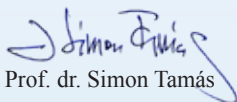


Mind az egyéni, mind a közösségi tudatlanság igen veszélyes, mert nem gondolunk annak tudatos leküzdésére, és akkor a betegség a tudatlanság talaján felhizlalva könnyörtelenül lecsap.

A felelőtlenség az a rizikó faktor, ami ellen mind az egyén, mind a családok, mind a szűkebb és tágabb közösségek már ma is feltétlenül sokat tehetnek. Egyéni felelőtlenség tehető felelőssé a több, mint 25000, dohányzás miatt meghalt emberért, azokért, akik dohányoznak, illetve akik környezetük tiszta levegőjét szennyezik a dohányfüsttel. Ugyancsak egyéni felelőtlenség az, hogy hazánkban a felnőtt lakosság csupán 8-10 %-a mozog eleget rendszeresen, pedig a rendszeres testmozgás karbantartja a szervezetet, alkalmazkodásra buzdítja az immunrendszert. Felelőtlenség az is, ha valaki nem fordul időben orvosi segítségért, hiszen, ha valaki még kezdeti szakában fordul betegséggel orvoshoz, könnyebben gyógyul. Felelőtlenség, ha valaki a neki javasolt és felírt orvosságokat nem váltja ki, vagy nem úgy használja, ahogy azt az orvosa előírta. Felelőtlenség az is, ha valaki elmegey különböző vizsgálatokra, de a leleteit otthagyja. Felelőtlenség, ha valaki, akit hívtak, nem megy el a szűrővizsgálatra.

A felelőtlenség nemcsak egyéni lehet. A gyógyítás során felelőtlenség a beteget magára hagyni, nem kellően informálni, a döntésekbe nem kellően tájékoztatva bevonni és nem időben eljuttatni oda, ahol jobb lehetőségek vannak és nagyobb az ott dolgozók tapasztalata a sikeres gyógyításban.

Nagyon fontos ezeken mindannyiunknak, egészségesegeknek, betegeknek, orvosoknak, nővéreknek elgondolkodnunk, hogy sikeresebben tudjuk elkergetni a rákot jókedvvel, mozgással, étrenddel és szűréssel.



Prof. dr. Simon Tamás
a Magyar Rákellenes Liga elnöke

**Felélő kiadó, szerkesztőség,
hirdetésfelvétel:**

Daylight Kft. 1033 Budapest, Szentendrei út 89-95.
Telefon: 061-438-0814

A TARTALOMBÓL

4-5. oldal

Illyés András

Tünetmentes állapot tüdőrákban

6. oldal

Dr. Hutás Gábor

Rákkutatás Ausztráliában

8-9. oldal

November

10. oldal

Dr. Vasváry Artúrné

Rák Világnap: február 4.

14-16. oldal

Dr. Jónás Eszter

Mit tehet a homeopata orvos
a daganatos betegekért?

23. oldal

Márton Anita

Sportrelikviával a rák ellen

24-25. oldal

Évente vár az urológus

26. oldal

Kiss Mariann

Almafánk citromfagyival

**A Kiadó és a Magyar Rákellenes Liga
a hirdetések és a PR cikkek tartalmáért nem
vállal semminemű felelősséget!**

A kiadvánnyal kapcsolatos véleményüket,
témajavaslatokat a kiadó címére várjuk!

A RákVolt magazin cikkeit megtalálhatják
a www.daganatok.hu weboldalon is.

Főszerkesztő: Földi Katalin
Grafika, tördelés: Tausz Irina
Újságíró: Márton Anita
Copyright: Daylight Kft.

Ma már előrehaladott és áttétes tüdőrákban sem elérhetetlen a tünetmentes állapot

A tüdőrákos betegeket összefogó Harcosok Klubjának két legutóbbi találkozásán hallhattuk azt a két beteget, akik elszántságuknak és a megfelelően megválasztott daganatellenes kezelésnek köszönhetően jelenleg is tünetmentes állapotban élik mindennapjaikat. Csuzdi Tibor és Józán Zsuzsanna története jó példa arra, hogy ha nem adjuk fel a tüdőrákkal folytatott küzdelmet és megbízunk a kezelőorvosunkban – aki mindezek mellett megfelelő terápiás tervet alakít ki számunkra – akkor korántsem reménytelen a tünetmentesség és az általános jó közérzet elérése.

Csuzdi Tibor és Józán Zsuzsanna – mindkettőjük dr. Ostoros Gyula, a Korányi kórház tüdőgyógyász-onkológusa kezelte – gyógyult, pontosabban fogalmazva jelenleg tünetmentes tüdőrákos betegek. Teljes gyógyulásról azért nem beszélhetünk, mert a daganatos betegségek esetében sajnos sosem zárható ki teljes biztonsággal a korábbi daganat visszatérése, vagy egy új, a tüdőtől távolabbi szervben megjelenő áttét kialakulása. Mindenesetre, már a tünetmentesség elérése is igen nagy szó: a mindennapok, kisebb-nagyobb korlátokkal ugyan, de elviselhetővé, élhetővé, sőt élvezhetővé válhatnak, még akkor is, ha valakinek korábban súlyos és igen kellemetlen tünetei voltak.

Tibor panasza 2010 márciusában váltak annyira komollyá, hogy onkológus szakorvoshoz kellett fordulnia velük. Az elsődleges tüdődaganat mellett ekkor már csontáttét is jelen volt, így az elsőként alkalmazott gyógyszeres kezelés, a hagyományos kemoterápia megkezdése előtt műtetre is szükség volt. Zsuzsannánál – akinél a tüdőrák családi halmozódása volt jelen – áttétek nélkül, de szintén kemoterápiával kezdődött a kezelés, – ugyanúgy, ahogy Tibornál – Ostoros professzor és kollégái egy modern, a daganatos erek újbóli kialakulását gátló szerrel egészítették ki a kemoterápiát. Ezek a gyógyszerek – orvosi szakszóval angiogenezisgátlók – a daganatot tápanyaggal és oxigénnel ellátó erek kifejlődését gátolják azoknak a molekuláknak a blokkolásán keresztül, amelyeket a tumorok a gyors növekedéshez szükséges vérellátó ereik képzéséhez termelnek. A tápanyagellátás kiiktatását



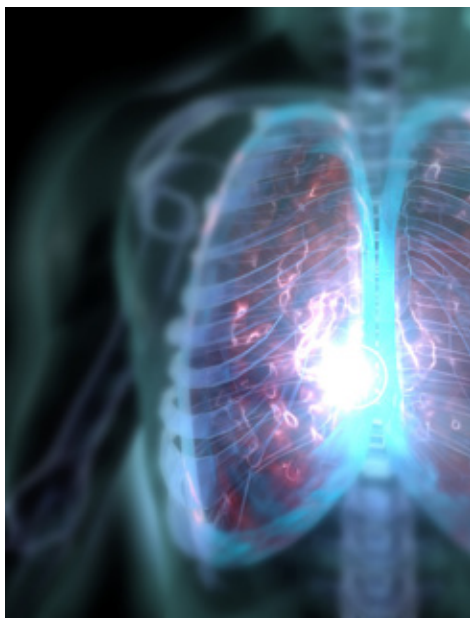
Csuzdi Tibor

követően a daganat nem tud növekedni, szerencsés esetben pedig jelentős vagy akár teljes zsugorodásnak is indul.

Természetesen, az újabb típusú gyógyszeres kezelés sem feltétlenül segített volna akkor, ha másmilyen a két beteg hozzáállása. Az onkológusok nem győzik hangsúlyozni, hogy kezelés sikere szempontjából milyen sokat számít a beteg optimizmusa, gyógyulni akarása és az orvosokkal való együttműködési hajlandósága: ezek nélkül sajnos a legmodernebb gyógyszerek sem biztos, hogy tartós eredményt hoznak. Ezt hangsúlyozta dr. Kovács Gábor tüdőgyógyász-onkológus – ugyancsak a Korányi Kórház orvosa – is, mielőtt a Harcosok Klubjában sor került volna a két tünetmentes beteggel folytatott

beszélgetésre. A szervezők választása azért épp Tiborra és Zsuzsára esett, mert ők azok, akik nyilvánosan is ki mernek állni betegtársaik elé, és el tudják mesélni azt, ami talán a legfontosabb: ma már az előrehaladott vagy áttétes tüdőrák is kezelhető, a betegnek pedig jó életminőség biztosítható, de csak akkor, ha a terápiás erőfeszítésekben a kezelni kívánt páciens is együttműködő partnerként vesz részt.

„Agyban készültem a kezelésre” - mesélte a beteg-találkozón Tibor, aki azelőtt szinte csak rosszat hallott a kemoterápia mellékhatásairól. „Szerencsém volt – de talán épp a pozitív hozzáállásom miatt. A kemoterápiás kezelés közben sem gondoltam arra, mint sok más betegtársam, hogy biztosan meghalok majd.” Nem így történt, Tibornak pedig azóta arra is jut energiája, hogy másoknak próbáljon meg segíteni. „Sétálok és túrázgatok a Mátrában, emellett egy rákbetegnek szóló gyöngyösi klubot is szerveztem a korábbi ismeretségeim alapul véve. Ha az ember a saját példáján keresztül mutatja meg, hogy igenis fel lehet épülni a rákból, az mindennél többet ér azoknak, akik éppen egy daganatos betegséggel próbálnak megküzdeni” – mondja Tibor.



Józsa Zsuzsanna

Ma már Zsuzsanna is hasonló cipőben jár. Őt kezdetben nagyon letaglózta betegségének híre, később azonban sikerült talpra állnia. A betegségtől elsősorban korábbi életszemlélete változott meg: „Jelenleg nem gyógyító, hanem egy úgynevezett megtartó kezelésen veszek részt. Sikerült tehát elhagyni a kemoterápiát. A jelenlegi kezelésem pedig segít elkerülni, hogy ismét kiújulhasson nálam a tüdőrák. Jól vagyok, és a betegségem óta olyan, aprónak vagy mások számára lényegtelennek tűnő dolgokat is észreveszek, amelyek egészségesen fel sem tűntek, vagy nem éreztem őket igazán fontosnak. A nyilvános szereplést is bármikor szívesen vállalom azért, hogy az elmúlt években átélt tapasztalataimat másokkal is megoszthassam” - mondja Zsuzsa.

Az előrehaladott vagy áttétes tüdőrák kezelésében alkalmazható érképződésgátlókat 2007 augusztusában törzskönyvezték az Európai Unióban, így a magyar betegeknek is minden esélye megvan arra, hogy időben hozzájussanak a megfelelő életminőséget sok esetben akár hosszú évekig is fenntartó kezeléshez.

Illyés András

Rákkutatás Ausztráliában

Az ötödik kontinensről mindenkinek a homokos strandok, a pezsgő nagyvárosok, a kenguruk vagy a végtelen sivatagok képe jut eszébe. Kevesen tudják, hogy ez a fiatal ország arról is nevezetes, hogy egyre nagyobb teret követel magának az orvostudományi kutatások területén. A gazdasági válság jócskán visszavetette a tudományos projektekre szánt keretet az Egyesült Államokban és Nyugat-Európában, az ausztrál kutatóintézetek azonban könnyebben átvészelték eddig a nehéz éveket. A családbarát, befogadó társadalom, a nyugodt munkatempó, a tisztességes fizetések és magas életszínvonal kutatók, kutatóorvosok tömegét csábítja ide nem csak Európából, hanem vezető amerikai kutató intézetekből is.



Végignézve a sydney-i Garvan Institute, a Centenary Institute vagy a brisbane-i Queensland Institute of Medical Research weboldalait, megdöbbenő, hogy az intézetekben hány, csúcstechnológiával felszerelt kutatólabor végez világszínvonalú orvosi, és ezen

belül onkológiai kutatómunkát. Az ausztrál laborok nagy előnye, hogy az intézeteken belüli kisebb versengés jobban kedvez a csoportok együttműködésének, a kutatóeszközök megosztásának és a kutatási eredmények egymás közötti megbeszélésének.

