



**Avramucz Csaba tanársegéd,  
Kovács Zsuzsa klinikai szakpszichológus**  
Semmelweis Egyetem Egészségtudományi Kar Budapest



## **Az életmód és a lelki tényezők szerepe a daganatos megbetegedések kialakulásában, a megelőzés lehetőségei és az egyén felelőssége**

Magyarországon a rosszindulatú daganatos megbetegedések halálozási és gyakorisági mutatói nagyon kedvezőtlenek. Évente egy kisvárosnyi, mintegy 35 ezer embert veszítünk el a rák következtében. A hazai daganatos halálozási helyzet több szempontból is jelentős figyelmet érdemel. Részben az 1980 óta őrzött és nemzetközileg nyilvántartott világszűrségünk mellett, meredeken tovább emelkedő halálozás miatt, részben a középkorú férfi korosztály nagyon magas mortalitása miatt. A fejlett egészségügyi kultúrájú országok daganatos halálozási adatait vizsgálva feltűnik, hogy ott egy vagy két daganatféleség esetében látható (pl. tüdőráknál) az utóbbi 20 évben emelkedés. A többi lokalizációban legalább stagnálást, de gyakran csökkenést is sikerült elérni. Magyarországon ennek a fordítottja történik, mindössze a gyomorrák esetében látható a halálozásban csökkenés, a többi daganatféleségnél jelentős, nagy mértékű emelkedés tapasztalható. Az elmúlt évtizedekben a szomszédos országok közül Ausztriában csökkent a daganatos halálozás, a világranglistán messze elhagytak bennünket, holott az 1970-es évek közepén Magyarország és Ausztria daganatos halandósági értékei hasonlóak voltak. (Dr. Farkas Ilona, A daganatos halálozás háttere Magyarországon). **Az 1. táblázatban látható a hat nagy halálozási gyakoriságú daganat növekedési dinamikája 30 év**

**alatt (1975- 2004).** A számok és a tendencia ismeretében már-már népbetegségről beszélhetünk, és ha nem történik jelentős változás a megelőzés hazai szemléletében, a korai felismerésben, az egyéni életmódban betöltött szerepvállalásban, akkor a szakemberek becslése szerint hamarosan vezető halálok lesz. A statisztikusok számításai alapján most egy a négyhez a valószínűsége annak, hogy rákban megbetegszünk. Ha sikerül is ezt elkerülnünk, akkor is szinte biztosan akad daganatos beteg rokonaink és barátaink között.

Történelmi időket élünk át a rák elleni küzdelemben, ahol a prevenciós szemlélettel bíró onkológiának és egészségfejlesztésnek kiemelt jelentősége van.

Nagyon fontos tudni, hogy a tudomány fejlődésének, a jól képzett, motivált, holisztikus szemléletű szakembereknek, továbbá az egészség megőrzését, fejlesztését vállaló, a tudatosan megtervezett minden életmódbeli tényezőre odafigyelő embereknek köszönhetően ez a betegség ma már megelőzhető, legyőzhető és gyógyítható. A rák diagnózis napjainkban már nem egyenlő a halállal. Sajnos azonban sok ember még mindig úgy érzi, hogy csak egyet tehet: remélni azt, hogy nem lesz rákos.

„Nem kell évtizedeket várni, hogy a tudomány megoldja a daganatos betegségek keletkezésének és gyógyításának összes kérdéseit. Ha figyelmesen összerakjuk a tudomány által összegyűjtött adatokat, akkor világosan látható, hogy a rákbetegség gyógyításának a kulcsa a megelőzésben van.” (Prof. Dr. Tompa Anna, Magyar Tudomány 2003/11 1413.o.)

