

MOZGÁSSAL AZ EGÉSZSÉGÉRT

Daganatos betegségek kialakulásának megelőzése





A kiadvány az ÖTM Sport szakállamtitkárságának támogatásával jött létre.

A SZOROZATBAN EDDIG MEGJELENT FÜZETEK:

Deréktáji panaszok megelőzése
Az ülőfoglalkozásúak mozgásprogramja
Szívinfarktus megelőzése
Időskorúak legfontosabb tornagyakorlatai
Az asztma karbantartása gyógytornával
A vénás megbetegedések mozgásterápiája
Mindennapi élet a kerekesszékekben
Játékos feladatok fogyatékos emberek számára
Az elhízás megelőzéséért

TISZTELT OLVASÓ!

A „Mozgással az Egészségért” című kiadványsorozat az ÖTM Sport Szakállamtitkárság támogatásával és a Magyar Gyógytornászok Társaságának közreműködésével jelent meg azzal a céllal, hogy bemutasson a mindennapokban alkalmazható, prevenciós célú, egyszerű mozgásos gyakorlatokat egészségünk megőrzéséért.

A kiadványok szakmai alapossggal és részletességgel tekintik át az egyes betegségtípusok kérdésköreit, fontos tudnivalóit és az ezekhez kapcsolódó, a megelőzést szolgáló tevékenységeket, mozgásformákat és gyakorlatsorokat. A kötetből a mozgásos tevékenység életmódra gyakorolt hatásaira is választ kapunk.

Napjainkban már nem az a kérdés, hogy lehet-e a betegség tüneteit kezelni, hanem a mindennapokba miképp illeszthető a sportszemléletű életmód, mint prevenciós eszköz.

Ezekkel a gondolatokkal kívánjuk, hogy a kiadványsorozat hasznos segítséget nyújtson mindazoknak, akik a mozgás segítségével szeretnék megalapozni egészségüket.

Üdvözlettel: a Szerkesztők

© Kapitány Zsuzsanna, 2009

Szerkesztők: DOROGI LÁSZLÓ, DR. SASLICS IVETT

Tipográfia, illusztráció: MICHNA ÁGNES

Nyomdai munkák: OPEN ART NYOMDA

ISBN 978-963-87924-4-0

TARTALOM

Mi a rák!

Primer prevenció

A rák kialakulására hajlamosító tényezők

Szekunder prevenció

Hogyan végezzük az emlő önvizsgálatát?

Harmadlagos prevenció

Nyiroködéma megelőzés

Tornagyakorlatok

Hogyan előzhetjük meg a daganatos betegségek kialakulását

*„A mozgás sok mindenre orvosság,
de nincsen olyan gyógyszer, amely
a mozgást helyettesítené!”*

Kedves Olvasó!

Magyarországon évente közel 30000 ember hal meg különböző daganatos megbetegedés következtében. Ez a második fő vezető halálzási ok a szív- és érrendszeri megbetegedések után. Szerencsére a hagyományos gyógyító tevékenységek mellett napjainkban egyre inkább előtérbe kerülnek prevenció programok, melyek a betegségek megelőzését, korai felismerését és eredményes gyógyító kezelését kívánják szolgálni.

A következő néhány oldalon ehhez a programhoz csatlakozva szeretnénk a daganatos betegségek megelőzéséhez útmutatót nyújtani. Mielőtt sorra vennénk az elsődleges, másodlagos és harmadlagos megelőzés lehetőségeit ajánlatos megismerni a betegség sajátosságait lefolyását, lehetséges következményeit.

Mi a rák!

A kórkép elnevezése és első írásos megemlítése Hippokratész nevéhez fűződik, aki a rosszindulatú daganatokat karcinosznak (görögül:rák) hívta.



Úgy vélte, hogy a kör alakú középrész és az abból eredő nyúlványok hasonlóságot mutatnak a rákkal. Későbbiekben az -oma toldalékot fűzte hozzá, mely görögül daganatot jelent. Ebből jött létre a karcinoma elnevezés. Jelenleg a rák, tumor, neoplázia, karcinóma, daganat kifejezéseket egyaránt használják. Ahhoz azonban hogy értelmezni tudjuk a kórképeket fontos megismerni a betegség kialakulásának folyamatát.

