



Ha csökkenteni szeretné a kockázatot, kerülje el a dohányzást!

Bármennyire nyilvánvalónak is tűnik, a dohányzásról való leszokás továbbra is az legjobb módszer a tüdőrák megelőzésére – akár egy évig, akár évtizedig dohányzott valaki megelőzően. Kimutatták, hogy az összes tüdőrákos eset 90%-a a dohányzás közvetlen következménye.

A cigarettafüst számos vegyi anyagot (több mint 4000) tartalmaz, beleértve a formaldehidet, a benzolt és az arzént, (több mint 70 bizonyítottan) ami rákkeltő hatású. Függetlenül attól, hogy ki mennyi ideig, milyen intenzitással dohányzott, minden füstmentes év folyamatosan csökkentheti a rák kockázatát.

Számos dohányzásról való leszokást segítő eszköz áll rendelkezésre, amelyek segítenek leszokni, beleértve a nikotin pótló terápiát és olyan gyógyszereket, mint a citizin, vareniclin. Ez utóbbiak orvosi javaslatra vénykötelesen hozzáférhetőek, viszont nagy segítséget tudnak adni az első pár napban.

Segítheti az ingyenes leszokást támogató telefonvonal is, a 06-80-44-20-44 számon praktikus megoldásokban lehetnek a segítségére.



LÉLEK-ZET
EGYESÜLET
A TÜDŐRÁKOS BETEGEKÉRT

A passzív dohányzás is káros!

A másodlagos dohányzás, – passzív dohányzás a dohányosokkal való együttélés 20-30%-kal növeli a tüdőrák kialakulásának kockázatát azoknál, akik akaraton kívül kénytelenek belélegezni a füstöt. Kerülje az ilyen helyzeteket.

NE VÁRJON, MENJEN ELLENŐRZÉSRE!

Minél hamarabb felfedezik a betegséget annál, jobb a kilátások a gyógyulásra!

Kérjük, ha indokoltnak érzi, keressen segítséget!

További információkért keresse fel
a www.lelekzetegyesulet.hu-t



Gond? Egy szál se!

Elérhető egy ingyenes mobil applikáció

Tudjuk, hogy a leszokás elhatározása elsősorban mindenkinek a saját döntése és felelőssége önmagával szemben.



Az alkalmazás praktikus tanácsokkal segít megtervezni és könnyebbé tenni a leszokás folyamatát. Jól bevált tippeket és praktikákat mutat be, hogy Ön is hamarosan a nem dohányzók egyre népesebb táborához tartozhasson.

Letölthető az
App Store-ból



SZEREZD MEG:
Google Play





Általános tájékoztatás a tüdőrákról

A tüdőrák biológiájának jobb megértése, valamint új kezelések kifejlesztése javította az ezzel a betegséggel élő személyek kilátásait. Európában a rákkal kapcsolatos halálesetek közül azonban 5-ből 1-ért még így is a tüdőrák a felelős.

Közismert, hogy minél korábban állítják fel a diagnózist, annál eredményesebb lehet a kezelés. A tüdőrákos esetek többségét azonban késői stádiumban diagnosztizálják, amikor a betegség már a szervezet más részében is szétterjedt, ami befolyásolja a túlélést. Ez részben a tünetek elégtelen ismerete, valamint a betegséggel kapcsolatos kockázati tényezők miatt van így, úgy az általános populáció, mint az egészségügyi szakemberek között. Ezenkívül Európa-szerte a rendszeres tüdőrákszűrés hiánya is hozzájárul a késői diagnózishoz.

Noha a tüdőrák hagyományosan a dohányzási kórtörténethez kapcsolódott, 5 eset közül 1-et azok körében diagnosztizáltak, akiknek nincs dohányzási kórtörténete. A tüdőrákhoz kapcsolódó jelek, tünetek és kockázati tényezők jobb ismerete létfontosságú a korai diagnózisok arányának a növelése érdekében.

Ne feledje: Bárkinek lehet tüdőrákja kaphat, akinek tüdeje van. Ha a következő tünetek egyikét vagy néhányát tapasztalja, vagy a következő kockázati tényezők bármelyikét tapasztalta, az nem jelenti azt, hogy tüdőrákja van, de orvoshoz kellene fordulnia.

Ne várjon, MENJEN ELLENŐRZÉSRE!



Kockázati tényezők

Fontos, hogy megértse, hogy nem kell dohányzási kórtörténete legyen ahhoz, hogy ki legyen téve annak a kockázatának, hogy tüdőrákja alakuljon ki. Ismert, hogy bizonyos anyagoknak való kitettség, a genetikai hajlam és a környezeti szennyezésnek való kitettség növelheti a tüdőrák kialakulásának kockázatát.

**Ne feledje: ne várjon,
MENJEN ELLENŐRZÉSRE!**



Dohányzás és
passzív dohányzás



Radonnak való
kitettség



Azbesztnak való
kitettség



Fertőzések és más
kórállapotok
miatti krónikus
gyulladás



Rákot okozó anyagok
a munkahelyen
(azaz radioaktív érc, belélegzett vegyszerek, dízel kipufogógáz stb.)



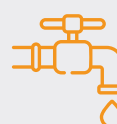
A tüdő korábbi
sugárkezelése



Légszennyezés



Tüdőrák
személyes vagy
családi
kórtörténete



Arzéntartalmú
ivóvíz



Jelek és tünetek

A tüdőrák néha semmilyen tünetet nem okoz, amíg a betegség előrehaladott stádiumba nem kerül. Más esetekben a tünetek nem specifikusak, és az emberek számos együttes tünetet tapasztalhatnak. Ráadásul a COVID-19 világjárvány alatt számos ember tapasztalt légúti tüneteket, de a COVID-19 tesztjük negatív volt. Ha Önnek is ez történt, és még mindig légúti tünetei vannak, beszéljen orvosával.

Ha az alább felsorolt tünetek közül egyet vagy többet is tapasztal, forduljon orvosához.

Ne várjon, MENJEN ELLENŐRZÉSRE!



Állandó köhögés
vagy régóta
fennálló köhögés
megváltozása



Létező hosszú
távú köhögés,
ami megváltozott



Vér
felköhögése



Heteken tartó
időszakos láz



Étvágy- vagy
súlycsökkenés rövid
idő alatt, látszólag
minden ok nélkül



Légzési nehézségek
vagy légszomj



Zihálás /
rekedtség



Fáradtság és
gyengeség



Váll-, mellkasi vagy
bordafájdalom



Csontfájdalom



Dobverőujjak



Étvágytalanság



Lung Cancer Europe