A XXI. század első évtizede a tudományban a magatartás évtizede elnevezést kapta, utalván arra, hogy az életminőség kulcsa egyre inkább saját magunk formálta életmódunkban és magatartásunkban rejlik. Egészségi állapotunkat számtalan tényező befolyásolja, ezek közül életmódunk, viselkedésünk és a környezetünk mintegy **70 – 90 %-ban** tehető felelőssé a daganatos megbetegedések kialakulásáért, ebből következik, hogy a daganatok döntő többsége megelőzhető. Nem tudatosult még bennünk, hogy az egyéni kockázat mértéke többnyire személyes életmódbeli döntéseinken múlik. A probléma az, hogy a betegség multifaktoriális, azaz több okra, rizikófaktorra vezethető vissza, ezért a megelőzést már kora gyermekkorban

Daganat	Esetszám		Növekedés (%)	Esetszám 2004	Változás (%)
	1975	1999			
Ajak- és szájüregi rák (C00–C14)	462	1618	250	1690	+15
Légcső-, hörgő-, tüdőrák	4169	7883	89	8260	+9
Vastag- és végbélrák (C18–C21)	3025	4912	62	4979	+2
Hasnyálmirigyrák	1076	1562	45	1683	+11
Emlőrák	1650	2381	44	2285	-6
Prosztatarák	1196	1387	16	1275	-9

1. táblázat. Hat nagy halálozási gyakoriságú daganat növekedési dinamikája 30 év alatt (1975-2004) Forrás: Kásler M.- Ottó Sz. Európai és hazai kihívások az onkológiában Magyar Onkológia 2008; 52 (1): 25



el kell kezdeni, sőt a fogamzás előtt már ügyelni kell az optimális életmódra és környezetre. A természetes körülmények között élő ember életfeltételei teljesen mások voltak, mint a mai civilizált kultúrákban élők. Földrajzilag léteznek olyan területek, ahol a várható életkor a száz évhez közelít és nyolcvan éves kor alatt alig fordulnak elő rosszindulatú daganatok. Ezeknek a népcsoportnak a közös jellemzője a félnomád, nyugodt életmód, a hideg éghajlat, a vegetáriánus elemeket tartalmazó étrend. Nem ismeretes közöttük a dohányzás, illetve a mértéktelen alkoholfogyasztás sem.

Magyarországon közismert az évtizedekre visszanyúló, sokszor önpusztító életmódunk, mégis nehezen és lassan történik ebben változás. A hatékony megelőzés érdekében életstílusunkat, étkezési szokásainkat, életmódunk valamennyi elemét és a környezetünket is jelentősen, gyökeresen meg kellene változtatni, de ugyanez lenne a feladata a már megbetegedett embernek is. Ha már fennáll a betegség a teljes körű kezelés feltételezi a páciens egyéni kezdeményezését és egyéni felelősségét is. Nyomatékosítani kell minden páciensben a tudatos részvétel fontosságát a gyógyulási folyamatban.

### A daganatos betegségek kialakulásában, illetve a gyógyulásban szerepet játszó emberi tényezők:

**1. Önkárosító szokások:** a rendszeres dohányzás (aktív és passzív) első számú felelőse a rák előidézésének, továbbá a kávé-, alkohol-, drogfogyasztás, túlzott gyógy-

szerhasználat, mozgásszegény vagy mozgáshiányos életmód. A káros szokások fokozott elhagyása sokat segíthet egészségünk, jó közérzetünk visszanyerésében.

**2. Egészségtelen táplálkozás:** a túlsúlyt is összefüggésbe hozták a különböző ráktípusok megnövekedett esélyével, ezért az esetlegesen kialakult túlsúly leküzdése nagyon fontos feladat. A bőr és a tüdő mellett a rákkeltő anyagokkal leggyakrabban kapcsolatba kerülő szerveink a szájüreg, a gyomor és a bélrendszer. Az egyidejűleg fennálló hiányos- és helytelen táplálkozás a felelős a testi gyengeségért, az anyagcserét terhelő folyamatok kialakulásáért és a szervezet immunrendszerének gyengüléséért. Ezzel szemben a megfelelő táplálkozás támogatja a szervezetet a rákkeltő anyagokkal folytatott harcban és az elfajult sejtek legyőzésében.