Ausztrália hátránya egyértelműen a világtól való elzártság. Egy kutatónak sokszor heteket kell várni egy alapanyagra, amíg az megérkezik Amerikából. Az elért eredmények publikálása rendkívül nehéz a főleg amerikai szerzők által „uralt” orvosi szaklapok palettáján. Egy kutatónak eljutni egy nemzetközi konferenciára minimum 10-12 órás repülőutat és óriási anyagi áldozatot követel, nem csoda hát, hogy sokkal ritkábban képviseltek magukat ausztrál tudósok a nagy nemzetközi orvosi és gyógyszeripari fórumokon. Ausztráliának nincs olyan fejlett helyi gyógyszeripara, mint Amerikának vagy sok nyugat-európai országnak, így kevesebb cég támogatja a kutatókat. Ugyanakkor a kormányzat és a civil szféra nagy részt vállal a rákos megbetegedések elleni küzdelemben, ezt tükrözi például az is, hogy a közszolgálati televízióban rendszeresen szerepelnek bőr- vagy emlőrák ellenes felvilágosító hirdetések.

Az ausztrál emberek a rákos megbetegedésekkel szembeni tudatos küzdelmének szép példája volt, amikor néhány éve az ország híres szülőtte, Olivia Newton-John is végigsétált a rózsaszinbe öltözött Lánchídon.

Dr. Hutás Gábor
kutatóorvos
Sydney, Ausztrália

Méregtelenítés,
tisztítókúra?

Emésztési
zavarok?

Puffadás?

Székrekedés?

PRIMBIOTIC[®]

étrend-kiegészítő készítmény

gel



Az egész család egészséges bélműködéséért!

A Primbiotikumot tartalmazó gyümölcsízű gél egyedülállóan magas vízmegkötő képességével* hozzájárul a barátságos bélbaktériumok elszaporodásához és az egészséges emésztéshez.

*Schrecker et al, Biotechnology Letters, 27, 1435-1438, 2005)

biherb[®]

Forgalmazza: BIO-HERB Kft. 1139 Budapest, Béke tér 7.

www.bio-herb.hu Infóvonal: +36 (30) 307-9605

Keresse a gyógyszertárakban, gyógynövény szaküzletekben!



Bajusszal a prosztatatarák ellen – Movember Magyarország

Idén csatlakozzon Ön is!

Van egy kampány Magyarországon, mely kreatív, játékos formában, a közösségben rejlő erő segítségével igyekszik felhívni egy igazán lényeges problémára a figyelmet – a Movember-kampány minden év novemberében több ezer férfit ösztönöz arra, hogy vigyázzanak fokozottabban egészségükre. Aki csatlakozik a mozgalomhoz, az arcszőrzetének megnövesztésével jelzi férfitársainak, hogy fontos a prosztatatarák és egyéb megbetegedések korai felismerése; a szűrővizsgálatok életüket menthetnek!

Egy ausztrál kezdeményezés alapján novemberben egy teljes hónapra a férfiak félreteszik a borotvát és megnövesztik csodálatos arcszőrzetüket világszerte. Ezen tettükkel kívánják felhívni a figyelmet arra, hogy a férfiaknak is törődniük kell egészségükkel és szembe kell nézniük az egyik legelterjedtebb férfibetegséggel, a prosztatatarákkal. A bajusz egy „kitűző”, melyet büszkén visel gazdája, úgy, ahogy a mellrák kampány támogatói a rózsaszín szalagot hordják a szívük felett. A mozgalom hazánkban még igen fiatal; a szervezők – a 4BRO és az Organic Communications Kft. – 2010-ben indították az első összehangolt kampányt, majd tavaly az „apaszervezet” befogadására, a hivatalos képviselőre is pályáztak.

Két éve kezdte meghódítani a magyar férfiközönséget az egy hónapig tartó csoportos bajusznövesztés. Nem is csodálkozhatunk ennek sikerén, hiszen a magyar történelem során az arcszőrzet, ezen belül a bajusz viselete meghatározó szerepet töltött be. A férfiaság egyértelmű jelképeként tartották számon ezt a hol kackiás, hol pedert, hol rövidre nyírt, hol pedig gondosan göndörített szőrzetet. Jelentése és alakja korok és társadalmi rétegek szerint is változott, számos formában visszaköszönt, sokszor kötődtek egyes történelmi személyiségekhez is.

- A probléma elsősorban az idősebb férfiak beteg-



sége, de negyvenéves életkor után bárkinél bármikor megjelenhet. A legfontosabb tehát a megelőzés, a rendszeres felülvizsgálat, a szűrés – erre próbáljuk felhívni a figyelmet humoros, könnyed jelképekkel, játékos felhanggal, hiszen számos esetben bebizonyosodott már, hogy megmosolyogtató szemszögből nemegyszer könnyebb és hatásosabb is a komoly témák megközelítése. A kampány szlogenje is ennek megfelelő: „Növessz bajuszt, hogy megments egy manust!” – meséli Honti Dániel, a Movember Hungary képviselője.

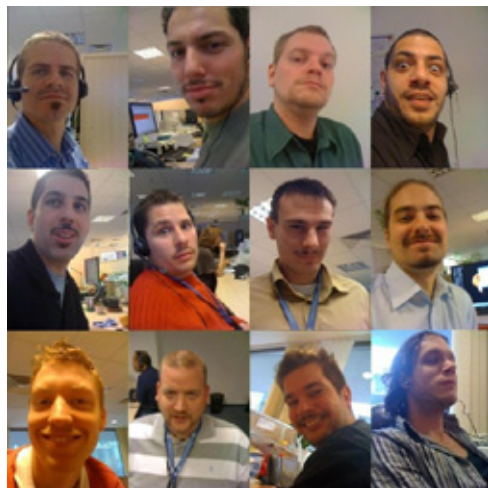
Nem csupán a férfiakhoz szól a mozgalom; a hölgyek is támogathatják a Movembert az egyhónapos növesztés ünneplésére rendezett záróeseményen al-bajusz viselésével, illetve jelképes adományokkal. A kampányhoz 2010-ben olyan közéleti személyiségek csatlakoztak többek között, mint a Belmondo zenekar, Szekeres Junkies András vagy Papp Supernem Szabi. 2011-ben pedig az Ötkert szórakozóhelyen koncertekkel és DJ-kkel várták a bulizni vágyókat. Többek között a Balázs Elemér Group lépett fel, finom jazz zenével hangolva rá a közönséget a Movember bajusz-király választásra, majd Fabreeze, a Rockerfivérek és neves DJ-k emelték az est fényét.



A teltházás eseményen a szervezők adományokat gyűjtöttek a résztvevőktől, az összegyűlt pénzt az elmúlt években a Magyar Rákellenes Liga számára ajánlották fel, hogy egy – a prosztatarák kiszűréséhez szükséges – készüléket vehessenek.

A szervezők is társadalmi projektként álltak az ügy mellé.

- Mi alapvetően „jó ügyeket” igyekszünk közvetíteni, szeretjük tudni, hogy munkánkkal segítjük fontos üzenetek átadását. A Movember-kampánnyal kommunikációs szempontból igazán szerencsések vagyunk – a hazai sajtó és közélet is nyitott az ilyen jellegű „jó projektekre”, szívesen támogatnak minket kérés nélkül is. Számos megkeresésünk van már most, pedig még ténylegesen gyerekcipőben jár a mozgalom. Külön élmény és büszkeség, hogy olyan üzenetet terjeszthetünk, amellyel ténylegesen értéket teremtünk és amellyel akár életmentő dologra hívhatjuk fel a figyelmet játékos formában – mondja a kampány kommunikációjáért felelős Organic Communications vezetője, Paul Ágnes.



A Movember Magyarország 2012-ben is támogatja a prosztatarák elleni harcot. A kampány jó példa a közösségi erő, az összefogás teremtő sikerére, arra, hogy kreatív ötletekkel nagy műveket lehet alkotni. Hiszen mindenki szeretne valahova tartozni, valamely csoport gondolataival azonosulni, és szívesen ad is ennek hangot vagy jelzi ezt bármilyen módon – akár egy kitűzővel, vagy esetünkben a bajusszal. Mi sem bizonyítja ezt jobban, mint hogy másfél év alatt rengeteg támogató (magánszemélyek, a média és a cégek egyaránt) csatlakozott a Movemberhez.

A kampány hivatalos Movember Facebook oldalán minden információt megtalálnak az érdeklődők!

Csatlakozzon idén Ön is!

<http://www.facebook.com/Movember-Hungary>

Paul Ágnes



Hazánkban évente mintegy 400 ezer férfi szorul kezelésre a prosztata-megnagyobbodás tüneteivel kapcsolatosan, és évente mintegy 3.500-4.000 új beteget regisztrálnak rákos szimptomákkal.

Arányosan az életkor növekedésével a prosztata megbetegedéseinek lehetősége is növekszik. Az elváltozás a 30-40 éves férfiaknak már 10-25 százalékát, az 50 év feletti férfiaknak 50 százalékát, a 70 év felettieknek 75 százalékát és a 80 év felettieknek 90 százalékát érinti. A tüdőrák után a prosztatarák az a daganatos betegség, amely a legtöbb áldozatát szedi, holott korai szakaszban PSA-vizsgálat segítségével a daganat még többnyire gyógyítható stádiumban van, és az akár végzetes kimenet elkerülhető.

Összefogunk, segítünk, a rák ellen így győzünk!

Minden személyi jövedelemadót fizető magyar állampolgár egy kicsit beleszólhat abba, hogy az általa már befizetett adó egy százalékát mire fordítsák. A civil szervezetek javára ez a felajánlás nagy segítség, és Önnek, mint adófizetőnek csak annyiba kerül, hogy kitölt egy nyilatkozatot és mellékeli adóbevallásához. Akinek adóbevallását a munkahelye készíti el, annak ezt a nyilatkozatot a munkahely illetékes részlegének kell elküldenie.

A **Magyar Rákellenes Liga** is kéri, hogy nyilatkozzon, kinek kívánja felajánlani személyi jövedelemadója 1%-át – és azt is kéri, hogy nekünk, a Magyar Rákellenes Ligának ajánlja fel azt. Szeretném meggyőzni arról, hogy a felajánlott összeg jó helyre kerül, és jó célt szolgál. Az ilyen módon a Magyar Rákellenes Ligához jövő összegekből a Liga 43 alapszervezete szerte az országban a közel 6000 fős tagságot tudja mozgósítani

- a rák megelőzésére életmódi akciókkal,
- a rák korai felismerésére a szűrővizsgálaton való részvételre buzdítással illetve helyi szűrővizsgálatok szervezésével,
- a gyógyuló illetve a már gyógyult betegek önszorgató klubjának szervezésével.

Az említett rendezvények megszervezéséhez pénzre van szükségünk, és ezt szolgálja az 1%-ból befolyó összeg. A rák már nem olyan sorscsapás, mint ahogy az a köztudatban él. Három lehetséges rákbetegség közül az egyiket el lehet kerülni, a másikat – bár megbetegít –, de meg lehet gyógyítani, és már csak a harmadik esetben fog a beteg meghalni rákban – de az orvostudomány új eredményeinek köszönhetően tovább maradhat köztünk – és jó életminőségben. Azért, hogy ez a fenti lehetőség megvalósuljon, a lakosságnak többet kell tudnia róla és részt kell venniük mind a megelőzés, mind a korai felismerés programjában.

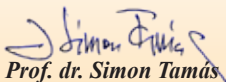
A fenti aktivitásokhoz tájékoztató anyagok kellenek, ezek kiadása és terjesztése is kiemelt feladata a Ligának.

Ha nekünk ajánlja fel jövedelemadója 1%-át, ön is tevékenyen és felelősségteljesen részt vesz a rákmegelőzés és -gyógyítás programjaiban, és egyre többen lesznek azok, akik meggyógyulnak.

A meggyógyulók azt hangsúlyozzák, hogy:

Meggyógyultunk – mi már győztünk, segíts hát, hogy többen legyünk!

Köszönöm figyelmüket!


Prof. dr. Simon Tamás

a Magyar Rákellenes Liga elnöke

Adószámunk: 19653417-2-43

Magyar Rákellenes Liga®



www.rakliga.hu

Segélyvonal: 06-80-505-675

**Meggyógyultunk - mi már győztünk,
segíts hát, hogy többen legyünk!**

ADÓSZÁM: 19653417-2-43

Adója 1%-ával most Ön is segítheti a rák legyőzésében a Magyar Rákellenes Liga munkáját!

Rák Világnap: február 4.



