

„MELL-TUDÁSTÁR”

LAPOZGATÓ KISOKOS – Akik még nem, és akik már igen...

Gyors használati útmutató: elég a Tartalomjegyzékben kiválasztott címsorra ráállni a kurzorral, majd a kontroll gomb (Ctrl) lenyomva tartása mellett a bal egérgomb egyszeri rövid megnyomása után a kurzor a keresett helyre ugrik. Az internetes digitális hivatkozások azonnal elérhetők, ha a kurzort rávisszük a hivatkozásra, és a Ctrl gomb lenyomása mellett a bal egérgombot egyszer röviden megnyomjuk. (Ctrl + Home = Ugrás a Kisokos elejére) Türelem! A régebbi rendszerek lassabban működhetnek!

A weboldalon lévő információk nem helyettesítik a szakemberekkel történő konzultációt, egészsége rendellenessége esetén forduljon gyógyszerészéhez, orvos szakemberhez!

Tartalomjegyzék

1. Általános tudnivalók - a Lapozgató Kisokos használata	4
1.1 Miért jó egy ilyen „Kisokos”?	4
1.1.1 Üdvözlét az Olvasónak!	4
1.1.2 Célkitűzések	4
1.1.3 Megjegyzések	4
1.1.4 A Kisokos ellenőrzése és fejlesztése	4
1.1.5 Internetes segítség a rákbetegeknek	5
1.2 Egészségtudatosság – mentálhigiéné	5
1.3 A jól segítő orvos mielőbbi megtalálása és más célok kitűzése	5
1.3.1 Ha orvoshoz megyek, mit kérdezzek tőle?	5
1.3.2 Beteg edukáció - a betegek folyamatos felkészítése	5
1.4 Hiteles és hiteltelen WEB oldalak az Interneten	5
1.4.1 Hiteles Web oldalak	5
1.4.2 Megtévesztő weboldalak gyűjteménye	5
1.5 Jogszabályi szigorítások 2020. február 15-étől	6
2. Témakörök minden érdeklődőnek	6
2.1 Családi örökletesség, sejt szintű és genetikai vizsgálatok	6
2.2 Életmód	6
2.3 Étkezés	6
2.4 Figyelmeztető jelek, jótanácsok	7
2.5 Mell-anatómiai ismeretek	7
2.5.1 Amiket jó tudni a mellről az emlőműtét előtt	7
2.5.2 Férfiak emlődagajata	7
2.6 Rizikófaktorok	7
2.7 Önvizsgálat	8
2.7.1 Okostelefonos alkalmazás mell-önvizsgálathoz	8
2.8 Szűrővizsgálati rendszer	9
2.8.1 Mammográfia – korcsoportonként	9
2.9 Eligazodás az egészségügyi leletek között	9
2.9.1 Szövettan	9

2.9.2	Laboratóriumi leletek értelmezése	10
2.10	Kampányok.....	10
2.10.1	AVON kampányok.....	10
2.10.2	YouTube kampányok	10
2.10.3	Fontosabb YouTube kampányokból	10
3.	Emlő-daganatossággal érintettek részére	10
3.1	Hasznos ismeretek a diagnózistól a műtéig és/vagy kezeléseig.....	10
3.1.1	Diagnosztika vagy szűrés?	10
3.1.2	Jóindulatú, rosszindulatú?.....	10
3.1.3	A diagnózis közlésének pillanata – a diagnózis-sokk elkerülése	11
3.1.4	Diagnózis közlés utáni időszak – mit kérdezzünk az orvostól?.....	11
3.2	Felkészülés a műtetre	11
3.2.1	Mit vigyek a kórházba?.....	11
3.3	A műtét napja	11
3.4	A műtét utáni nap	11
3.5	Mellműtét utáni torna	11
3.5.1	Mire figyeljünk, mit ne végezzünk, mit és hogyan végezzünk?	11
3.5.2	Pink Ribbon tornák Magyarországon.....	12
3.6	Mellműtét utáni hormonkezelés	12
3.7	Hasznos tanácsok kemoterápiában részesülőknek	12
3.8	Onkoplasztika.....	12
3.8.1	Helyreállító műtétek.....	12
4.	Rehabilitáció az érintettek (mellműtöttek) részére	13
4.1	Az ismeretlen rehabilitáció.....	13
4.2	A diagnózis közlésének pillanatától az onko-team-ig.....	13
4.3	Mell-műtöttek rehabilitációja az aktív kezelési időszak után 1 évig (Intézményi rehabilitáció).....	13
4.4	Pszichoonkológia	13
4.5	Segédeszközök emlőműtét után	13
4.6	Mell-műtöttek rehabilitációja az aktív kezelési időszaktól az élet végéig	13
4.7	Gyógytorna.....	13
5.	Hasznos információk emlődaganatosok és áttétekkel érintett emlődaganatosok számára	13
5.1	Áttétes emlőrák	13
5.2	Ödéma megelőzés, észlelés esetén hasznos tanácsok	14
5.3	Emberi méltóság, elmúlás - palliatív ellátás, házi gondozás, Hospice.....	14
6.	Rákos betegeket segítő civil szervezetek	14
6.1	A magyarországi mellrákellenes civil szervekről, önszolgáltató csoportokról általában	14
6.2	Segítő civil szervezetek Magyarországon	14
6.2.1	„A rák ellen, az emberért, a holnapért!” Társadalmi Alapítvány.....	14
6.2.2	A Magyar Rákellenes Liga:	15