Az emberi szervezet közel 200 féle sejttípus milliárdjainak összehangolt működése során képes biztosítani az élethez nélkülözhetetlen alkalmazkodási képességet. Bonyolult szabályozó rendszer biztosítja a sejtek normális növekedését, osztódását és szükség szerinti elhalását, mellyel lehetőséget ad új sejtek megszületésének. Valamennyi daganatos betegség közös jellemzője, hogy a sejtciklus kényes egyensúlya felborul és szabályozatlan sejtszaporulat jön létre, mely betör az ép szövetekbe és annak pusztulását eredményezi. A kontrollálatlan sejtszaporodást a genetikai állomány kóros megváltozása, pontosabban a sejt-ciklus szabályozásában részt vevő DNS molekulák mutációja idézi elő. Szervezetünket naponta érik olyan behatások, melyek elváltozást hozhatnak létre génjeinkben, de többnyire ezek nem okoznak maradandó, káros elváltozást. Általában több ilyen mutációra van szükség a daganat

kialakulásához. Kémiai, fizikai behatások de örökletes tényezők és spontán folyamatok is előidézhetik a sejtciklus egyensúlyának felborulását. Tehát genetikai környezeti és életviteli tényezők egyaránt vezethetnek rendellenes növekedési szabályozáshoz. Az onkogének, melyek karcinogén hatásokra a protoonkogénből alakulnak ki, felelősek a daganat kialakulásáért míg a tumorszupresszor gének igyekeznek kijavítani a szabályozási hibákat. A két folyamat közötti egyensúly vagy annak felborulása fogja meghatározni, hogy létrejön-e a betegség vagy sem. Az onkogének „győzelme” egyaránt létrehozhat jó-, és rosszindulatú daganatot, melyek biológiai viselkedésükben jelentősen eltérnek. Előzöre jellemző, hogy általában vékony hártya veszi körül és ennek megfelelően jól körül írt, beékelődött módon növekszik, nem tör be más szövetekbe. Ezzel szemben a rosszindulatú daganatok növekedése korlátlan, nem kímélik a környező szöveteket és a vér-, valamint a nyirokkeringési rendszer közvetítésével távoli szerveket is érinthet. Korai felismerés és megfelelő kezelés nélkül gyógyíthatatlan.

A daganatos betegségek kezelésének bázisát a sebészi-, sugár-, és a kemoterápia alkotja, ami sajátos algoritmusban, a kórkép stádiumának megfelelően történik. A késő felismerés növeli a szükséges beavatkozások számát és csökkenti a teljes gyógyulás és a kívánatos életminőség esélyeit. Ezért is helyeznek egyre nagyobb hangsúlyt a megelőzésre és a korai felismerésre. A prevenció csökkenti a megbetegedés és a halálozások számát, növeli a születéskor várható élettartamot, az egészségesen élhető évek

számát. Ide sorolható minden olyan tevékenység ami a betegség kialakulásának elkerülését, korai felismerését, gyógyítását, a szövődményeinek és a későbbi károsodások kialakulásának megelőzését szolgálja. Mindez azonban csak kellő tájékoztatás mellett valósulhat meg. A következő néhány oldalon ezeket a prevenciók lehetőségeit szeretnénk bemutatni, hogy megfelelő ismeretek birtokában képes legyen aktívan is részt venni saját egészsége megőrzésében.

Primer prevenció

Az elsődleges megelőzés feladata, hogy kellő ismeretek birtokában segítsen az egészség megőrzésében. Ma már tudományosan bizonyított, hogy az egészségmegőrzésért 50 százalékban az életmód, 20-20 százalékban az egészségügyi ellátórendszer valamint a genetikai tényezők és csak 10 százalékban felelős a szociális és társadalmi helyzet. A daganatkeltő ágensek valamint a veszélyeztetett csoportok felismerése segítségünkre lehet a helyes életvitel kialakításában.