Többen kérdezték tőlem, hogy mit ünnepelünk a Rák Világnapon? Ünnepelni sajnos még nincs okunk. A fény látszik, de eléréséig még sokat kell tennünk. Nagy eredmény, hogy tudjuk,

a rákot mivel lehet megelőzni, elkerülni és korai szakaszában felismerni, és ezzel a teljes gyógyulást biztosítani. Akkor miért tartják fontosnak a világon, hogy egy kiemelt napon foglalkozunk a rákkal, egy időben, mindenhol?

Hosszú utat tettünk meg a rák legyőzése érdekében, de a Hétféjú Sárkány még él, létezik. A vele vívott harchoz erős, elszánt, tiszta emberek kellene, tettekre és hitre van szükség. Ezen a napon szóljon minden a rák legyőzhetőségéről, ez adjon erőt, hitet az embereknek. Mindenkire szükség van! A feladatok megosztottak, de az üzeneteknek egyértelműeknek kell lenniük. Tudni, ismerni kell a medicina új és újabb eredményeit.

Nem várhatunk csodára, de látni kell a tudomány kis lépéseit, ami a gyakorlatban emberek százait mentheti meg. Az egészségesek nem lehetnek közömbösek, nem megdöbbenni kell egy diagnózis után, hanem cselekedni. A felelősség alól senki nem mentesül, mindenkinek van teendője, nem is kevés. A betegek példájukkal tehetik teljessé a teendőket. Szóljanak, hogy mit tettek vagy éppen mit mulasztottak megtenni, ami nehezítette a gyógyulást! Reményt kell adni, de nem vak reményt a betegeknek, a gyógyulásukhoz erőt, ismeretet. Legfontosabb a türelem és a kitartás.

Rajta hát, a Liga minden alapszervezete szervezze a Világnapot! Erről szóljon aznap a média, hogy az autóban ülő, a konyhában tevékenykedő is meghallja. Szervezzetek közös összejövetelt, kérjétek fel helyi szakembert előadásra, tegyenek tanúságot a betegek. Fogjatok össze, megérett a tagságunk arra, hogy nagy dolgokat tegyen! Őszintén kell az új lehetőségeket feltárni, megmagyarázni, a jót elmondani, a hitet erősíteni - mindezt szeretettel és személyes hangvétellel.



Amikor ezeket a sorokat írom, még nem ismerem az idei Világnap központi témáját. A rákról nem általában kell szólni és nem is mindenről egyszerre, mert ennek nincs eredménye. Ki kell választani a legfontosabb problémát vagy eredményt, és erről szóljon a nap üzenete.

„Nem elég jóra vágyni:
A jót akarni kell!
Nem elég akarni:
De tenni, hinni kell!
A jó szándék kevés!”

Vácsi Mihály

Dr. Vasváry Artúrné

MEGHÍVÓ

Ezúton tisztelettel meghívjuk Önt
a **HER2 Betegklub**
tavaszi klubnapjára

Időpont:

2012. március 8. (csütörtök), 15.00 óra



Hogyan csatlakozhat a HER2 Klubhoz?

Személyesen:

a Magyar Rákellenes Liga irodájában (1123 Budapest, Ráth György utca 6.)
hétköznap 8.30 és 15.00 óra között.

Telefonon: 0680-505-675, 061-438-0814

Emailben: info@daylightmedia.hu

Honnan tudhat meg többet az emlőrákról és a HER2-ről?

www.her2.hu
www.rakliga.hu

**Élj a lehetőséggel, csatlakozz Te is a HER2 Klubhoz!
Érezd, együtt vagyunk, szeretetet adunk.**

*Mindenkit szeretettel várunk betegtalálkozóinkra, ahol a kellemes hangulatban
megoszthatja problémáit sorstársaival és részesülhet a közösségi együttlét örömeiből:*

„Mert hiszem, hogy van holnap!”

Magyar  **Rákellenes Liga®**

Támogató: 

Mit tehet a homeopata orvos a daganatos betegekért?

A homeopátia holisztikus gyógy mód, mely a gyógyszer kiválasztásakor **az egész embert testi-lelki egységként** veszi figyelembe. Miért fontos ez? Mindannyian tudjuk, hogy egy betegség kialakulásához nem elég a fertőző anyag jelenléte, egy fogékony szervezetre is szükség van. Mitől válik fogékonnyá szervezetünk a betegségre? Attól, hogy valami a testi-lelki egyensúlyából kibillent. Ezt az állapotot csak akkor tudjuk megszüntetni, ha segítünk abban, hogy a páciens visszanyerje ezt az egyensúlyt.

Ha ez nem történik meg, akkor hiába kezeljük egyesével az éppen előtérben lévő betegséget, mindig megjelenik majd a következő. A klasszikus homeopátia célja ennek az egyensúlynak a visszaállítása.

Dr. Selye János, a stressz-elmélet kidolgozója volt az első tudós, aki vizsgálni kezdte az érzelmek hatását a vegetatív idegrendszeren keresztül az egész szervezetre. Az ő elmélete szerint a betegség tünete valójában vészreakció az egyensúlyi állapot visszaállítására.

A homeopátia **kidolgozója Samuel Hahnemann** (1755 Meissen–1843 Párizs) német orvos, gyógyszerész. A homeopátia az egész világon ismert, és egyre többek által használt gyógy mód. Alkalmazzák szinte egész Európában, valamint az amerikai földrész, Dél- és Délkelet-Ázsia, Afrika számos országában.

Az 1997-es, a természetgyógyászatról szóló népjóléti miniszteri rendelet alapján, Magyarországon a homeopátia csak orvosok által gyakorolható gyógy-



Samuel Hahnemann

mód. Azok az orvosok gyógyíthatnak homeopátiával, akik egyetemi homeopátiás licencevizsgát tesznek.

A szakma szabályainak betartása mellett a homeopátiának nincsenek mellékhatásai. Így biztonsággal adható, olyan helyzetekben is, amikor különösen tartunk a szintetikus gyógyszerek nemkívánatos mellékhatásaitól, pl. várandósság és szoptatás idején, újszülöttek, gyermekek és idős, legyengült páciensek kezelésénél.

A homeopátiának három alapelve van. Az első a hasonlósági szabály, mely kimondja, hogy a betegség olyan gyógyszerrel gyógyítható, amely egészséges embernek adva, betegünk tüneteire hasonlót fog kiváltani. A második a gyógyszervizsgálat, mely során egészséges embereknek nagy adagban, többször ismételve adjuk a homeopátiás szereket, és figyeljük, hogy milyen tüneteket tapasztalnak. A harmadik alaptörvény a potenciálás, a homeopátiás gyógyszerek speciális előállítás módja. Ez két lépésből, szakaszos hígításból és ütve rázásból vagy eldörzsölésből áll. A homeopátiás gyógyszerek ma az Európai Homeopátiás Gyógyszerkönyv előírásai alapján készülnek. Így mind a kiindulási- és vivőanyagok, mind az előállítás módja szigorúan szabályozott.

Mit várhatunk a homeopátiától?

A daganatos betegség kialakulásának megelőzését, illetve a betegség megjelenésének kitolódását Mikor érdemes megelőzésre homeopátiás kezelést alkalmazni?

- a családban daganatos betegség halmozódása esetén
- daganatos betegség kialakulását elősegítő környezeti tényezők fennállásakor
- daganatos betegségre hajlamosító személyiségjegyek és genetikai terheltség együttes előfordulásakor

Segíti a diagnózis-sokk okozta pszichés teher feloldozását

A beteg pszichés állapotában bekövetkező változások alapján választunk gyógyszert számára.

Hogyan élte meg a diagnózist?

- kutat, a betegségről mindent tudni akar
- megretten az esetleges fájdalomtól
- zokog, vigasztalást vár
- megijed a haláltól
- mentális, fizikai energiáját elveszíti
- szomorú lesz, semmi nem érdekli
- miért pont én? - kérdezi

Ha ezt az állapotot nem kezeljük, csökken a beteg gyógyulási esélye.

A hozzátartozók kezelése is nagyon fontos, bennük is különféle érzések fogalmazódnak meg:

- félelem a daganatos megbetegedéstől
- virrasztás és aggodás a betegért
- depresszió
- veszteség vagy annak lehetősége miatti bánat.

Műtét esetén...

A daganateltávolító műtét során csökkenthetjük a daganatos sejtek szóródási esélyét

A kemo- és sugárterápia alatt csökkenti a kezelések mellékhatásait

A homeopátia képes csökkenteni a kemoterápia mérgező hatását, ezzel elviselhetőbbé tenni a kemoterápiát. Hogyan teszi ezt? A kemoterápiás kezelés előtt közvetlenül és utána olyan homeopátiás szereket adunk a betegnek, amelyek a szervezet méregtelenítési folyamatait felgyorsítják. Ezért a mérgeanyagoktól rövidebb idő alatt szabadul meg a szervezet, így a kezelések kevésbé terhelik meg a páciens.

Melyek azok a kemoterápia okozta mellékhatások, melyek kezelésében jól alkalmazhatóak a homeopátiás szerek?

- hányinger, hányás
- szájnyálkahártya gyulladás
- hasmenés
- székrekedés
- álmatlanság, szorongás
- étvágytalanság
- anémia
- neutro-, trombocitopénia
- hőhullámok
- neuropátia
- vese- és húgyutak károsodása
- bőrreakciók
- szívkárosodás
- a legyengített immunrendszer miatti akut betegségekre való fogékonyságot csökkenti

E mellékhatások kezeléséhez a beteg tüneteinek pontos ismeretében választunk gyógyszert.



Sugárterápia mellékhatásait csökkenti

A sugárterápia során is fellépnek nemkívánatos tünetek, ezek megjelenését gátolja, illetve ha már kialakult, akkor megfelelően kiválasztott homeopátiás gyógyszerrel kezelhetjük.

A kezelések szünetében és befejeztével is segíti a szervezetet a méregtelenítésben

Hosszú távon is adhatunk olyan homeopátiás szert a betegnek, mely felgyorsítja a mérgeanyagok távozását a szervezetből.

Kemoterápiás kezelés után a homeopátiás méregtelenítéssel egy időben a táplálkozással

is segíteni kell ezt a folyamatot. Nagyon fontos, hogy ebben az időszakban olyan ételmiszert fogyasszon a beteg, mely nem juttat a szervezetébe újabb mérgeanyagokat, mint például a tartósítószer.

Nem homeopátia, de rendkívül fontos az immunrendszer megerősödéséhez a bélfóra helyreállítása. A radio- és a kemoterápia tönkreteszi az egészséges bélfloórát, így a bélben

káros baktériumok szaporodnak el. Romlik a felszívódás, mérgező hatású bomlástermékek keletkeznek és gombák szaporodhatnak el, melyek nem csak az immunrendszert gyengítik, hanem az emésztést is felborítják, így a beteg közérzete is jelentősen romlik.

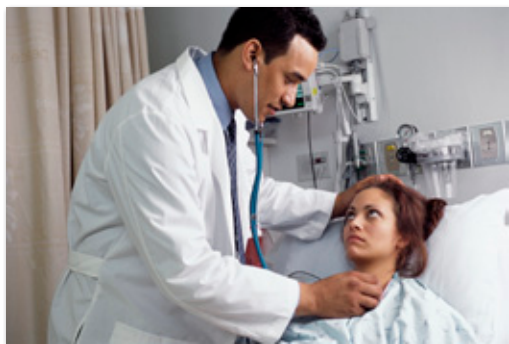
Ha egyénileg választunk a beteg számára homeopátiás szert azaz úgynevezett **alkati kezelést** alkalmazunk, az specifikusan őt hozza egyensúlyba, ezzel növeljük az esélyt a betegség leküzdésére. Mindez pszichésen is támogatja a beteget a gyógyulásban.

Mit érez ilyenkor a betegünk?

- több energiája lesz
- jobban alszik
- lelkileg kiegyensúlyozottabbnak érzi magát

Mit érhetünk el?

- lelassul vagy megáll a daganatos betegség előrehaladása
- meggyógyul a daganatmegelőző állapot



Előrehaladott betegség esetén, ha már mást nem tehetünk, akkor

- csökkenthetjük a beteg fájdalmait
- elviselhetőbbé tehetjük számára a halálhoz vezető utat

A fájdalom csökkentésére mindig egyénileg a beteg tünete alapján választunk homeopátiás szert.

Megkérdezzük a betegtől, hogy

- milyen a fájdalom jellege?
- hol fáj?
- milyen a fájdalom napszaki ingadozása?
- mi fokozza a fájdalmat, mi enyhíti? stb.