Éppen ezért fontos a teljes és magas biológiai értékű táplálék fogyasztása a mindennapok során. Mint például a teljeskiőrlésű gabonából készült kenyér, zsemle, péksütemény, tészta és egyéb termékek, kása frissen őrölt magokból, csíráztatott magok, nyers zöldségek a főétekezések előtt, napi főzelék és friss gyümölcsfogyasztás. Törekedjünk a sovány fehér húsok, szárnyasok illetve hal fogyasztásra. Vásároljunk elsősorban zsírszegény, alacsony só-, és transzzsír-sav- (TFA) tartalmú termékeket. A cukorfogyasztást kerüljük. Szükség esetén méz alkalmazására van lehetőség. Ne feledkezzünk meg a napi kb. 2 liter folyadék bevitelről sem, szénsavmentes ásványvíz, gyógyteák, frissen facsart zöldség és gyümölcslevek, levesek formájában. Kerüljük a nitrittel konzervált és füstölt élelmiszereket, továbbá a korszerűtlen konyhatechnika alkalmazást.

**3. Mozgás:** A testmozgás és az egészséges immunrendszer szoros kapcsolatban áll egymással, mivel több módon és úton segíti annak működését. A fizikai aktivitás jelentős szerepét nemcsak a megelőzésben, hanem a gyógyulási folyamatban is bizonyították. A rák általi halálozási arány lényegesen alacsonyabb a rendszeres testgyakor-



lást végzőknél. Testünknek szüksége van a mozgásra. Iktassunk be az életünkbe lehetőleg naponta, de legalább hetente háromszor sporttevékenységet, alkalmanként minimum 30 percig, ha komolyan akarjuk venni a rák megelőzését. A megfelelő terhelést a pulusszámmal ellenőrizhetjük. Mindig tartsuk szem előtt az alapszabályt, miszerint a maximális pulzus = 180- életkor. A mozgás hatására javul a szív működés, a tüdő és a légzésfunkció, erősödnek az izmok, fokozódik az immunrendszer, élénkül az anyagcsere, javul a belek vérellátása, fokozódik a lelki kiegyensúlyozottság, javul az alvás.

**4. Fizikai kórokozók:** UV sugárzás (külső munkavégzés, napozás, szolárium) kerülése, illetve védőeszközök alkalmazása nélkülözhetetlen, továbbá a zaj és vibrációs hatások, elektromágneses tér, mikrohullámú sugárzás fokozott kockázatot jelentenek. Ezen tényezők kiküszöbölésére szintén törekedjünk.

**5. Szexuális magatartás:** például a túl fiatal korban kezdett szexuális élet, gyakori partnersere, védekezés nélkül létesített szexuális kapcsolat, a méhnyakrák-szűrés és egyéb szűrések elutasítása.

**6. Lelki tényezők, stressz:** sajnos még mindig ritkán esik szó arról, hogy az egészséges életmód szerves része a lelki egészségvédelem a XXI. században. A lelki egészség, harmonia elérése, továbbá az immunrendszer optimális működése érdekében az alábbi tényezőkre kell figyelniük életünk során: megküzdési képesség (cooping), a feszültségek és a stressz uralásának képessége, megfelelő énkép és önazonossági érzés, önértékelés, önfejlesztés, a fejlődés képessége, autonómia, változási képesség,



szociális támogatások igénybevétele, társadalmi- önkéntes mozgalmakban való részvétel, pozitív gondolkodás. A lelki és testi túlterhelés gyakran krónikus izomfeszülésben nyilvánul meg, főleg a nyak, a tarkó és a hát területén. Ez a görcsös állapot befolyásolja a keringést és a környező szervekben oxigénhiányt, anyagcsereomlást és az immunrendszer gyengülését idézi elő. A tartósan fennálló, többnyire még fokozódó izomfeszülések hatása egyre jobban átveddik a lelki állapotra is és végül lelki problémákat is okozhat.