A RÁK KIALAKULÁSÁRA HAJLAMOSÍTÓ TÉNYEZŐK

- **Genetikai tényezők**
- **Káros szenvedélyek (dohányzás, alkohol)**
- **Helytelen életmód**
- **Helytelen táplálkozás, túlsúly**
- **Napsugárzás, UV sugárzás**
- **Geofizikai tényezők, ionizáló és elektromágneses sugárzások**
- **Bakteriális és vírus fertőzések**
- **Mozgásszegény életmód**

A **dohányzás** az összes daganatos megbetegedés 25-30%-ban közvetlen kóroki tényező. A rendszeresen dohányzóknál háromszor nagyobb valószínűséggel fejlődik ki daganatos betegség mint a nem dohányzóknál. Bizonyos daganat típusoknál ennél többszöröse is lehet. Napi egy doboz cigaretta elszívása a férfiaknál akár tízszeresére még nőknél ötszörösére növeli a tüdő daganat kialakulásának a kockázatát. Különösen nagy a veszélye a fiataloké, a terhes nők körében, és nem szabad elfelejteni a passzív dohányzás hasonlóan károsító hatását sem.

Az **alkohol** elsősorban azokon a szöveteken fejti ki károsító hatását amellyel közvetlenül érintkezik, így a garat-, szájjüreg-, nyelőcső-, gyomor daganatok kialakulásában van meghatározó szerepe, de ugyanakkor fokozza más rákkeltő anyagok hatását is. Különösen érvényes ez a tömény alkohol fogyasztásánál. Mindez nem érvényes a mértékletes vörösbor fogyasztásra.

A nehéz zsíros **ételek**, az erősen sózott, szárított, füstölt és nitrítéssel tartósított élelmiszerek fogyasztása nemcsak a magas koleszterinre és az elhízásra hajlamosít, hanem növeli a daganatos betegségek kialakulásának kockázatát. Ezért ajánlott a fenti ételek fogyasztásának a mérséklése, helyette fogyasszunk magas rosttartalmú étkeket, több zöldséget, gyümölcsöt, csökkentsük a zsírfogyasztást és ne feledkezzünk meg a napi 1,5-2 liter folyadék beviteléről sem. Nem a sok, hanem a rendszeres táplálkozás a fontos és feltétlenül kerülendő a túlsúly.

A **napsugárzás** káros hatásai ugyan bőrtípustól függenek, de mindenféleképpen káros a mértéktelen napozás, valamint a szolárium használata.

Nemcsak a bőrből kiinduló rosszindulatú betegséget idézhet elő, hanem áttéteken keresztül más szervekre is áttérjed. Ne tartózkodjunk sokáig erős napsütésben és használjunk klinikailag tesztelt fényvédő krémet!

Ma már bizonyított, hogy bizonyos vírus és bakteriális fertőzések is hozzájárulhatnak a daganatos betegségek kialakulásához mint például a *Helicobacter pylori*, Human papilloma vírus, Hepatitis B,C, és a Human Herpes vírus 8.

A **rendszeres fizikai aktivitás hiánya**, a mozgásszegény életmód számos krónikus betegség kialakulásában játszik jelentős szerepet. A mozgásszervi-, érrendszeri, anyagcsere típusú megbetegedések és az infarktus. mellett igen jelentősen hozzájárul a daganatos betegségek kialakulásához. A sportolás, a fizikai testedzés segít megelőzni az elhízást, növeli a szervezet ellenálló képességét.

Ajánlott rendszeresen naponta fél-egy órát olyan testmozgással tölteni amiben örömeink van és alkatumkhoz, életvitelünkhöz legjobban igazítható. Az úszás, kocogás, teniszezés, biciklizés, táncolás egyaránt megfelelő lehet, de választhatjuk a napi sétát is. A legfontosabb az, hogy ne alkalmoszerű, hanem rendszeres tevékenység legyen.