A hozzám forduló daganatos betegeknek soha nem szoktam a homeopátiás kezeléstől önmagában gyógyulást ígérni. A daganatos betegek kezelése több szakma összefogását igényli, és az a fontos, hogy a betegünk legyen ennek a nyertese.

Dr. Jónás Eszter

homeopata orvos

a Magyar Homeopata Orvosi Egyesület elnöke

Dr. Hummel MIKROROSTOS GÉL



A számtalan pro-, és prebiotikumot tartalmazó Mikrorostos Gél 30 évnyi kutatás eredménye. A rostok rendszeres fogyasztása, különösen a nagy víztartalmú rostoké, - mint a Mikrorostos Gél- kimutatható előnyökkel jár. Az eddigi vásárlói visszajelzések alapján a Mikrorostos Gél:

- Hatékony, kíméletes béltisztító és méregtelenítő
- Élő bélfóra regeneráló
- Pótolja a nyálkahártyát
- Egyenletes tápanyag, vitamin és ásványi anyag felszívódást biztosít
- Erősíti az immunrendszert
- Szabályozza a széket és annak áthaladását, ezért segít szorulás, illetve hasmenés esetén is.

Rendelje meg a hummelgel.info, drhummel-egeszseg.hu, vagy a mikrorost.hu webáruházakban!

„A bélfóra és a belső tisztaság barátja”

Az egészséges emberi szervezetben az energia szintek és ebből adódóan az élettani folyamatok harmonikusak és egyensúlyi állapotban vannak. A szervezetet érő minden olyan támadás, amely fizikai, kémiai, biológiai, élettani vagy kórokozó eredetű, ezt az egyensúlyi állapotot borítja fel. A bioflavonoidok ezeket a rendellenességeket szubatom, elektron szinten korrigálják, ezért ezek hatása soha nem specifikus, hanem általános (univerzális).

A bioflavonoidok, mint természetes antioxidánsok és szabadgyökök lekötők az emberi szervezetben úgy fejtik ki hatásukat, hogy a különböző betegségeket kiváltó egyensúlyzavar állapotokat állítják helyre a különböző energia szinteken jelentkező defektok megszüntetésével. Mivel a szervezetben egyidejűleg több helyen is előfordulhat ilyen egyensúly zavar, ezért azok korrekciója mindig annak súlyosságától függ.

Antioxidáns hatásuknak köszönhetően elvégzik a szervezet méregtelenítését, a sejteket, szöveteket károsító toxikus anyagok hatástalanítását és lekötését, ezzel tehermentesítve és egyben aktiválva az ember immunrendszerét.

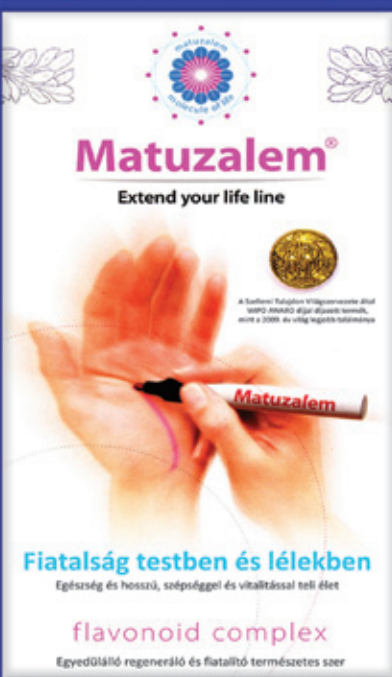
Az emberi szervezetben az öregedési folyamatok előrehaladtával egyre több DNS sérül és töredezik. A bioflavonoidok védőburokként viselkedve lelassítják a DNS töredezését és ezzel nem csak az öregedési folyamat lassulását teszik lehetővé.

MATUZALEM® egy olyan szabadalmaztatott termék, amely a növényekben fotoszintézis útján növényi anyagszere végtermékeként képződő és mind a növényi, mind pedig az emberi szervezet számára védelmi funkciót betöltő **bioflavonoid molekulákat** eredeti formájában stabilizálva tartalmazza.

Az emberi szervezet ezeket a természetes anyagokat gond nélkül befogadja az anyagszere folyamatokba. A flavonoidok a szervezetben előforduló oxidánsok, szabadgyökök mennyiségétől, illetve a fellelhető energia defektoktól függő mértékben kötődnek, és felhasználódnak, de a felesleg természetes módon kiürül, ezért nem lehet túladagolni.

A MATUZALEM készítmény hatóanyagát a Szellemi Tulajdon Világszervezet által WIPO-AWARD aranyéremmel tüntették ki, mint a 2009 év világ legjobb találmánya!

Más flavonoid készítményekkel nem összehasonlítható!



Matuzalem
Extend your life line

A Szellemi Tulajdon Világszervezete által WIPO-AWARD díjjal díjazott termék, mint a 2009. év világ legjobb találmánya

flavonoid complex
Egyedülálló regeneráló és fiatalító természetes szer

Lassítsa le szervezete öregedését!

Igen gyors felszívódású nyelv alatt oldódó sublingual tableta!



Matuzalem
Methuselah® Sublingual

Matuzalem
Internal

Es bőre szépségéért!

Matuzalem
cream

Belső, lassú felszívódású internál tableta!

Hogy mitől más, vagy jobb?

A Szellemi Tulajdon Világszervezete által WIPO-AWARD díjjal díjazott termék, mint a 2009. év világ legjobb találmánya

Erről bővebben a www.matuzalem.hu oldalon olvashat! Tel.:06-30-9314-056
Kapható gyógyszertárakban és gyógynövény boltokban!



Miss Colours Hungary 2012

Az első magyarországi kerekesszékes szépségverseny

Az Érthetően Az Egészségért Alapítvány és a Colours Rehab Kft. szervezésében, 2012. február 25-én a Larus Rendezvényközpontban kerül megrendezésre az első magyarországi kerekesszékes szépségverseny, a Miss Colours Hungary 2012. A hölgyek ruháit Zoób Kati tervezi, a zsűriben helyet foglal Magony Szilvia, Lakatos Márk és Erika Bogan, az amerikai kerekesszékes szépségkirálynő is.

A külföldön már múlttal rendelkező kerekesszékes szépségversenyek után Magyarországon is megrendezésre kerül az első hazai kerekesszékes szépségverseny, a Miss Colours Hungary 2012. A szépségverseny célja bemutatni, hogy a kerekesszékes hölgyek számára is kiemelten fontos a szépség és nőiesség, illetve a kerekesszékes hölgyek is szépek, vonzóak, nőiesek, így nincs okunk arra, hogy másként tekintünk rájuk, mint ép társaikra. A verseny során a zsűri az egész személyiséget veszi majd figyelembe, azaz a megjelenés mellett fontos szempont a jelentkező hölgyek elhivatottsága, rátermettsége és kommunikációs készsége is.

A szépségverseny ötletgazdája, Kazány Tibor, a Colours Rehab Kft. ügyvezető igazgatója elmondta, hogy maga is kerekesszékes lévén tudja, mennyire fontos az új célok kitűzése és az egészséges önértékelés megteremtése egy megváltozott élethelyzetben. „Sok kerekesszékes hölgyet ismerek, akik szeretnék megmutatni a társadalomnak, hogy kerekesszékesként is lehet valaki vonzó és elragadó személyiség! A Miss Colours Hungary 2012 szépségverseny során is olyan hölgyeket keresünk, akik ezt az életfelfogást vallják, szeretik a kihívásokat, és a nehézségek ellenére tovább szeretnének lépni egy szép karrier felé.”

A rendezvény háziasszonya Pataki Zita műsorvezető lesz, aki megismerve a szépségverseny küldetését örömmel vállalta el a megtisztelő feladatot.

A nappali viseleteket az új magyar divatmárka, az ATTITUDE biztosítja, a nőiesség, a klasszikus és időtlen elegancia jegyében, melynek tervezője és művészeti vezetője, Zoób Kati divattervező. A szépségverseny döntősei pedig a tervezőnő saját kollekciója, a Katti Zoób Couture ruhakölteményekben vonulnak fel.

Magony Szilvia szépségkirálynő és műsorvezető kiemelte, hogy a kerekesszék nem zárja ki a szépséget és nőiességet, hiszen a legfontosabb a természetesség, egy őszinte mosoly pedig mindennél többet ér.

Dr. Ari Lajos, az Országos Orvosi Rehabilitációs Intézet főigazgató-helyettese így nyilatkozott: „Munkám során rengeteg esetben tapasztaltam, hogy egy megváltozott élethelyzetben a fizikai gyógyuláshoz vezető úton rendkívül fontos szerepe van a lelki egészség helyreállításának is, amihez új célok keresése, és megvalósítása adhat segítséget. Ezért tartom nagyon fontosnak a Miss Colours Hungary kezdeményezését, hiszen itt a kerekesszékes hölgyek szépségük mellett rátermettségüket is bizonyíthatják.”

Varga-Tarr Sándor, a Miss Colours Hungary 2012 projekt igazgatója kiemelte, hogy a szépségversenyen keresztül a kerekesszékes emberek helyzetére, sikereire, valamint az akadálymentesítés fontosságára is fel kívánják hívni a figyelmet.

Honlap: www.misscolours.com
www.facebook.com/misscolourshungary

Varga Ágnes

Több mint gyógyszerár!



Regisztráció



Kosár



Szállítás

Vásároljon otthonából, három egyszerű lépésben!

www.internetpatika.hu

Méhnyakrák Megelőzési Hét Európában

Január utolsó hetében az Európai Méhnyakrák Szövetség (European Cervical Cancer Association-ECCA) immár hatodik alkalommal szervezte meg a Méhnyakrák Megelőzési Hetet Európa-szerte. A nemzetközi kezdeményezés célja, hogy felhívja a figyelmet a méhnyakrák betegségeire és annak megelőzési módjaira.

A méhnyakrák előfordulása

Évente közel félmillió nőnél diagnosztizálnak méhnyakrákot világszerte, a 3. helyen áll a nők daganatos halálzásában. Magyarországon az új megbetegedések száma éves szinten 1.200 fő és halálozás tekintetében is kiugróan rossz helyen állunk: a betegek közül 400 asszonyt elveszítünk, míg Finnországban a halálozás évek óta 10 fő körül van.

Időnyereség a jobb gyógyulásra

A szűrővizsgálatok lényege, hogy tünet- és panaszmentes személyeken végeznek vizsgálatot azért, hogy egy betegség meglétét kizárják vagy valószínűsítsék. A továbbiakban a diagnózis felállítása már a szakorvos feladata. Ha egy betegséget szűrés révén fedeznek fel, akkor az érintett hamarabb kerül szakemberhez, mintha a tünetek és panaszok megjelenésekor ment volna orvoshoz. Ez a megnyert értékes idő esélyt ad a jobb gyógyulásra. Jelenleg az ÁNTSZ a 25-65 év közötti nőknek küld 3 évente meghívólevelet méhnyakszűrésre.

Hogyan történik a szűrővizsgálat?

A nőgyógyászati vizsgálat összetett, magában foglalja a felvilágosítást a fogamzásgátlással, a nemi betegségek kivédésével, a havonta elvégzendő emlő önvizsgálattal kapcsolatosan. A fizikális vizsgálat során az orvos ujját a hüvelybe vezeti, másik kezével pedig a hasfalat nyomva áttapintja a kismedencét, megtapintja a méhet, a petefészkeket, a méhkürtöket. Ezután a nőgyógyász a méhnyak hüvelyi



felszínéről, a külső méhszáj környékéről és a méh nyakcsatornájából egy apró kefeszerű eszközzel sejtmtintát, kenetet vesz, amit tárgylemezen további vizsgálatra küld a patológusnak. A vizsgálat nem jár fájdalommal, legfeljebb enyhe „matató” érzést lehet tapasztalni pár pillanatig.