Fontos azonban tudnunk, hogy nem minden stressz káros. Vannak olyan élethelyzetek, amelyek ugyan feszültséggel járnak, mégis jótékonyan hatnak ránk. Ilyenek a különböző kihívások: egy vizsga, egy fellépés, egy összetett feladat megoldása. Ezekben a helyzetekben fontos tapasztalatokat szerzünk és karakterünk edzettebbé, érettebbé válik.

A legtöbb stressz helyzet azonban, mivel testünket vészhelyzeti biológiai állapotban tartja, hosszú távon kimeríti a belső tartalékokat. Nem csak a külső események, (mint például egy nagyon stresszes munkahely), de az évekig tartó gyűlölködés, rossz házasság, állandó szorongás, bűntudat, félelem, a reménytelenség érzése mind hasonló hatással vannak ránk.

A stressz legjobb ellenszere a lazítás. Ha egy kötél annyira feszül, hogy majdnem elszakad, mit érdemes tennünk? Lazítani a kötélén. A szervezetünket is tehermentesíteni kell! Két irányban. Egyrészt, ha felismerjük a stressz forrását, lehetőleg csökkentenünk kell, ha van rá módunk, érdemes meg is szüntetnünk. Például, munkahelyet váltanunk.

A másik irány, hogy rendszeresen lazítunk, relaxálunk. Ellazuláskor mind a testünkben, mind a pszichénkben csupa előnyös, jótékony változás történik: harmonizálódnak az élettani funkciók, jobb lesz a szervek vérellátása, kitágulnak az erek, ellazulnak az izmok, lassul az anyagcsere, több oxigén jut az agyba mint mély alváskor, hatékonyabbá válik az immunrendszerünk működése. Talán kevesen

tudják, de relaxáció idején még a vér tejsav és koleszterin szintje is csökken. Számos kutatás számol be arról, hogy azok az emberek, akik rendszeresen, naponta relaxálnak, jóval ritkábban fordulnak orvoshoz, kevesebb gyógyszert fogyasztanak, energiaszintjük nő, a szorongás, depresszív hangulat oldódik, optimistábbá, kiegyensúlyozottabbá válnak.

Ma már számos relaxációs módszer közül választhatunk, mint például az autogén tréning, imaginációs technikák, a jóga, a légzés-, zene-, táncterápia, agykontroll.



Talán meglepően hangzik, hogy bizonyos személyiség vonások és az immunrendszer működése között szoros összefüggés van. Számos, elsősorban pszicho-neuroimmunológiai kutatás nyomán körvonalazódott a rákra hajlamos személyiség szerkezet (cancer prone, vagy C típusú személyiség). Megjegyzendő, nem csak rákra hajlamos személyiség vonások vannak, hanem például szív és érrendszeri megbetegedésekre hajlamosító vonások is.

### Milyen a rákra hajlamos személyiség?

Rendszerint tartózkodó, érzéseit elfojtja, igyekszik mindenkinek megfelelni, saját magát nem tartja fontosnak, szükségleteit elhanyagolja, nem nagyon szereti önmagát, önbecsülése alacsony, kerüli a konfliktusokat, haragját nem fejezi ki, sérelmeit nem torolja meg, de belül szenved tőlük, világnézete merev, fél minden változástól, bizalma meggingott a világban.

Jogosan merül fel bennünk a gondolat, ha szoros összefüggés van bizonyos személyiségvonások és immunrendszerünk működési hatékonysága között, akkor személyiségfejlesztéssel elősegíthető-e a betegek gyógyulása, illetve a betegség megelőzése. A válasz egyértelműen igen! Számos vizsgálat igazolja, azok a betegek, akiknél sikerül „felébreszteni” a küzdőszellemet, az önérvényesítést, azok, akik képessé válnak megélni és feldolgozni elnyomott érzelmeiket, levezetni haragjukat sokkal tovább élnek, mint társaik.