Szekunder prevenció

A betegség korai felismerése csak a szűrővizsgálatok kiterjesztésével valósulhat meg. Célja, hogy a betegséget a kezdetén, még a tünetek megjelenése előtt felismerjék és az időben elvégzett beavatkozásokkal a teljes gyógyulás lehetőségét biztosítsák. A következők-

ben a leggyakrabban előforduló daganatos betegségek megelőzésében ajánlott szűrővizsgálatokat tekinthetjük meg, melynek egy része szervezett lakossági-, más része viszont alkalmoszerű szűrővizsgálat.

EMLŐ DAGANAT:

- az emlők önvizsgálata 20-40 év között, 3 évente kiegészítve orvosi tapintásos, esetleg ultrahang vizsgálattal
- 40-65 év között két évente ajánlott a mammográfiás vizsgálat
- családi halmozódás esetén, ha a BRCA1 / 2 génmutáció kimutatott évente tumormarker vizsgálat ajánlott

Ezek a vizsgálatok panaszmentes esetben ajánlottak. Amennyiben bármiféle rendellenességet észlelünk, szakmai ajánlásra más vizsgálatok elvégzése is szóba jöhet.

A női mell egy életen át folyamatosan változik. A változás oka lehet az életkor, a menstruációs ciklus, terhesség, szoptatás, fogamzásgátló- és egyéb hormontartalmú tabletták szedése, a menopauza, vagy valamilyen fizikai sérülés, ütés. Mind az emlő mérete, mind alakja és a bőr rajzolata is megváltozhat. Mivel a legtöbb emlődaganatot a nők saját maguk fedezik fel, fontos, hogy Ön is megtanulja az önvizsgálatot, és rendszeresen végezze is azt. Így idővel egyre magabiztosabban felismeri majd azokat a legkisebb változásokat is, melyek mellei normál állapotától különböznek.

Hogyan végezzük az emlő önvizsgálatát?



1. Az emlőket jó megvilágításban tekintsük meg, hogy látni lehessen a finom kontúrváltozásokat, mint például gödröcskéket, behúzódságok az emlő bőrén.

2. Figyeljük meg, hogy nincsenek-e bőrelváltozások, például bőrpír, fekélyesedés, oedéma vagy az emlőbimbó behúzódsága. A karok felemelésekor láthatóvá válik az emlők alatti terület.



3. Az emlő áttapintásához fekdjünk hanyatt, a vizsgált oldalon a váll alá helyezünk egy kispárnát. A vizsgálatot az emlő egész területén végezzük el.



4. A tapintás három vagy négy összehúrt ujj begyével történjen, körkörös mozgással, felszínes és mély nyomással.



5. Fontos, hogy a keresés szisztematikus legyen, és a fent meghatározott területen belül az egész

emlőszövetet vizsgáljuk át. Az alábbi keresési minták bármelyikét alkalmazhatjuk.



6. A tapintást követően gyengéden nyomjuk meg mindkét emlőbimbót, ellenőrizzük, hogy nincs-e váladékozás.

7. Végezetül tapintsuk át mindkét hónaljat és a kulcscsont feletti árkokat, rendellenes nyirokcsomót keresve.

MÉHNYAK RÁK:

- a cervix-program keretében 25-65 év között citológiai vizsgálat ajánlott 2-3 évente

Az 5 éven túli fogamzásgátló tabletták szedése, valamint a 20 éves kor előtti korai szülések növelik a méhnyakrák kockázatát. Ilyenkor ajánlatos gyakrabban elvégezni ezeket a vizsgálatokat.

BELEK ROSSZINDULATÚ DAGANATA.