6.2.3	<i>A Rákbetegek Országos Szövetsége:</i>	15
6.2.4	<i>Egészség Hídja Összefogás a Mellrák Ellen egyesület és tagszervezetei</i>	15
6.2.5	<i>Kormányhivatal</i>	15
6.2.6	<i>Emlőrák Gyógyításáért Alapítvány</i>	15
7.	Európai Unió kitekintő	15
7.1	Európai fellépés a rák ellen, betekintés Európa kezdeti lépéseibe	15
7.1.1	<i>A rákszűrés előmozdítása az EU-ban</i>	15
7.1.2	<i>Jogi szabályozás</i>	15
7.2	Jogi aktus	15
7.3	Összefoglaló	15
7.4	Az ajánlás célja	16
7.5	Főbb ajánlási pontok	16
7.6	Háttér	16
7.7	Kapcsolódó okmányok	16
7.8	Közös Kutatóközpont	17
7.9	A JRC (Joint Research Centre) felelősségi területei	17
8.	Európai összefogás a mellrák ellen! (ECIBC) 2015-től napjainkig (2020), és azután...	17
8.1	Az EU-ECIBC-Team levele	17
8.2	Megjegyzések a levélhez	17
8.3	Az elkészült Európai mell-ajánlások	18
9.	Záró ismeretek	18

TÉMAKERESŐ

1. Általános tudnivalók - a Lapozgató Kisokos használata

1.1 Miért jó egy ilyen „Kisokos”?

1.1.1 Üdvözet az Olvasónak!

Kedves Olvasó! Köszönöm, hogy tanulmányozza ezt az összeállítást. Remélem, hogy hamarosan megtalálja benne, amit keres, ami Önt most érdekli, foglalkoztatja. **Felhívom szíves figyelmét, hogy az anyagok, hivatkozások tájékoztató és ismeretterjesztő jellegűek, így nem adhatnak választ minden olyan kérdésre, amely egy adott betegséggel vagy más témával kapcsolatban felmerülhet, és főképpen nem pótolhatják az orvosokkal, gyógyszerészekkel vagy más egészségügyi szakemberekkel való személyes találkozást, beszélgetést és a gondos kivizsgálást.** A hivatkozások, válaszok többségében a jelenleg általánosan elfogadott tudományos orvoslás nézeteit tükrözik. Összeállítóként kerültem az olyan hivatkozásokat, amelyek megosztóak lehetnek, amelyekben nincs egyetértés, mert ez nem segítené a célok megvalósulását.

1.1.2 Célkitűzések

Az emlődaganat bekövetkezésének kockázat-csökkentéséért, a korai észlelésért sokat tehetünk. Tegyük!

A korán felfedezett emlődaganat ma már nagyon jól kezelhető, gyógyítható! Menjünk orvoshoz!

Az összeállításban rendszer-, és folyamat-szemlélet alapján törekedtem praktikus témákban keresgélést, olvasást biztosítani. Nem törekszem teljességre (talán nem is lehetne), ám a leggyakrabban felmerülő gondolatokra, kérdésekre, kételyekre, élethelyzetekre igyekeztem kitérni. Ahol arra lehetőség volt, az évszámokat is feltüntettem, hogy az időszerűséget is figyelemmel lehessen kísérni. (2020)

A Lapozgató Kisokosban a mellrák (emlődaganat) áll a fókuszban! Összeállításomban arra törekedtem, hogy a mellről, a mellrákról, a mellrák kockázat csökkentéséről, a diagnózis-közléstől a kezeléseket alatti úton a legcélszerűbb, bárki által egyszerűen és könnyen elérhető összeállítások listáját összegyűjtsem.