A méhnyakrák tünetei

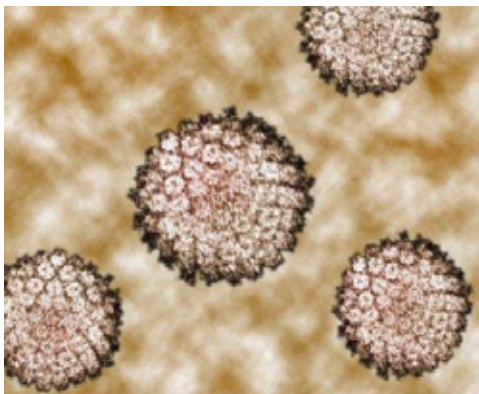
A legelső rákbetegséghez hasonlóan korai stádiumban a méhnyakráknak sincs jellemző tünete, nem okoz fájdalmat, kellemetlenséget, így ebben a szakaszban felismerni is csak akkor lehet, ha valaki rendszeresen jár szűrésre. Később jelentkezhet változás a menstruációban (mennyiségében, időtartamában), nemi érintkezést követő vérzés, szokatlan folyás, váladékozás, menopauzát követő vérzés, de ezek a tünetek nem jelentenek feltétlenül rosszindulatú daganatot. Ha a panaszok 1-2 héten belül nem rendeződnek, forduljon nőgyógyászhoz!

A méhnyakrák kialakulását elősegítő tényezők

Harald Zur Hausen német kutatóorvos már 1983-ban leírta, hogy a méhnyakrák a humán papillomavírus (HPV) fertőzéssel hozható összefüggésbe, a felfedezésért 2008-ban orvosi Nobel-díjjal tüntették ki. A betegség kialakulásában szerepet játszik továbbá a korán megkezdett szexuális élet, a partnerek gyakori váltogatása, a sok szülés, abortusz, a nemi betegségek, gyulladások, progeszteron, hidrokortizon használata, a rossz szociális és higiénés körülmények, a férfi smegma (a fityma alatt felgyülemelő váladék), az alultápláltság, a tartósan legyengült immunrendszer, az olyan partner, akinek társa méhnyakrákos volt és a dohányzás. Ma már bizonyított tény, hogy a humán papilloma vírus okozza a méhnyakrákok 70%-át, a szeméremtest- és hüvelyrákok 40%-át, a hímvesztő daganatok 40%-át, a végbél laphámrákok 90%-át és a fej-nyaki daganatok 15%-át.

A humán papilloma vírus

A humán papilloma vírusoknak több mint 100 típusa ismert, egyaránt veszélyezteti a nőket és a férfiakat. Rákkeltő képességük alapján megkülönböztetjük a magas, az alacsony és a nem azonosított kockázatú csoportba tartozó vírusokat. A méhnyakrák kialakulásáért a magas kockázatú 16-os és a 18-as típusok, míg mások (6, 11) a nemi szerveken kialakuló szemölcsök (condylomák) megjelenéséért felelősek. A HPV szűrésre hazánkban számos lehetőség van, de a protokoll szerint csak akkor végzik el térítésmentesen, ha két egymást követő citológiai vizsgálat azt indokolja. Amennyiben a társadalombiztosítás nem finanszírozza a vizsgálatot, akkor az ára jelenleg 5.000-10.000 Ft.



A védekezés lehetőségei

Legfontosabb, hogy immunrendszerünk megfelelő állapotban legyen, hiszen így legtöbbször képes a fertőzés legyőzésére. A vírusfertőzés veszélyét csökkenti az óvszerhasználat, de teljes mértékben nem nyújt védelmet, mert a közöslés mellett a fertőzés terjedhet bőr-bőr kontaktus révén, kézzel, szájjal, anális úton is, valamint beszámoltak már anyáról gyermekekre való terjedésről a szülés folyamán. Az óvszerrel történő védekezés ugyanakkor hatásos az egyéb nemi úton terjedő fertőzések és a nem kívánt terhesség megelőzése érdekében.

HPV elleni védőoltás

A HPV elleni védőoltások megjelenésével már lehetőség van magának a betegségnek a megelőzésére is azzal, hogy a kiváltó vírusfertőzést akadályozzuk meg. Jelenleg egy két- és egy négykomponensű humán papilloma vírus vakcina érhető el hazánkban.

Mindkét típusú oltás három adagból áll, ezeket meghatározott időpontokban adja be a házi orvos, a házi gyermekorvos vagy a nőgyógyász a felkarba hat hónapon belül. Az oltás receptköteles, jelenleg még nem finanszírozza az egészségbiztosítás, teljes árat kell fizetni érte, de egyszerre csak egy adagot kell megvásárolni a háromból – így az anyagi teher némileg megoszlik. Amennyiben Ön egészségpénztári tag, érdeklődjön a lehetséges kedvezményekről. Már országszerte több önkormányzat is átvállalja az érintett fiatalok beoltásának költségét, felismerve azt, hogy az egészség megőrzése mindenkor kifizetőbb, mint a betegség gyógyítása.

Kiket érdemes oltani?

Lányoknak és fiúknak egyaránt 9 éves kortól ajánlott, legcélszerűbb a nemi élet megkezdése előtt beadni. Javasolt továbbá szexuálisan aktív felnőtteknek is, erről kérdezze háziorvosát, nőgyógyászát! Fontos, hogy az oltás után ugyanúgy el kell járni szűrővizsgálatra, hiszen az oltóanyag csak a legveszélyesebb HPV típusok ellen nyújt védelmet, tehát nem lehet kizárni teljesen az egyéb fertőzést, méhnyakrákot. Teljesen alaptalan az a félelem, hogy a HPV oltás a szervezet HPV vírussal való „megfertőzését” jelenti, így méhnyakrákot okozhat. Egyik védőoltás sem tartalmazza a HPV vírus azon részét, amely karcinogenezist (rákképződést) indít el. Ma már utánkövetéses vizsgálatok bizonyítják, hogy a HPV oltásnak jelentős szerepe van a méhnyakrák elsődleges megelőzésében, ezért aki megteheti, éljen az oltás lehetőségével!

Kéri Ibolya
egészségügyi szociális munkás
EgészségŐr Alapítvány



Bábszínház

Tavaszcímű ünnep 400 gyógyult és még a rákkal küzdő gyermeknek a Fővárosi Bábszínházban

A Magyar Rákellenes Liga 2012. február 4-én (szombaton) 23. alkalommal köszönti a rákbetegséggel még küzdő és a már gyógyult gyermekeket egy tavaszváró ünnepség keretében, a Fővárosi Bábszínházban, a Csipkerózsza c. bábelőadással. A rendezvényre 400 gyermeket várunk, akiket szeretnénk meglepni apró ajándékokkal, amelyeket hazavihetnek, és így az élmény is tovább megmarad. Részükre könyvet, játékokat, csokoládét, édes-sós süteményt, édességet, ásványvizet, gyümölcsöt, gyümölcslevet is örömmel fogadunk az előadást követő szeretet vendéglátáshoz.

Az előadás megvalósításához szükséges összeget nagylelkű támogatóink adományaiból sikerült összegyűjteni. Arra kérjük Önt, hogy amennyiben módja és lehetősége van rá, támogassa Ön is termék adományaival a rákbeteg és a rákbetegségből gyógyult gyermekek tavaszváró ünnepét! A szeretet vendéglátáshoz felajánlott adományokat a Bábszínházban akár személyesen is átadhatja a gyermekek részére.

További információért kérjük hívja Honecz Andrea kiemelt ügyfélkapcsolati menedzsert a 06-30-446-9028-as telefonszámon vagy írjon az andrea.honecz@daylightmedia.hu e-mail címre.



Program:

09:30 – Kapunyitás, szórakoztató foglalkozások: lufihajtogatás, arcfestés, bohóc és szeretet vendéglátás

10:15 – Megnyitó: Prof. Dr. Simon Tamás, a Magyar Rákellenes Liga elnöke

10:20 – Köszöntő: támogatónk bemutatkozása

10:30 – Előadás

12:00 – Szeretet vendéglátás

Lackfi János - Szemeyei János:

Csipkerózsza

Zenés mesejáték sok dallal, tánccal, bábbal 2 részben Ugyanazon a napon, ugyanazon órában a világ két pontján megszületik egy kislány és egy kisfiú. Nem sejteni, hogy ha megnőnek, egymásba fognak szeretni. Most még csak annyit tudni, hogy a kislány Csipkeország királyának a lánya, a kisfiút pedig tündérek nevelik. Egymástól távol – mégis ugyanazt a leckét tömik a fejükbe:

Csipkevárban tudható,
A csipke szép, a csipke jó!
A csipke mélyén ég a tűz!
A csipke száz gondot elűz!



Hat éves a Magyar Rákellenes Liga Kézműves klubja

A betegség alatt és gyakran utána is megváltozik az életünk. Az emberi kapcsolatok átalakulnak, sokszor magányosnak érezzük magunkat. Átmenetileg vagy örökre abbahagyjuk a munkát. Így időnk szabadul fel, de nem egyszer haszontalanság érzetünk lehet. Testi-lelki állapotunk és szociális helyzetünk változásai alaposan megingathatják önbizalmunkat. A Kézműves klubban alkalmanként egy-egy személyes jellegű dísz vagy használati tárgyat készítünk, különböző kézműves technikákat begyakorolva. Valami szép létrehozni önbizalom-erősítő, a „meg tudtam csinálni élményét” adja. Mi, nők a tevékenységek közben tudunk a legjobban beszélgetni, ebbe még a zárkózottabb résztvevők is szívesen bekapcsolódnak. A klub Végh Rita szakmai irányításával működik, aki önkéntesként a betegek iránti szeretetéből meríti az erőt ehhez a szép hivatáshoz.

Szeretettel várunk kis közösségünkbe minden érdeklődőt! A foglalkozások egyelőre ingyenesek. A következő alkalom február 17-én 15.30-kor lesz az Országos Onkológiai Intézet Tükörtermében.

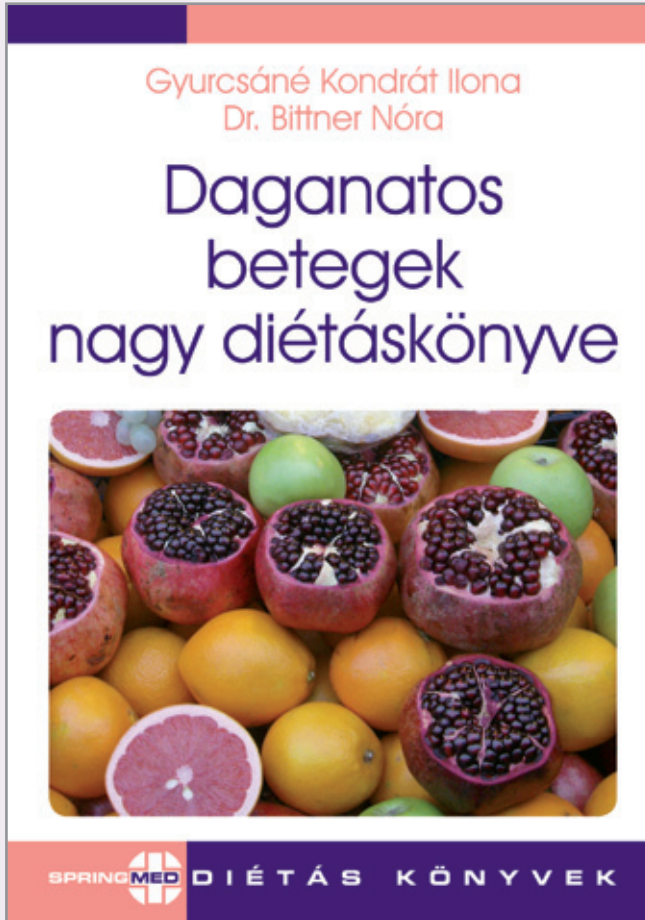
Jelentkezés: 321-7445, 06-20-337-4637
rakasz@rakliga.hu
Bajor Bea, lelkigondozó



-A klubba annak megalakulása óta járok. 10 éve volt a műtetem, de sok egyéb betegségem és a problémám miatt nehezen dolgozom fel a nehézségeket. Amíg a klubban vagyok, jól érzem magam és kikapcsolódom. Lelkileg ez rengeteget jelent. Gyakran nézegetem otthon, amit együtt csináltunk. Több mindent elajándékozok, de vannak kedvenceim is, amelyekre ránézek és szinte el sem hiszem, hogy én csináltam. Nem csak az fontos, amit készítünk, hanem az is, hogy együtt vagyunk. Tanulunk egymástól. Nekem jó azt látni, hogy vannak olyan szerencsések, akik szinte el is felejtik, hogy betegek voltak és éltek tovább az életüket. Minden évben várom a karácsonyi ajándék-készítést, a bent fekvő betegeknek készítünk apró meglepetéseket. Számomra ez nagyon lényeges, mert a műtetem után bent töltöttem a karácsonyt, és így tudom, mit jelent egy betegnek, hogy valaki gondol rá.