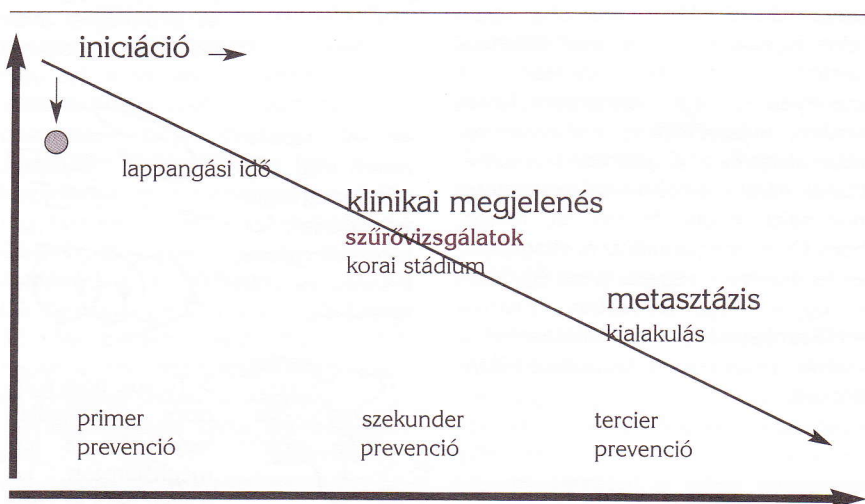
- 45-65 éves kor között a rejtett bélvérzéseket kimutató széklet vizsgálat 2 évente ajánlott
- szakmai ajánlásra 2-3 évente endoszkópos vizsgálattal kiegészítve

TÜDŐ DAGANAT:

- emyőkép szűrés ami a dohányosoknál feltétlenül évente ajánlott

AJAK-ÉS SZÁJÜREGI DAGANATOK:

- önvizsgálat havonta
- fogorvosi áttekintés évente



BŐRDAGANATOK:

- nagyszámú anyajegy esetén fontos havonta az önvizsgálat és háziorvos illetve bőrgyógyász kontrol évente

HEREDAGANAT:

- 16 év felett javasolt havonta az önvizsgálat
- 3 évente szakorvosi tapintásos vizsgálata

A szűrővizsgálatok mindenki számára ingyenesek és elérhetők, csak szükséges ismerni ezeket a lehetőségeket. Sok esetben még a daganat megelőző állapotok is felismerhetőek lehetnek.

Harmadlagos prevenció

A daganatos betegség megállapítását követően az onkológia team dönti el, hogy milyen jellegű kezelések szükségesek és azok sorrendjét is. A daganat stádiumától, kiterjedésétől és a beteg általános állapotától függ, hogy milyen terápiát és milyen sorrendben fognak alkalmazni. A sebészi-, a sugár-, a kemoterápia és egyéb gyógyszeres kezelések egyaránt hozzátartoznak a daganat terápiához. A harmadlagos prevenció a daganat kiújulását és a betegség illetve a beavatkozások által okozott szövődmények megelőzését, kezelését szolgálja. A fizikai, lelki és szociális jóllét szintje döntően meghatározza a beteg jó életminőségét. Ebben és a komplex rehabilitáció folyamatában kiemelkedő szerepe van a mozgásterápiának

Az onkológiai betegellátásban a gyógytornász a *rehabilitációs* csoport tagjaként dolgozik. Mindig a beteg aktuális állapotához igazodva segít, hogy a beteg el

tudja élni testi-, lelki-, szociális- és foglalkozási funkcióinak lehetséges határait. Az alkalmazott gyógytorna megelőző, erősítő, támogató és tüneti jellegű is lehet attól függően, hogy mely állapot kezelésére használják. A mozgásterápia nemcsak a különféle panaszok enyhítésére, kezelésére alkalmazható, hanem hosszútávon segíti a testi-lelki rehabilitációt. Fontos, hogy kezdetben gyógytornász irányításával a beteg aktuális állapotához igazítva kezdje el a mozgást, majd később a gyakorlatok elsajátítva jótékony hatású lehet a csoportos foglalkozás.

MIÉRT AJÁNLATOS GYÓGYTORNÁSZ-HOZ FORDULNI?