1.1.3 Megjegyzések

Amit a mellről, a mellrák kialakulásáról minden nőnek célszerű ismernie:

<https://blausen.com/hu/video/emlorak/> - hang-anyag

<https://www.intima.hu/intim-magazin/betegsegek/mellrak-info/legfontosabbak-amit-tudnod-kell-a-mellrakrol> - Ez egy hiteles weboldal, rendszeres frissítésekkel.

Az összeállításban az ÁNTSZ neve ugyan szerepel, de jelenleg az ÁNTSZ Hivatala már nincs, és az emlőszűrő állomások sem találhatók már a korábbi weboldalukon. Jelenleg tisztázatlan, hol találjuk meg a hiteles listát a magyarországi emlőszűrő állomásokról. Az Interneten ez érhető el: <https://egeszseghid.hu/akkreditalt-emlorakszuro-allomasok-listaja/> (2017)

2019. októberben jelent meg könyv formájában a „**200 kérdés – 200 válasz a Mellrákról**” című kiadvány. A civil betegszervezetek országosan a tagszervezeteiknek eljuttatták.

On-line formában bármikor tanulmányozható, különféle témákban keresési lehetőségek is vannak. A témák feltalálását a címmutató segíti. Feltalálási helye: <https://rakgyogyitas.hu/emlorak200/>

Tájékoztató cikk **2019**-ben:

<https://rakgyogyitas.hu/200-kozertheto-cikk-az-emlorakrol-teljesse-valt-a-tudastar/>

<https://rakgyogyitas.hu/200-valasz-az-emlorakrol-konyvbemutato-es-fontos-uzenetek/>

1.1.4 A Kisokos ellenőrzése és fejlesztése

Az összeállítás linkjei rendszeres ellenőrzést igényelnek. Ennek elvégzéséhez erőforrásokra lenne szükség. Ha ez meglesz, akkor a Kedves Olvasó Közösségünk jelzése szerint az összeállítás rendszeresen naprakészen tartható, javítható, vagy akár tovább bővíthető.

1.1.5 Internetes segítség a rákbetegeknek

Hogyan segít az internet a rákbetegséggel való megküzdésben? (2018):

<http://daganatok.hu/onkopszichologia/hogyan-segit-az-internet-a-rakbetegseggel-valo-megkuzdesben>

<http://egeszseg.hu/letoltheto-kommunikacios-anyagok.html> (2020): A Nemzeti Népegészségügyi Központ hivatalosan jóváhagyott és javasolt anyagai.

1.2 Egészségtudatosság – A VÁLTOZÁS a kulcs

Holisztikus orvoslás - Prevenció és gyógyulás kulcsa – az egyensúlyt teremtő VÁLTOZÁS - teljes körű életmód programot kínál a megvalósításhoz, minden élet terület lefedésével.

A gyógyulásodhoz a következőket kell megtudnod: MIT, MIÉRT, HOGYAN kell tenned a testi, lelki, szellemi egyensúlyod érdekében:

<https://www.facebook.com/gyogyuljvelem.hoptreningek/videos/414271465913460/>

mentálhigiéné - Bagdi Emőke - <https://www.youtube.com/watch?v=XJ7pyOxarUE> (A szerencsi városi tv felvétele) – a kapcsolati célok fontossága és más érdekes témák. (2020)

Betegút – a diagnózis közléstől megillet(ne) bennünket a lelki támogatás: <https://www.intima.hu/intim-magazin/intima-hu-hirek/az-ut-amelyre-senki-nem-lepne-szandekosan>

A test, a lélek, és a daganat - Riskó Ágnes pszichológus válaszolt: <http://daganatok.hu/20080407-a-test-a-lelek-es-a-daganat-risko-agnes-pszichologus-valaszolt> (2018)

Márciusi szakértőnk, Riskó Ágnes, az Országos Onkológiai Intézet szakpszichológusa válaszolt az olvasók és a Daganatok.hu kérdéseire a rákos betegségek és a lelki kérdések összefüggéseivel kapcsolatban. Szó esett többek között arról: hova fordulhatnak a betegek és a családtagok segítségért, hogyan beszéljünk a gyerekeknek a rákról, mit tehet, aki nem tudja elfogadni a műtét után a testét, és miből meríthet erőt a beteg a mindennapokban?