- nk

ÚJDONSÁG



Eredeti ár:
3480 Ft
Kedvezményes
ár:
2785 Ft

A KÖNYV MEGJELENIK 2012. február 4-én

A könyv megrendelhető közvetlenül a kiadótól:
SpringMed könyvesbolt: 1114 Budapest, Bartók Béla út 62-64.
SpringMed webáruház: www.springmed.hu

A könyv kapható lesz a nagyobb könyvesboltokban és egyes patikákban!



SpringMed Kiadó • SZERKESZTŐSÉG ÉS KÖNYVESBOLT:
1114 Budapest, Bartók Béla út 62-64.
Nyitva tartás: H–Cs: 8–17, P: 8–15.
TELEFON: (06 1) 279 0527 • FAX: (06 1) 279 0528
E-MAIL: info@springmed.hu • HONLAP: www.springmed.hu

Sportrelikviával a rák ellen

Jótekonysági árverésen kelt el Erős Gábor, a londoni Bajnokok Ligája döntőre készült egyedi meze, a daganatos betegséggel megküzdő sportember a befolyt öszszeggel a rák elleni harcot segítette.

Erős Gábor FIFA asszisztens, Kassai Viktor futball játékvezető állandó segítő kollégája a 2010-es futball-vb után szembesült a lesújtó diagnózissal: veserákja van.

- Miután hazaérkeztünk a világbajnokságról, futás közben meghízódott a hasfalam. Fájdalmat éreztem, szokatlan volt, így elmentem egy rutinvizsgálatra. Az orvos kért hasi ultrahangot, majd CT-re, MRI-re küldtek el. Rövidesen kiderült, hogy a jobb vesémben egy rosszindulatú daganat alakult ki, és emiatt elkerülhetetlen az azonnali beavatkozás. A diagnózis megállapítása után néhány héttel megműtöttek, sajnos a daganat nagysága miatt (6,3x7,4cm) a jobb oldali szervet eltávolították, összesen 11 napot töltöttem a kórházban. A gyógyulás összesen 4 hónapba telt, addig otthon lábadoztam – meséli a világ egyik legjobb partjelzőjének tartott Gábor.

A 39 éves, korábban életerős férfi eldöntötte, hogy nem adja fel egykönnyen, és mindent megtesz a felépülése érdekében. Szerettei és kollégái segítségével sikerült feldolgoznia a betegséggel kapcsolatos kavargó, negatív érzéseit is, amikor úgy érezte, hogy egyik napról a másikra a mennyből a pokolba jutott.

- Rengeteget agyaltam azon, amin minden rákos beteg, hogy „miért éppen velem történt ez”. Nem volt más választásom, mint előremenni. Olvasgattam az interneten a már felgyógyultakról szóló történeteket, és Lance Armstrong kerékpár-versenyző önéletrajzi könyvét, amelyben leírja saját küzdelmét a rákkal. Sokat segített, hogy láttam, hogy



másnak is sikerült győznie – emlékszik vissza Erős Gábor. – Most már visszanyertem az erőmet. Öt évig évi négy alkalommal kell ellenőrzésre járnom, majd a következő öt évben félévente. Ha addig nem alakul ki sehol áttét, akkor nyilvánítanak teljesen gyógyultnak.

A sportember lábadozása közben megfogadta, hogy másoknak is igyekszik példát mutatni, és segítséget nyújtani a bajban. Gábor ezért a Manchester United – FC Barcelona BL-döntőre készült egyedi mezét árverésre bocsájtotta a Vatera aukciós oldalon. A különleges sportrelikviát a meccset levezénylő magyar játékvezetői hetes látta el kézjegyével. A mez mellé a nyertes licitáló Kassai Viktor szintén a döntőn használt, dedikált piros- és sárga lapjait is elvihette.

- A kényszerpihenő alatt úgy döntöttem, hogy amint lehetőségem lesz rá, többféle módon is igyekszem a rákellenes fellépést támogatni. Hiszek benne, hogy a daganatos megbetegedések jelentős része gyógyítható. A Magyar Rákellenes Liga szervezésében részt veszek egy önkéntes felkészítő tanfolyamon, ahol sok új ismeretet szerezhetek. Az internetes árverésen 455 ezer forintért kelt el a relikvia, a licit nyertese egy jótekonny üzletember lett. A befolyt összeget részben a Gyermekrák Alapítvány és részben a Magyar Rákellenes Liga kapta – lelkesedik Gábor, aki próbál ugyanúgy élni, dolgozni és edzeni, mint korábban.

- Szeretnék győztesként levonulni a pályáról. Életem legfontosabb mérkőzéseként tekintetem a felépülésemre, és szerencsére úgy néz ki, hogy győzelemre állok. Muszáj nyernem, hiszen ott a családom, és még nagyon sok mérkőzösen is szeretnék részt venni.

Márton Anita

Évente vár az urológus

A férfiak húgy-ivarrendszeri problémái között vezető helyet foglalnak el a prosztata (dűlmirigy) betegségei. A leggyakrabban előforduló betegségek: prosztatagyulladás, a prosztata jóindulatú megnagyobbodása és a rák (rosszindulatú daganat).



Magyarországon a prosztatarak a férfiak körében a harmadik leggyakoribb daganatos halálok. Évente mintegy négyezer friss prosztatarakos esetet diagnosztizálnak, és 1400-1600-an veszítik életüket a betegség miatt, noha az időben felfedezett prosztatarak gyógyítható.

Prosztatarak kialakulásakor a daganatot kóros növekedésű sejtek állománya alkotja, melyek szabálytalanul osztódnak. Ezen kóros sejtburjánzások

ráterjedhetnek a környező (prosztatán kívüli) szövetállományokra is (metasztatizálódott -áttétet képező - prosztatarak) károsítva a szövetek és nyirokszervek működését. Ha ez a daganat eléri a nyirokcsomókat sajnos bármely egyéb szervhez, szervrendszerhez (pl. a húgyhólyagba, végbélbe), vagy a csontokba is áttérjedhet.

A prosztatarak elsősorban az idősebb férfiak betegsége, de 40 éves életkor után bárkinél, bármikor kialakulhat és kialakulásának veszélye az életkor előrehaladtával egyre inkább növekszik. 50 éves korban a férfiak 50 százalékánál, 80 éves korban már 90 százalékánál fennáll valamely prosztataprobléma (például a jóindulatú megnagyobbodás). Az időben felismert prosztatarak gyógyítható, vagy legalábbis visszaszorítható és a beteg számára jó minőségű, lényegében tünet- és panaszmentes élet biztosítható.

A prostatadaganat függetlenül attól, hogy jó vagy rosszindulatú daganattá fejlődik a későbbiekben a korai időszakban csak a betegek egyharmadában okoz tüneteket. Amikor észlelhető tünetekhez vezet, azok rendszerint az alábbiak:

- gyakori vizelet, különösen éjjel
- nehezen induló vizelet
- a vizelet-visszatartás nehézsége
- gyenge, vagy vizelet közben időnként megszakadó vizeletsugár
- fájdalom, égető érzés vizelet közben
- vér megjelenése a vizeletben vagy az ondóban.

A már igen előrehaladott, áttétekkel járó esetekben deréktáji fájdalom, a csípőben vagy a comb felső részében jelentkező merevség és fájdalom mutatkozik.

Érdemes megemlítenünk, hogy a prostatadaganat kiváltó okát sajnos az orvostudomány máig sem fedezte fel, vannak azonban hajlamosító tényezők, melyek szerepet játszanak a daganat kialakulásában:

- ha a család kórtörténetében előfordult prosztatata-rákos eset

- életkor (említettük, hogy 80 éves kor fölött tulaj-donképp csak a férfiak 10%-a nem érintett valamely prosztatát érintő elváltozásban –a férfiak átlagélet-kora a betegség diagnózisakor 70 év! –de a betegség már a 40-50 éves korban megjelenhet)

- táplálkozás (egyes felmérések szerint az állati zsírokban gazdag táplálkozás elősegítheti a beteg-ség kialakulását, a zöldségekben, gyümölcsökben gazdagabb –eleve egészségesebb- étrend azonban csökkentheti).

Ha már diagnosztizálták a kóros daganatot a daga-nat stádiumától (kiterjedésétől, vagyis attól, hogy épp hol tart, mennyire burjánzott szét a daganat a szervezetben) függően állapítják meg az orvosok a kezelés lehetőségeit. Ez esetenként urológus, onko-lógus és onkoradiológus szakorvos együttes csapat-munkáját jelenti.

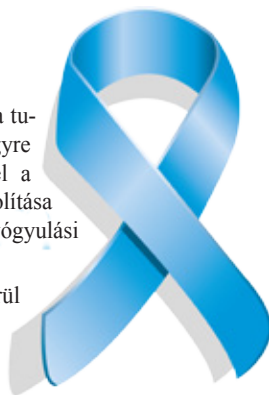
A kezelések tárháza a megfigyelés- és várakozás mód-szerétől a műtéten keresztül a hormonkezelésig, ke-moterápiás és sugárkezelésig többféle, esetenként egy-mással párhuzamosan végzett beavatkozás is lehet.

Abban az esetben, ha a tu-mor a prosztatamirigyre lokalizálódott, műtéttel a daganat teljes eltávolítása mintegy 90 %-os gyógyulási esélyt biztosít .

Ha a beteg későn kerül orvoshoz (a daga-nat áttétet képezett) sajnos már a sebészi beavatkozás nem végezhető el, ilyen esetben más kezelési módszert kell választani , ami lehet hormon-, kemo- illetve sugárterápia .

Áttekintve a betegség alattomos, sok esetben hosszú éveken át húzódó „néma” lefolyását, a taglalt kocká-zati tényezőket és kezelési módokat kijelenthetjük, hogy a prosztatarak korai, idejében történő felisme-rése a legfontosabb cél. Ennek érdekében ajánlatos, hogy a 40 év fölötti férfiak évente látogassák meg az urológiai szakrendelést, ahová külön háziorvosi beutaló sem szükséges.

Márton Anita



Az idejében végzett szűrés fontosságát támasztják alá a statisztikák is: míg Nyugat-Európában és az Egyesült Államokban a frissen (idejében!) diagnosztizált proszta-tarákos esetek 80 százaléka műthető, azaz a daganat nem terjedt a prosztata határain túl, Magyarországon az arány fordított, a betegek 70-80 százaléka már áttétekkel (metasztatizálódott prosztatarakkal), későn kerül orvoshoz. Ekkor a sebészeti beavat-kozás, amely az esetek 90 százalékában tíz éven túli túlélést biztosíthatna, sajnos már nem kerülhet szóba.

Ön járt már idén urológus szakorvosánál?

Almafánk citromfagyival

Ha farsangi ünnepek a tél temetését, a tavasz közeledtét jelzik, és számtalan hagyomány kötődik ehhez az időszakhoz. Ilyenkor nem hiányozhat az asztalról a közkedvelt fánk, amelynek sokféle formája ismert. Most egy különleges almáfánk receptet osztok meg a RákVolt olvasóival, remélem, mindenki nagy örömet leli abban, ha ezt az étel elkészíti és megkóstolja!
Kiss Mariann séf

Nagyim farsangi almája

Hozzávalók 4 személyre:

- 5 db közepes méretű édes alma
- 20 dkg rétesliszt
- 200 ml tej
- 4 db tojás
- 2 evőkanál olívaolaj
- 3 evőkanál barnacukor vagy gyümölcscukor
- 1 db citrom
- 1 db csillagánizs
- 1 csipetnyi só
- 1 mokkáskanálnyi őrölt fahéj

300 ml napraforgóolaj vagy mogyoróolaj a sütéshez
Merjük ki a lisztet egy keverőtálba. Válasszuk szét a tojásokat, a sárgájukat tegyük a liszthez. A fehérjüket rakjuk a habverő táljába és öntsük hozzá a 200 ml tejet. Ízesítsük a tésztát ízlés szerint barnacukorral vagy gyümölcscukorral. Jó alapon mossunk meg egy citromot és reszeljük a héját a tésztához. Adjunk hozzá két evőkanál olívaolajat, bolondítsuk meg őrölt fahéjjal és frissen reszelt csillagánizzsal. A tojásfehérjét kézzel vagy gépi habverővel verjük kemény habbá. Amíg a robotgép dolgozik, keverjük ki csomómentesre a tésztánkat. Majd óvatosan keverjük hozzá a keményre felvert habot, lassú körkörös mozdulatokkal dolgozzunk, hogy a hab minél kevésbé törjön össze. Ezzel a tészta elkészült a bundázáshoz. Az almákat alaposan mossunk meg, majd töröljük szárazra. Egy almacsúszó segítségével vegyük ki a közepét. Az így keletkező lyuk fontos esztétikai eleme lesz a bundázott almának. Hámozóval hámozzuk meg az almákat és kb. fél cm vastagságúra karikázzuk fel. Citromlét csöpögtessünk meg az



almakarikákra, hogy a természetes oxidációt, barnulást késleltessük. A kásás húsú almákat kb. egy centi vastagra, a keményebb, tömörebb húsúakat kicsit vékonyabbra szeleteljük. Ez azért fontos, mert a tészta gyorsan pirul, és az almáknak is meg kell puhulniuk sütéskor.