- erősítő, korrigáló gyakorlatokkal segít az izületi mozgások helyreállításában
- a rendszeres tornával elkerülhetőek a szövődmények kialakulása (tüdőgyulladás, mélyvénás trombózis, nyiroködéma, stb.)
- megelőzhető a kóros védekező testtartás kialakulása és korrigálja a már kialakult rossz mozgásmintákat
- jelentős érzelmi támogatást is nyújt mert segít a megváltozott testséma elfogadásában
- számos relaxációs módszert megtanít
- az egyensúly vesztesét és a koordinációs zavarokat helyreállítja
- jelentős szerepe van a betegképzésben
- felméri a szükséges segédeszközigényt és megtanítja azok helyes használatát
- kapcsolatot tart a kezelésben résztvevő más szakemberekkel és szükség esetén konzultál
- hasonlóan kapcsolatot tart a családtagokkal, segíti őket is az új helyzet elfogadásában

A gyógytorna a daganatos betegség kezelésének teljes időszaka alatt javasolt, de a következőkben felsorolt esetekben feltétlenül szükséges:

- közvetlenül a műtét előtt és után
- ízületi mozgások beszűkülése esetén
- intenzív fájdalomnál
- kóros töréseknél
- nyiroködéma kialakulásánál
- inaktivitás és gyenge fizikai állapot esetén

A csoportos foglalkozások csökkentik a szociális elszigeteltséget, enyhítik az érzelmi labilitást, a szorongás és a depresszió tüneteit, segítik a megváltozott helyzetben a szocializációt.

Nyiroködéma megelőzés

Ismert, hogy számos daganatos betegség kezelése alatt, vagy azt követően kialakulhatnak végtag duzzanatok, mely a nyirokrendszer érintettsége miatt következik be. A diagnosztikus, preventív vagy terápiásan eltávolított nyirokcsomók egyaránt vezethetnek nyiroködéma kialakulásához, mely sok esetben nem kerülhető el. Ilyenkor feltétlenül szükséges nyirokterapeuta-gyógytornászhoz fordulni. Kellő ismeret és odafigyelés mellett azonban gyakran elkerülhető lenne. Érdemes figyelmesen elolvasni és megfontolni a következő néhány tanácsot annak érdekében, hogy felelősséggel, aktívan tudjon részt venni a megelőzésben. Különös tekintettel javasoljuk a mell műtéten átesett hölgyek számára, hiszen leggyakrabban náluk alakul ki ez a betegség.

- mellműtét esetén az érintett oldali karból tilos vért venni, vérnyomást

mérni valamint kerülni kell minden sérüléssel járó beavatkozást

- óvakodjon a napozástól és a melegtől
- kerülje az egyoldalú és nagy sérülési veszéllyel járó sportokat
- feltétlenül kerülje a nagy fizikai terheléseket, egyszerre legfeljebb 2-3 kg-os csomagot vigyen
- a feszes ruhadarabok is elszoríthatják a keringést, ami ödémát okoz
- fogyassunk sok folyadékot, zöldségfélét, gyümölcsöt
- ne feledkezzen meg a rendszeres napi testmozgásról

A következő torna gyakorlatok rendszeres elvégzése esetén jelentősen csökken a mell műtét utáni szövődmények kialakulásának esélye és segíti a testi lelki felépülést.

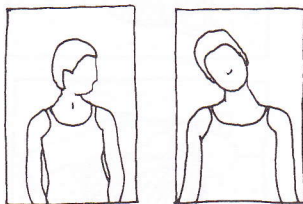
Gyakorlatsor

Ma már bizonyos kutatások alapján arra lehet következtetni, hogy a rendszeres testmozgással, sportolással akár 20-30 %-kal is csökkenthető lenne a daganatos megbetegedések száma. Természetesen nem szabad figyelmen kívül hagyni a helyes táplálkozást, a dohány és alkohol mentes életvitelt valamint a túlsúly elkerülését.

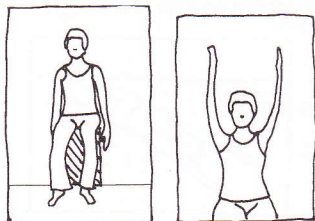
E rövid kis ajánlásunk garanciát ugyan nem jelent de érdemes megfontolni és betartása jó esélyt adhat mindenkinek a daganatos betegségek elkerüléséhez. Soha nem késő elkezdni.