Az élet minősége a betegség alatt és után: Miért pont én? A barikád másik oldalára kerülve...családtagok, stb.: <http://daganatok.hu/elet-az-onkologiai-diagnozis-utan/az-elet-minosege-a-betegseg-alatt-es-utan>

1.3 A jól segítő orvos mielőbbi megtalálása és más célok kitűzése

1.3.1 Ha orvoshoz megyek, mit kérdezzek tőle?

Forráshely: http://www.mellrakellen.hu/mellrakellen/mit_kerdezunk_orvostol.html

Ajánlások (2018):

<https://egeszseghid.hu/mammografia-frissitett-eusobi-ajanlasok-a-noi-lakossag-tajekoztatasa>

1.3.2 Beteg edukáció - a betegek folyamatos felkészítése

„A beteg-edukáció nem egyalkalmas beszélgetés, hanem folyamatos kommunikáció”

<http://daganatok.hu/limfoma/a-betegedukacio-nem-egyalkalmas-beszelgetes>

1.4 Hiteles és hiteltelen WEB oldalak az Interneten

1.4.1 Hiteles Web oldalak

Hiteles Weboldalak, és a Hiteles Weboldalakért Egyesületről. A hiteles weboldalak hiteles forráshelye:

A hitelesítés feltételei, menete: <https://e-kommando.hu/hitelesites/>

<https://e-kommando.hu/hiteles-weboldalak/> - folyamatosan frissítve! <https://e-kommando.hu/>

1.4.2 Megtévesztő weboldalak gyűjteménye

Hoax, média, tévhit, legenda (2020): <http://www.urbanlegends.hu/2020/01/megteveszto-magyar-hirolidak-listaja-2020/?fbclid=IwAR2UmhbN4SqJLq69XikIqO0ztBh6Da0f6Dmbc7TwA7oASDxwcg8RXP15zk>

1.5 Jogsabályi szigorítások 2020. február 15-étől

2019. évi CXI. törvény egyes törvényeknek az egészségügyi szolgáltatások fejlesztésével, valamint a bizonytalan minőségű, tisztázatlan háttérű egészségügyi szolgáltatók tevékenységének visszaszorításával összefüggő módosításáról (A kuruzslás elleni szigorúbb fellépésről!)

(Nemzeti Jogsabálytár: http://njt.hu/cgi_bin/njt_doc.cgi?docid=217189.378491#foot1)

Kapcsolódó értelmezések, vélemények a megértéshez:

https://index.hu/techtud/2020/01/28/kuruzslas_kuruzslok_altudomany_aldoktorok_sarlatanok_torvenymodositas_pszichoterapia/

<https://hslooffice.com/2020/01/kuruzslas1/>

https://alimento.blog.hu/2020/01/13/kuruzslas_977

2. Témakörök minden érdeklődőnek

2.1 Családi örökletesség, sejtszintű és genetikai vizsgálatok

Végeznek már hazánkban is ilyen vizsgálatot: <https://www.molekularis-diagnosztika.hu/>

Oncompass Medicine, 1024 Budapest, Retek utca 34. (+36 30 210 2600)

A mellrák tünetei, a mellrák felismerése, teendők: <https://www.intima.hu/intim-magazin/betegsegek/mellrak-info/a-mellrak-tunetei-a-mellrak-felismerese-teendok>

2.2 Életmód

A rákprevenció 12 pontja IARC: <https://cancer-code-europe.iarc.fr/index.php/hu/12-mod>

Testmozgás: <https://cancer-code-europe.iarc.fr/index.php/hu/12-mod/testmozgas>

Optimális testsúly: <https://cancer-code-europe.iarc.fr/index.php/hu/12-mod/egeszseges-testsuly>

Mértékletes alkohol fogyasztás: <https://cancer-code-europe.iarc.fr/index.php/hu/12-mod/alkohol>

Ne dohányozzon, ne fogyasszon semmiféle dohányterméket:

<https://cancer-code-europe.iarc.fr/index.php/hu/12-mod/dohany>

Otthonát, munkahelyét tegye füstmentessé:

<https://cancer-code-europe.iarc.fr/index.php/hu/12-mod/passziv-dohanyzas>

Óvakodjunk a túlzott napozástól, gyermekeinket is védjük meg, használjuk a napfényvédőket:

<https://cancer-code-europe.iarc.fr/index.php/hu/12-mod/napozas-uv-terheles>

2.3 Étkezés

Mindenkinek, aki fontosnak tartja saját egészsége megőrzését, és a rákbetegség kockázatának csökkentését!