Melegítsük fel az olajat egy kisebb serpenyőben. Ne hevítsük túl az olajat, mert a tészta gyorsan megég. Készítsünk próbát egy csepp masszából, és ha csak serceg, akkor jó. Szűrjük villára az almát, de vigyázzunk nehogy eltörjön. Mártuk a tésztába, majd kivéve hagyjuk egy kicsit lecsöppenni a felesleget.

A közepén lévő lyukat tegyük szabaddá a felesleges tésztamasszától, és már tehetjük is a forró olajba. Mindkét oldalát süssük arany barnára, hőmérséklettől függően fél – egy percig. Ha kivettük az olajból, várjuk meg, amíg lecsepeg a felesleges zsiradék, majd helyezük egy konyhai törővel kibélelt kerámia edénybe.

Tálaláskor megszórhatjuk vaníliás cukorral vagy fahéjas cukorral, de készíthetünk egy vanília pudingot vagy egy vanília sodót is, így krémesen szaftos lesz a fánk. Ezekkel a megoldásokkal még izgalmasabbá tehetjük az almáfánkunkat. Az én kedvencem a fánkra ráhelyezett citromfagy, friss citrom reszelt héjával.

Márton Anita

Probiotikumok új szerepben?!

Az élet lényegéhez tartozik a növekedés, a sejtek osztódása. A folyamatot összetett rendszerek szabályozzák, melyek közül a legfontosabb szerep a sejt információs központjának, a DNS-nek jut. Ha ezt a központot támadás éri, akkor az eredmény átmeneti, vagy tartós károsodás lesz. A szervezetünk a legtöbb hibát képes kijavítani, néha azonban ez nem lehetséges. Ilyenkor alakulhat ki a sejtek korlátlan szaporodása, a daganat. A támadás gyakran a mindennapi környezetünkben található mérgező anyagoktól származik. Szerencsére ezeknek az anyagoknak nagy részét a szervezetünk első védelmi vonala közömbösíti. Ez a védelmi vonal: a bennünk élő jótékony, probiotikus baktériumok.

A probiotikus baktériumok három úton fejtik ki a hatásukat. Egyrészt képesek a károsító anyagok átalakítására, lebontására, így azok veszélytelen formában távoznak a szervezetünkől. Másrészt akadályozzák a kártékony baktériumok szaporodását, amelyek nem csupán fertőzések előidézésére képesek, hanem arra is, hogy a táplálékunkban található tápanyagokat rákkeltő vegyületekké alakítsák át. A probiotikumok harmadik hatása akkor jelentkezik, ha a daganatos betegségek áttörnek a szervezet védővonalait és kemoterápia válik szükségessé. Ilyenkor a bélfőra sérülhet, aminek következménye hasmenés lesz. Probiotikumokkal a bélfőra egyensúlya helyreállítható. Fontos tudnunk, hogy a kezelések során az immunrendszer is sérül, ezért a probiotikumok adása fokozott orvosi figyelmet igényel.

A probiotikus baktériumok előnyös hatásait több évtizede vizsgálják, és mára számos bizonyíték támasztja alá a fenti előnyös hatásokat. Ezeknek a bizonyítékoknak nagy része laboratóriumi körülmények között született. Annak érdekében, hogy a probiotikumok és a daganatos megbetegedések közötti új összefüggést teljes biztonsággal ki lehessen jelenteni, további ellenőrzött körülmények között végzett klinikai vizsgálatok folynak.

Klinikailag alátámasztott eredmények szólnak ugyanakkor a probiotikumok haszna mellett több, az egészség szempontjából fontos területen: segíthetnek a bélfőra megbomlott egyensúlya miatt kialakuló hasmenés rendezésében, amely az utazások során vagy antibiotikumok adását követően alakul ki. Hozzájárulnak a puffadással, hasi fájdalommal és rendszertelen székeléssel járó állapot,

az IBS tüneteinek mérsékléséhez. Segíthetnek a hölgyek életében gyakran visszatérő hüvelyi fertőzések miatt kialakult gyulladások esetében. A legkorszerűbb probiotikumok olyan élő baktériumokat tartalmaznak, amelyek emberi eredetűek, többféle baktériumtörzset tartalmaznak, valamint a növekedésükhöz nélkülözhetetlen tápanyagokat, a prebiotikumokat is megtalálhatjuk bennük. Több évtizedes tapasztalatok mutatják, hogy a probiotikumok alkalmazása során mellékhatások csak igen ritkán fordulnak elő, alkalmazásuk kíméletes és biztonságos.

PROTEXIN BALANCE

100.000.000 kis barát, akik vigyáznak egészségére

- A bélfőra karbantartására, helyreállítására
- A sérült bélfőra helyreállítására:
 - antibiotikum kezeléseik idején és azt követően
 - hasmenés alatt és után
- Az immunrendszer erősítésére a szervezet számára stresszel járó élethelyzetekben (közösségre való szoktatás, laborozás, utazás)
- Az anyatejhez hasonlóan támogatja a 7-féle „barátságos” baktériumtörzs szaporodását a benne lévő prebiotikum

Keresse a patikákban valamint a **dm** és a **dm** üzletekben!

Fejlesztette: **VitaminKosár** r.

117 Budapest, Nádorliget u. 7/c. Telefon: 209-1084. Fax: 209-5772. www.protexin.hu

Egészségpénztári kártyára is megvásárolható!



A kockázatokról és mellékhatásokról kérjük olvassa el a betegájékoztatót, vagy kérdezze kezelőorvosát, gyógyszerészét!

Precíz és minden eddiginél hatékonyabb agyműtétek a koponya megnyitása nélkül Debrecenben

Magyarországon egyedüli sugársebészeti eljárás és ehhez szükséges berendezés –hétköznapi nevén gamma-kés - működik 2007. óta Debrecenben agyi idegsebészeti elváltozások kezelésére. A beavatkozás – a „kés” elnevezés ellenére - non-invazív, tehát nem jár sebbel, vérzéssel, nagy fájdalommal. A Gamma Sugársebészeti Központ a Debreceni Egyetem Orvos- és Egészségtudományi Centrum területén található. Idegsebészek és fizikus-informatikusok közös munkájának köszönhetően az indulás óta eltelt négy év alatt több mint 1600 beteget kezeltek a központban.

Az orvosi és műszaki szaktudás összegyűrése a kezelések mellett innovatív ötletek megjelenéséhez vezetett Debrecenben, amelyek a berendezés működésének körének kiterjesztését teszik lehetővé. A fejlesztésekhez a BRAIN-X Kft. „Dózismoduláció alapuló precíziós sugársebészet” címmel egy GOP 1.3.1-08/B programhoz kapcsolódó pályázatot nyert el. Az ennek keretében zajló kutató-fejlesztő program alapötlete onnan ered, hogy a Debrecenben használt speciális berendezés forgó rendszerben működik. Ez azt jelenti, hogy a gyógyításhoz használt sugárforrások a műtét alatt a fej körül forognak, ezáltal a sugarak igen nagy intenzitást érnek el a fókuszpontban, de azon kívül minimálisra csökken a szöveti károsodás.

A debreceni forgórendszerű sugársebészeti eszközön végzett kezelések előtt a beteg MR és CT



diagnosztikai vizsgálatokon megy keresztül. A felvételek lehetővé teszik a kezelendő térfogat helyének pontos meghatározását, illetve a források pozíciójának ismeretében a gammasugarak elnyelődésére vonatkozó fizikai számítások elvégzését. A pályázati program keretében elvégzett fejlesztések

egyrészt a besugárzás tervező program finomításáról, másrészt a forgó mozgást vezérlő egységben szükséges változtatásokról szóltak.

Az eddig is egyedülálló, fájdalom mentes agyműtét a fejlesztésnek köszönhetően még pontosabb, s így nagyobb hatásfokú lesz. Ez úgy jöhet létre, hogy a kutatócsoport kidolgozta a gammasugarak forgatásának új változatát. Ezáltal a fókuszpont, vagyis a műtéti beavatkozás célterületének beállítása pontosabb, alakja formálható. A beavatkozás tervezése során a besugárzandó szabálytalan térfogat (a daganat) jobban kitölthető, mialatt a környező egészséges sejtek épek maradnak. Fontos, hogy az agy olyan régiói is megműthetők így, amelyeket korábban nehezen tudtak kezelni, így a szem- illetve agytörzs környéki területek.

A társaság által kifejlesztett matematikai algoritmus minden forgórendszerű berendezésre alkalmazható, ezért a fejlesztők azt remélik, hogy a debreceni kezelések palettájának színesítése mellett nemzetközi érdeklődés is megmutatkozik az eredmények iránt.

Dr. Takács Endre, vezető fizikus

SANOFI

folyamatos innovációval
a daganatos betegekért



SANOFI-AVENTIS Zrt.
1045 Budapest, Tó utca 1-5. - Telefon: (+36 1) 505 0050
Gyógyszerinformációs szolgálat: (+36 1) 505 0055 - Web: www.sanofi.hu



SANOFI
HU.CAB.11.10.02

VIDEÓS BESZÁMOLÓK

a www.daganatok.hu portálján

A Daganatok.hu-n 2011 novemberében beszámoltunk a Harcosok Klubjának negyedik, novemberi találkozójáról, amelyen Józán Zsuzsanna tünetmentes tüdőrákos beteggel beszélgetett kezelőorvosa, dr. Ostoros Gyula, dr. Peták István molekuláris farmakológus pedig arról tartott izgalmas előadást, hogy mi a szerepe a molekuláris diagnosztikai vizsgálatoknak a tüdőrák célzott kezelésében. Interjút készítettünk továbbá dr. Filippo Ongaro-val, a Quintess Egészségközpont nemzetközi orvosi igazgatójával, akinek nemrég jelent meg magyarul az újfajta szemléletű orvostudományt és a táplálkozás egészségmegőrzésben betöltött szerepét bemutató könyve, „Úgy egyél, hogy jól legyél!” címmel. Oldalunkon megtalálja továbbá, hogy melyik alapítvány és mikor, hol szervez találkozót vagy előadás-sorozatot a rákbetegek és hozzátartozóik számára.

Decemberben ismét videós összefoglalóban számoltunk be a Harcosok Klubjának tavalyi utolsó összejöveteléről, ahol ezúttal Józán Zsuzsanna mesélt arról, hogy miként sikerült végül megküzdnie a tüdőrákkal, és hogyan változott meg életszemlélete a betegség hatására. A betegklubba dr. Peták István molekuláris farmakológust is meghívták: a szakember arról beszélt a jelenlévőknek, hogy milyen vizsgálatokkal deríthető ki, egy-egy beteg esetében várhatóan hatékony lesz-e a ma már tüdőrákban is elérhető modern, kismolekulájú hatóanyagokkal végzett célzott daganatterápiás kezelés. Cikkünkben megtekinthetik a kutatóorvos teljes előadásának videófelvételét.

„Az új orvostudomány a megelőzésre helyezi a fő hangsúlyt” – vallja dr. Filippo Ongaro, a Quintess Egészségközpont nemzetközi orvosi igazgatója, aki 2011 második felében kétszer is járt hazánkban. A szakember első magyarországi látogatásakor készített interjúból kiderül, hogy mi a különbség a „rég” és az „új” orvostudomány között, milyen információkat juttatunk be szervezetünkbe a különböző élelmiszerekkel, és mi lenne a legfontosabb első lépés a rák megelőzésében. Decemberben került sor Ongaro legutóbbi könyvének hazai bemutatójára is,

amelyet mindenkinek érdemes elolvasnia, akit csak egy kicsit is érdekel az egészséges táplálkozás. A könyvből az orvosi és táplálkozástudományi szakmákban járatlan olvasók számára is világosan ki fog derülni, hogy mi áll az összetett és krónikus betegségek, például a rák kialakulásának hátterében, és mit tehetünk a táplálkozásunkkal azért, hogy a lehető legkisebb eséllyel alakuljanak ki ezek a körképek. Génjeink működése ugyancsak módosítható a táplálkozásunkkal: erre a felismerésre épít egy teljesen új tudományág, a nutrigenomika, amelynek főbb eredményeit és alaptételeit szintén megismerhetjük Ongaro könyvéből.