Másik fontos terület gondolataink, gondolkodásmódunk felülvizsgálata. Talán hihetetlenül hangzik, de gondolatainknak óriási ereje van. Számos úgynevezett placebo vizsgálat igazolta, (vagyis amikor a betegeknek cukortablettát adtak, és azt mondták, egy új gyógyszert kapnak, amitől biztosan meggyógyulnak), a betegek valóban számottevő javulást, gyógyulást mutattak. Pedig hatóanyag nem volt a cukortablettában, és csak azt „gondolták”, hogy meggyógyulnak. A gondolat hozta létre a javulást! Igen, ekkora ereje van a gondolatnak! Érdemes tehát felülvizsgálni gondolatainkat, és az egészség, a gyógyulás parancsát adni tudatunknak! A gondolatok nyomán létrejövő belső képeinkben, „gondolati képeinkben” is egészségesnek, kiegyensúlyozottnak kell látnunk magunkat! E belső mozi még hatékonyabban alakítja életünket!

Sokan azt gondolhatják, igen, de a már régóta meglévő, rögzült szokásainkon, gondolkodás- és viselkedésmódunkon nem könnyű változtatni. Talán így is van. Nem olyan könnyű, de megéri az erőfeszítést! Minden pillanatban változunk, testünkben percenként 300 millió új sejt termelődik, belső világunk is állandóan változik, alakul. Ha hajlandók vagyunk tudatosan tenni a változásért, jóval hatékonyabban működő immunrendszer, egészség, és sokkal teljesebb, könnyedebb, oldottabb élet lesz a jutalmunk!

Az átgondolt és következetes életmód változtatás hozzájárul a daganatos betegségek megelőzéséhez, továbbá a daganatok okozta korai halálozás csökkentéséhez, erre kitűnő példákat láthatunk Kanadában, Ausztráliában és Finnországban. Bízunk benne, hogy az olvasó is fontosnak tartja saját maga és családja egészségét és a cikkben valamint az ajánlott irodalomban megtalálható információk birtokában megtesz mindent a rizikófaktorok kiküszöbölése érdekében.

Ha a témával kapcsolatban kérdése vagy észrevétele merülne fel bátran juttassa el azokat a csabaavramucz@yahoo.com email címre vagy a Magyar Szervátültettek Szövetségének postacímére.

### Ajánlott irodalom:

- 1. Balogh Béla:** *Többszintű gyógyulás Rák, a megoldható feladat Egészségmegőrzés, Gyógyulás (CD melléklettel) Bioenergetic Kiadó 2008*
- 2. Balogh Béla:** *A Tudatalatti Tízparancsolata (CD melléklettel) Bioenergetic Kiadó 2005*
- 3. Beata Bishop:** *Ideje a gyógyításnak Szelíd Gyógymód Sorozat Egészségforrás Kiadó Budapest, 1990*
- 4. Hellmut Lütznert:** *Aktív diétetika, Böjt, intenzív diéta, táplálkozástérápia A Rák Ellen, az Emberért, a Holnapért Társadalmi Alapítvány Budapest, 2002*
- 5. Jeans-Michael Wüstel:** *A rák kezelése természetes gyógymódokkal A Rák Ellen, az Emberért, a Holnapért Társadalmi Alapítvány Budapest, 2002*
- 6. O. Carl Simonton- Stephanie Matthews – Simonton- James L. Creighton:** *A gyógyító Képzelet A rák legyőzése lépésről lépésre Egészségforrás Kiadó Budapest, 1990*
- 7. Kisa Judit:** *77 remek reform recept Kiadó: A Rák Ellen, az Emberért, a Holnapért Társadalmi Alapítvány Budapest 2008*
- 8. www.rakellen.hu** „A Rák Ellen, az Emberért, a Holnapért” Társadalmi Alapítvány
- 9. www.egeszsegforras.org** Egészségforrás Alapítvány