A rák elleni kódex története, folyamata:

<https://cancer-code-europe.iarc.fr/index.php/hu/a-kodexrol>

Az emlőrák kialakulásának kockázatát csökkentheti a rendszeres testmozgás, a kiegyensúlyozott, egészséges táplálkozás. További hasznos tanácsok az egészséges, kiegyensúlyozott táplálkozásról.

Étkezési és életmód tanácsok emlő-műtöttek, és fogyókúrázók számára, egészséges táplálkozás:

http://www.mellrakellen.hu/mellrakellen/taplalkozasi_tippek.html

Füles Odu (2019): <https://fulesodu.cafeblog.hu/2019/11/10/fogyokuras-kisokos-hasznos-tanacsok-otletek-az-egeszseges-fogyashoz/>

Füles Odu (2020): <https://fulesodu.cafeblog.hu/2020/01/02/amit-tudsz-a-fogyasrol-es-amit-tudnod-kellene/>

2.4 Figyelmeztető jelek, jótanácsok

Jó tanácsok azoknak, akik nem biztosak abban, mit lehet tenni emlőjük egészsége érdekében:

http://www.mellrakellen.hu/mellrakellen/jo_tanacsok.html

Emlődaganatra figyelmeztető jelek: Kemény csomó vagy vastagodás; Duzzanat, vörösödés vagy sötét folt, tapintásra meleg érzés; Alak-, vagy méretbeli elváltozás; A bőr gödrösödése vagy púposodása; Viszkető, pikkelyes gyulladás vagy kiütés a mellbimbón; Behúzódás a mellbimbón vagy más területen; A mellbimbó befelé fordulása; Hirtelen kezdődő váladékozás a mellbimbóból; Szokatlan, nem múló fájdalom egy adott ponton. Forráshely: http://www.mellrakellen.hu/mellrakellen/figyelmezteto_jelek.html

2.5 Mell-anatómiai ismeretek

2.5.1 Amiket jó tudni a mellről az emlőműtét előtt

Sebészet/digitális tankönyvtár (2012)

http://www.tankonyvtar.hu/hu/tartalom/tamop425/2011_0001_524_Sebeszeti/ch04s03.html

2.5.2 Férfiak emlődaganata

Az emlő daganatok 1 százaléka férfiakban fordul elő, ami az összes férfi daganatoknak körülbelül a 0,11 százalékát teszik ki. Ennek arányában Magyarországon az újonnan felfedezett férfi emlőrákok száma évente 60-80 körül lehet. Általában 60 év feletti férfiak esetén igazolható az emlőrák.

Részletek: <https://www.webbeteg.hu/cikkek/mellrak/22915/ferfi-emlorak> (hiteles weboldal - 2019)

<http://daganatok.hu/emlorak/ferfiak-emlorakja>

<http://daganatok.hu/mellrak/ferfi-mellrak> (2016)

<http://www.mellrakinfo.hu/index.php/mindent-a-mellrakrol/mellrak-a-ferfiaknal>

<http://semmelweis.hu/mediasarok/2016/03/31/a-ferfiaknal-agresszivebb-a-mellrak-mint-a-noknel/> (2016)

2.6 Rizikófaktorok

Személyes kockázatunkat befolyásoló tényezők:

<http://www.mellrakellen.hu/mellrakellen/rizikofaktorok.html>

Hasznosságok az Intima Magazin által a Facebookon olvasható információkból:

<http://www.intima.hu/intim-magazin/betegsegek/mellrak-info/legfontosabbak-amit-tudnod-kell-a-mellrakrol>

Összegyűjtöttük a legfontosabb információkat, amit tudni érdemes a mellrák diagnosztizálásával, a különböző elváltozásokkal, a kockázati tényezőkkel kapcsolatban! (2018)

1. A mammográfia az egyetlen olyan megbízható vizsgálati módszer, amellyel a panaszt még nem okozó, korai elváltozás is felfedezhető.
2. Az emlőben található elváltozások kb. 80 %-a jóindulatú, amelyek rendszeres ellenőrzést igényelnek.
3. Nagyon fontos a havonta végzett önvizsgálat, de ez nem helyettesíti a mammográfiás szűrést.
4. Az ultrahang nem alkalmas emlőszűrésre! A „szűrés” az egészségeseknek szól, akiknek CSAK mammográfiát végeznek. Ultrahang a 35 évnél fiatalabbaknál, illetve azoknál jöhet szóba, akiknek már panasa jelentkezik, előtte tapintással és mammográfiai vizsgálattal kiegészítve diagnosztikai vizsgálatnak nevezik.
5. 40 éves kor fölött minden nőnek javasolt évente mammográfiai vizsgálaton részt venni. Ezt 45 éves kortól kétfévente népegészségügyi szűrés keretében, szervezeten tehetik meg.
6. Az emlőrákos betegeknek 1%-a FÉRFI Magyarországon. A tünetek és a vizsgálat módja ugyanaz, mint a nőknél.