Végül, a Daganatok.hu címlapján ezúttal is hírt adunk minden olyan eseményről, amely a rákbetegeknek vagy hozzátartozóiknak szól. A Magyar Rákellenes Liga aktuális betegklubjain és betegtájékoztató előadásain kívül a „Rák ellen, az emberért, a holnapért” alapítvány programjairól, valamint a 2012. február 4-én, a Rák Világnapján rendezett eseményekről és előadásokról is tájékozódhat. Mindemellett továbbra is elérhető nálunk az „Élj újból!” rákellenes alapítvány támogatásával a 6-os csatornán futó betegtájékoztató tévéműsor, az „Élj újra! Versenyben a rákkal” teljes archívuma és éppen aktuális, legújabb adása. Portálunkról ennek a magazinnak az összes korábbi száma is letölthető: ha szeretné elolvasni a Rák Volt eddigi cikkeit, látogasson el a <http://daganatok.hu/rakvolt> címre, és tölts le a tavalyi számokat is .PDF formátumban!

Oldalunk immár csaknem két éve üzemel új külsővel és megújult tartalommal: ebből az alkalomból szerkesztőségünk egy kérdőíves felmérést is összeállított, amellyel azt szeretnénk kideríteni, hogy mi az, amit olvasóink hiányolnak oldalunkról, és mi az, amivel már eddig is elégedettek voltak. Kérjük, ha meglátogatja oldalunkat, tölts ki Ön is kérdőívünket, hiszen ezzel sokat segít nekünk abban, hogy a Daganatok.hu a közeljövőben minél inkább megfelelhessen a rákbetegek és hozzátartozóik igényeinek.

A Daganatok.hu szerkesztősége



Természetes immunvédelem a gyógyító gombák erejével



Prof. Dr. Facht József

A tartósan fennálló stressz, a nem kielégítő, egészségtelen táplálkozás, a helytelen életmód (kevés alvás, mozgásszegény napirend, szabadlevegő hiánya, dohányzás, stb.) folyamatosan háttérbe szorítja, gyengíti az immunrendszert. Ezáltal a szervezet fogékonyabb lesz a fertőzésekre, s a szüntelenül

zajló sejtképződés során a szervezetben születő hibás sejtek kiszűrése és eltávolítása sem lesz tökéletes.

Az életmód rendezése mellett feltétlenül tanácsos az immunrendszer támogatása. Hazai felmérés eredményei arra utalnak, hogy a közvélekedés immunerősítés alatt a vitaminok, multivitamin-készítmények fokozott bevitelét érti.

Tény, hogy a vitamin- és nyomelem hiány az immunrendszer működését is visszavetheti, s ebben az esetben a vitamin- és nyomelem pótlás megfelelő segítség lehet. A vitaminok azonban nem specifikus erősítői az immunrendszernek,

hiszen szervezetünk valamennyi szövetének és sejtjének egyaránt szüksége van rájuk. A minden szempontból kielégítő vitaminellátás a szervezet egésze szempontjából kívánatos, vagyis nem immun-specifikus. Bizonyos esetekben azonban óvatossá kell bánni a vitaminpótlással (pl. daganatos betegségek, hiszen a vitaminok a daganatos sejteket is „táplálják”). Ideális immunerősítő az volna, amely minél szélesebb spektrumban aktiválja az immunrendszer sejtjeit és folyamatait, ezáltal minél intenzívebben fokozza az immunvédekezést és biológiai forrásból származik, azaz természetes eredetű hatóanyag.

A gyógyító gombák jótékony hatásai évszázadok óta ismertek. Prof. Dr. Facht József rákkutató, immunológus, az MTA Doktora elsőként bizonyította a gyógyító gombák immunrendszerre kifejtett hatását. A *Lentinus edodes* nevű gomba *lentinán* nevű poliszaharidjáról például nemzetközileg elfogadottan bizonyított, hogy „támogatja a természetes immunvédekezést”. Irodalmi adat van továbbá arról, hogy a rezveratrol nevű anyag fokozza a gombapoliszaharidák hatását. Mindezek alapján a különböző gombapoliszaharidák együttes alkalmazása megfelelne az „ideális” elvárásoknak. Annál is inkább, mert nem pusztítanak, hanem a szervezet saját védelmi erejét fokozzák.

dr. Darnói Tibor



Szaktanácsadás: 06 40 10 20 40

www.immunforte.hu

Orvosviccek

Az orvos lakásán csörög a telefon. A doktort a barátai ultizni hívják.

- Szívecském - mondja a feleségének -, sürgősen be kell mennem a kórházba.
- Valami komoly eset?
- Azt hiszem, igen. Három orvos már ott van.

Az ötven éves férfi elmegy az orvoshoz, hogy megtudja, van-e esélye a második ötvenre.

- Nos, erre a kérdésre egyszerű lesz választ adn. Ön iszik?
- Nem.
- Dohányzik?
- Nem.
- Nőzik?
- Nem.
- Akkor mi a fenének magának még ötven év?

Egy újjgazdag orosz megy a fogorvoshoz. Az megnézi a fogakat, majd megszólal:

- Önnek gyönyörű aranyfogai, ezüstitémései vannak, mit csináljak velük?
- Hogyhogy mit, egy riasztót szereljen be!

Orvos így szól a pácienséhez:

- Azt hiszem, csinálnunk kéne egy EKG-t.
- Hát, ha szükséges.
- Nohát. Nekem megvan a kapcsolási rajz, maga meg műszerész, nemigaz?

Egy nő vár az orvos irodájában. Az ápolónő kiszól neki:

- A vizeletminta, amit adott, almalé.
- A nő felugrik:
- Azonnal kell hívnom a fiam iskoláját. A másik edényt becsomagoltam neki uzsonnának.

- Dohányzik? - kérdezi az orvos a beteget.
- Nem.
- Kár. Különbön rögtön megtiltottam volna.

A műtét után a sebész megkérdi a betegétől:

- Na, hogy érzi magát?
- Köszönöm, doktor úr, most már elég jól, de eleinte úgy éreztem, mintha fejbe vertek volna.
- Akkor jól érezte, mert az altatónk elfogyott.



A páciens elmegy egy pszichiáterhez és elmondja hogy nagyzási mániája van.

- Feküdjön le a díványra és nyugodtan kezdje el mesélni egész elölről.
- Rendben. Először tereremtetem az eget és a földet.

- Amióta diétán élek, szigorúan számolom a kalóriákat.

- És mennyit fogytál eddig?
- Egy grammot sem. Viszont jelentős haladást értem el a matematikában.

- Doktor úr segítsen! A kezem állandóan remeg.
- Sokat iszik?
- Nem igazán. Állandóan kiöntöm.

- Doktor úr, állandóan azt képzelem, hogy egy macska vagyok.
- És mióta képzeli ezt?
- Már kiscica korom óta.

- Doktor úr, csináljon valamit a feleségemmel! -könyörög a férj a pszichiáternek.- Nem bírom tovább! Harminc macskát tart a lakásban. El tudja képzelni, micsoda bűz ez bezárt ablakok mellett?
- Hát miért nem nyit ablakot? -kérdi a pszichiáter.
- Hogyvisne! Hogy mind a kétszáz galambom elrepüljön?



AMERIKAI TEHENÉSZET		FARAD A HÉLIUM VEGYJELE	FÉLBE! 2	BEETHOVEN SZIMFONIAJA	SÉRTETLEN, HIBÁTLAN	A BME EGYIK TANSZÉKE INDIÉK	KÖTŐSZÓ FILMRENDEZŐ (JORIS)	ZENEMŰ VÁLTOZTATÁST KÉSZÍT	
1			E	2	-			Í	
SAN; OLASZORSZÁGI VÁROS				KÉRDEZNI, ANGOLUL (ASK)	HARCCAL ELÉR ASSZONY-NÉV-KÉPZŐ	BRUTTO NEMZETI TERMÉK			
RÓMAI 1000-ES		LIN; KINAI FESTŐ GYŰMÖLCS-ITAL				ELKÉPZELÉS NYEREGBEN VAN!			
TOLNA MEGYEI TELEPÜLÉS						NORVÉG AUTÓJEL		LEBESZÉL, MEGINGAT	
MEGLEPÉTESSZERŰ KATONAI TÁMADÁS						ZENIT		A	
A TETEJÉRE HELYEZ					FORTYOG, BUBORÉKOT VET				
NEM IS FÖLÉ PARKOLÓ JELE				<p align="center">Kedves Rejtvényfejtő!</p> <p align="center">A helyes megfejtést beküldők közül szerencsés játékosunk nyereménye egy ajándékesomag a SpringMed felajánlásával.</p> <p align="center">Előző számunk nyertese: Lazányi Jánosné (Hatvan)</p> <p align="center"><i>A megfejtést a kiadó címére kérjük beküldeni:</i> Daylight Kft. 1033 Budapest, Szentendrei út 89-95. PP Center</p> <p align="center"><i>A beküldés határideje:</i> 2012. március 08. <i>Jelige:</i> „RákVolt”</p>				KÉTJEGYŰ BETŰ	
								ÜRES TAN!	
RÓZSASZÍNŰ, ANGOLUL								PÁROS KÁBEL!	RUHA-DARAB
SÉRTETT-SÉGBŐL EREDŐ ELLEN-SZEGÜLÉS	FOLYADÉK HAZÁRD KÁRTYA-JÁTÉK								
A -NÁL PÁRJA								TANTÁL	SÉTA-PÁLCA
HATÁROZOTT NÉVELŐ		ANNA EGYIK BECÉZÉSE	Z						
... PAOLO; BRAZIL NAGYVÁROS				JOGTUDÓS (ISTVÁN, 1876-1943)	MAGYAR MATEMATIKUS (FRIGYES, RAZMUS, BECÉZVE 1880-1956)	MADÁR DISZE FÉLIG!	CSÖRTE A VÍVÁSBAN	PITYEREG A TE ROKONAI	
KÉRDEZŐ, LATINOS SZÓVAL									
FESTETT ÜVEG-ABLAK, FRANCIA SZÓVAL						... VENIA VERBO (LATIN) ELME		IPARI FONTOS-SÁGÚ ELEM	
OSZTRÁK AUTÓK JELZÉSE		...-MÓG; ZSÓRTÓ-LÓDIK	K					HOSSZÚ MORZSEJEL	
ÉTEL-ÍZESÍTŐ		APRÓ GAUSS JELE				SZŰRŐ-ESZKÖZ			
... POP; A THE STOOGES FRONT-EMBERE				SZÖVETET RONCSOLÓ SÉRÜLÉS					



avemar

daganatos betegek részére

Az Avemar rendszeres alkalmazásával

- csökkenthetők a kemoterápia és a sugárkezelés mellékhatásai
- rövidülhet a műtétet követő lábadozási idő
- csökkenhet a betegséggel együtt járó fáradékonyság, fájdalom
- javulhat a beteg közérzete, életminősége, fizikai teljesítőképessége
- megszűnhet az étvágytalanság
- megakadályozható a lesóványodás.

Szedése minden ráktípusban és stádiumban javallott.



Avemar granulátum és filmtabletta. Speciális – gyógyászati célra szánt – tápszer daganatos betegek részére. Egészségpénztári számla terhére megvásárolhatók. Gyógyszertárban kaphatók. Nem helyettesítik, hanem kiegészítik a klinikai onkológiai kezeléseket és gyógyszereket. **Most termékmintát igényelhet weboldalunkon!**

A Magyar  Rákellenes Liga® ajánlásával

Termékinformáció: 06 (1) 2020 290 ■ weboldal: www.avemar.hu
 Avemar Információs Központ: 1123 Budapest, Kék Golyó u. 14.
 Kedvező árak és folyamatos akciók a webshopban: www.avemashop.hu

Februárban
még a tavalyi
árakon kapható
a patikákban!