Tornagyakorlatok

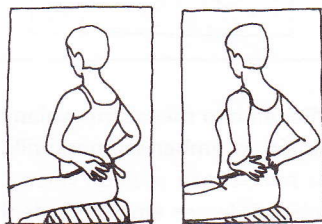
1. Üljön egyenesen, engedje le vállait . Lassan fordítsa el jobbra, majd balra.- Hajlítsa oldalra fejét úgy hogy tekintete mindig előre nézzen.



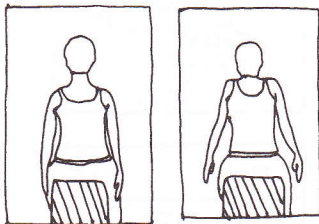
2. Lassan emelje fel mindkét karját a fül mellé közben mélyen lélegezzen be, majd eressze le karjait lazán a törzs mellé és fújja ki a levegőt.



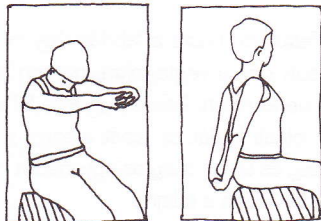
3. Helyezze mindkét kezét a derekára és húzza vállait hátra, könyökét közelítse egymáshoz majd lazítson.



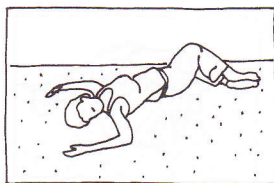
4. Vállait engedje le mélyen, majd húzza fel mindkettőt, közelítse a füléhez és lazán engedje vissza.



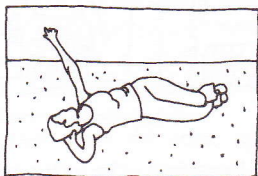
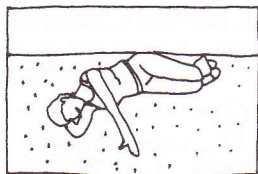
5. Kulcsolja össze két kezét, nyújtózzon előre a két karral fejét előre hajtvá és domborítsa a hátát. Vigye a törzs mögé a karokat lapockákat közelíteni egymáshoz, a mellkast tágítva belélegezni.



6. Háton fekvésben hajlított könyökkel helyezze fül fölé karjait, lábát húzza talpra. Döntse el térdeit jobb oldalra, fejével forduljon balra, majd cserélje az oldalt. Ügyeljen rá, hogy a gyakorlat elvégzése közben vállalai maradjanak a talajon.



7. Oldalfekvésben nyújtózzon előre a fölül lévő karral, majd kar emeléssel forduljon hátra, közben lélegezzen be. Helyezze vissza karját és kilégzésen át lazítson

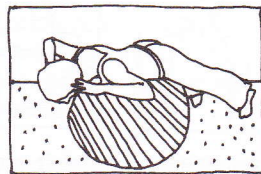


A KÖVETKEZŐ GYAKORLATOKAT CSAK A SEBGYÓGYULÁS UTÁN VÉGEZZE.

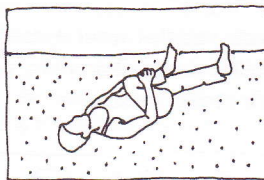
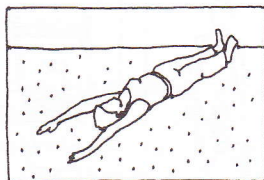
11. Feküdjön hasra a labdán úgy, hogy a test súlya ne a végtagokra, hanem a labdára nehezedjen. Lassan emelje fel ellenételes oldali karját és lábát a törzs magasságáig és tartsa meg az egyensúlyt, majd helyezze vissza a talajra.



12. Lazuljon el a labdán hason fekvő helyzetben, majd helyezze mindkét tenyerét tarkórá, emelkedjen meg törzsével, könyökével vízszintes helyzetig .



13. Befejezésül nyújtózzon meg egész törzsével és a végtagokkal egyszerre és lélegezzen mélyet, majd felváltva húzza hashoz térdeit és fújja ki a levegőt.



„Minden nap megszűnik valami, amiért az ember szomorkodik, de mindennap születik valami, amiért érdemes élni és küzdeni!”

Herakleitosz