7. A mellrákot – orvosi szempontból - megelőzni nem lehet, de a korai stádiumban diagnosztizált, és időben megkezdett kezelésű betegség jól gyógyítható.
8. Az emlőrák már akár a harmincas korosztályt is érintheti, de 40 év felett megugrik a kialakulás kockázata.
9. Az emlőrák kialakulásának kockázatát csökkentheti a rendszeres testmozgás, a kiegyensúlyozott, egészséges táplálkozás.
10. Terhesség, illetve szoptatás közben is kialakulhat emlőrák, az ilyenkor talált gyanús csomókat ultrahanggal érdemes megvizsgáltatni.
11. Az emlőrákos betegségek kb. 30 %-a áttétet ad, ezért a gyógyult betegeknek nagyon fontos az összes előírt kontrollvizsgálaton való részvétel és a rendszeres ellenőrzés.
12. Magyarországon a népegészségügyi mammográfiás szűrésre a 45-65 éves kor közötti nőket hívják meg – a 65 éves kornál idősebbeknek maguktól kell eljárniuk évente mammográfiás vizsgálatra.
13. Bármely, az emlőben észlelt elváltozással tanácsos elmenni mammográfiás vizsgálatra, ahová beutalót a háziorvos vagy a nőgyógyász tud adni. A komplex emlővizsgálatot nem helyettesítheti semmilyen más "fájdalommentesként" hirdetett módszer.

EUSOBI ajánlások nőknek, és beutaló orvosoknak: <https://egeszseghid.hu/emloultrahang-eusobi/> - 2019.

Forráshely: <http://www.intima.hu/intim-magazin/betegsegek/mellrak-info/nem-mindegy-hogy-diagnosztika-vagy-szures>

Részlet a cikkből:

„Döbbenetes, hogy Európában egyedülálló szűrési rendszerünk van, ráadásul ez az egyetlen orvosi terület, amelynél a vizsgálat úgynevezett licencvizsgáláshoz kötött, ezt mégsem ellenőrzi senki. Vagyis ha egy település gondol egyet, beszerez egy készüléket, felvesz egy általános radiológust, és máris mehet a vizsgálat, igaz, hogy a hivatalos előírásokat nem tartják be. Ha találnak valami kórosat, biopsziát már nem mindig tudnak venni, vagyis kezdődik a beteg kálváriája a következő ellátásokért. Országszerte becslések szerint 200 mammográfia működik, van, ahol egyetlen radiológussal, aki jó, ha hetente lát néhány felvételt. Vagyis az a minimális jártassága sincs meg, ami szükséges volna. A szakmai követelmények szerint ugyanis az első évben minimum ötezer felvételt kell – felügyelettel – értékelnie egy radiológusnak ahhoz, hogy önállóan diagnosztizálhasson. Többen egész életükben nem látnak ennyit. Onkológusok tapasztalatai szerint számtalan esetben kell újra leleteztetni a CT-, MR-, vagy a mammográfiás képet azért, mert a páciensek rossz helyen jártak. Előfordul, hogy a kép minősége sem értékelhető. Ám a plusz vizsgálatokra nincs kapacitásuk a megfelelő vizsgálóhelyeknek” - mondja a szakember, aki fontos különbséget tesz a szűrés és az általános diagnosztika között.

2.7 Önvizsgálat

Forrás: <https://www.intima.hu/intim-magazin/betegsegek/mellrak-info/mellvizsgalat> (2018)

Forrás: <http://blausen.com/hu/video/az-emlok-onvizsgalata/#;>

http://www.mellrakellen.hu/mellrakellen/emlo_onvizsgalat.html

<http://www.mellrakellen.hu/fotoalbum/utmutato.pdf>

<http://daganatok.hu/osszeallitas-a-szurovizsgalatokrol/emloszures-es-az-emlo-onvizsgalata/az-emlok-onvizsgalata> (2011)

<https://www.youtube.com/watch?v=VzB-idPRaVo> – Rákliga <http://rakliga.hu/az-emlo-onvizsgalata/>

<https://www.youtube.com/watch?v=WtF6wzOFbKY> (2012)

2.7.1 Okostelefonos alkalmazás mell-önvizsgálathoz

<http://daganatok.hu/emlorak/breast-test-okostelefon-alkalmazas-a-mell-onvizsgalatahoz>

Az [Egészség Hídja Összefogás](#) mára hagyománnyá vált sétáján került bemutatásra az az okos-telefon alkalmazás, melynek célja, hogy segítséget nyújtson a rendszeres és megfelelően elvégzett önvizsgálathoz. Az alkalmazás a Magyar Onkológiai Társaság és a Magyar Rákellenes Liga ajánlásával, a Roche Magyarország Kft. támogatásával vált elérhetővé magyar nyelven is.

Az applikáció **2012.** október 28-tól már elérhető okostelefonokról az AppStore-ban (Iphone használóknak) és a Play Áruházban (Android felhasználóknak), a keresőbe csak a „BreastTest” nevet kell beírni.

[Az applikáció letöltése Iphone felhasználóknak](#)

Az applikáció letöltése Android felhasználóknak - Forrás: [Roche \(Magyarország\) Kft.](#)

2.8 Szűrővizsgálati rendszer

A szűréseket fogadja el, vegyen részt a 3 legfontosabb szűrésen:

<https://cancer-code-europe.iarc.fr/index.php/hu/12-mod/szuress>

- Vastagbélrák (férfiak és nők)
- Emlőrák (nők)
- Méhnyakrák (nők).

Mi is a mellrák szűrés? Elveszhet az adatunk valahol a rendszerben? Mi az, hogy tiltólista? Kik, mikor kerülnek tiltólistára? Tudnivalók arra az esetre, ha szűrési meghívót kapunk, és arra is, ha nem: <https://egeszseghid.hu/szamit-az-az-egy-no-minden-no-szamit/>

Daganatok szűrése könyv, letöltése pdf fájlban: [Daganatok szűrése](#)  [6715 KB]

Magyarország szűrési koordinátorok:

https://www.antsz.hu/felso_menu/temaink/szuress/szuressi_koordinatorok

Magyarország emlőszűrő állomások - 2014.10.15-ei lista, a 2019-ben már nem létező ÁNTSZ weboldaláról... aktualitása kétséges, de jobb forráshely nincs:

https://www.antsz.hu/felso_menu/temaink/szuress/emloszuress

Emlőszűrő állomások:

http://www.springmed.hu/hasznos_tudnivalok/emloszuro_allomasok_mammografiai_kozpontok_listaja-8

Női Egészség Megőrző Program - MAZS alapítvány: <http://www.mellrakellen.hu/mellrakellen/index.html>;
<http://www.mellrakellen.hu/mellrakellen/szuress.html>

Milyen szervezett egészség felmérésekre érdemes elmenni emlődaganatos érintettként? (2019):

<https://rakgyogyitas.hu/milyen-szervezett-egeszsegfelmeresre-erdemes-elmenni-emlodaganatos-betegkent/>

2.8.1 Mammográfia – korcsoportonként

Mammográfiai szűrések rendszere, teendők, javaslatok korcsoportonként (45 alattiak, 45-65 év közöttiek, 65 felettiek) **2016.04.28.:** https://www.antsz.hu/felso_menu/temaink/szuress

2.9 Eligazodás az egészségügyi leletek között

2.9.1 Szövettan

Eligazodás a betűk, számok, jelzések tengerében: <https://www.intima.hu/intim-magazin/betegsegek/mellrak-info/szovettan-eligazodas-a-betuk-szamok-jelzesek-tengereben>;

Írta: Kun J. Viktória, egészségügyi újságíró)

Mellrákinfo Egyesület (2017.12.22.): <https://www.mellrakinfo.hu/index.php/a-betegut/szovettan-eligazodas-a-betuk-szamok-jelzesek-tengereben>

2.9.2 Laboratóriumi leletek értelmezése

Laboreredmények keresője: <https://www.webbeteg.hu/keresok/labor>

Laboreredmények a házipatikában: <https://www.hazipatika.com/laboreredmenyek>

2.10 Kampányok

2.10.1 AVON kampányok

AVON verseny kampány film: <https://www.youtube.com/watch?v=usd2O8lpUfI>; (2011)

A próbababák kihelyezése az Andrássy útra: <https://www.youtube.com/watch?v=N5AF-NOOHAE>;

AVON könyves kampány: <https://www.youtube.com/watch?v=u0lx901iwLM>;

https://www.youtube.com/watch?v=n_N7CW6xYCM; (2011)

Ne legyen tabutéma, életet menthet! <https://www.youtube.com/watch?v=xzURD-QGLSk> (2015)

Mellbevágó akcióban az AVON! Három évtized után egy új edukációs film segíti a védőnők és az egészségügyi szakemberek munkáját, ami érthetően és a fiatalok számára is jól befogadható módon mondja el a tudnivalókat az emlődaganatról és az önvizsgálat fontosságáról. A filmet az Avon Magyarország készítette, ami ingyenesen elérhető a vállalat YouTube csatornáján:

<https://www.mmonline.hu/cikk/mellbevago-akcioban-az-avon/> (2019)

2.10.2 YouTube kampányok

Az Egészségvár – „Összefogás a mellrák ellen” egyesület YouTube kampányaiból, Körtvélyesi Éva első elnöke, és – sajnálatos – elhalálozása után is: <https://www.youtube.com/watch?v=WjJ2VWBoUKk> (2009)

Rózsaszín ébresztő <https://www.youtube.com/watch?v=SGaR2SQG4PU> (2016)

Minden nő számít! <https://www.youtube.com/watch?v=SGaR2SQG4PU> (2018)

<https://www.youtube.com/watch?v=USaGp0w1WbU>

2.10.3 Fontosabb YouTube kampányokból

2015 - Fordíts az életeden!

<https://www.youtube.com/watch?v=syZqco0xMdU>; https://www.youtube.com/watch?v=LQPdBpjs_XY

2015 - Fordíts az életeden! Terhességi emlőrák kerekasztal - Fordíts az életeden:

<https://www.youtube.com/watch?v=8zkZkae4sAQ>

2015 - Fordíts az életeden! Az onko-team felépítése kerekasztal:

<https://www.youtube.com/watch?v=V6Sl5hCbqQs>

3. Emlő-daganatossággal érintettek részére

3.1 Hasznos ismeretek a diagnózistól a műtétig és/vagy kezeléseikig

3.1.1 Diagnosztika vagy szűrés?

Beszélgetés [Szy Ágnes](#) onkopszichológussal:

<http://www.intima.hu/intim-magazin/betegsegek/mellrak-info/nem-mindegy-hogy-diagnosztika-vagy-szures>

3.1.2 Jóindulatú, rosszindulatú?

Az elváltozások 80%-a jóindulatú...

<http://www.intima.hu/intim-magazin/betegsegek/mellrak-info/legfontosabbak-amit-tudnod-kell-a-mellrakrol>

3.1.3 A diagnózis közlésének pillanata – a diagnózis-sokk elkerülése

<http://www.intima.hu/intim-magazin/betegsegek/mellrak-info/az-elso-sokk-nem-mindegy-hogy-erkezik-a-diagnozis>

<http://daganatok.hu/elet-az-onkologiai-diagnozis-utan/viselkedes-a-diagnoziskozlestol-kezdv>

3.1.4 Diagnózis közlés utáni időszak – mit kérdezzünk az orvostól?

http://www.mellrakellen.hu/mellrakellen/mit_kerdezzunk_orvostol.html

- [ha elváltozást észlel az emlőben](#)
- [a citológiai vizsgálatról és a biopsziáról](#)
- [ha diagnosztizálták az emlőrákot](#)
- [a kezelési módok közötti választásról](#)
- [operáció esetén](#)
- [operáció után](#)
- [az emlőrák kemoterápiáról I.](#)
- [az emlőrák kemoterápiáról II.](#)
- [az emlőhelyreállító \(rekonstrukciós\) műtétről](#)
- [a sugárterápiáról](#)
- [a hormonterápiáról](#)
- [A nyirok ödémáról \(kar alatti duzzanat, nyirokpangás\) I.](#)
- [A nyirok ödémáról \(kar alatti duzzanat, nyirokpangás\) II.](#)
- [az utánkövetésről \(kontrollvizsgálatokról\)](#)
- [a mammográfiáról](#)
- [az emlőrák genetikailag örökölhető kockázatáról](#)
- [arról, hogy mi magunk mit tehetünk a saját gyógyulásunk érdekében](#)
- [ha valamelyik szeretettünknek van emlőrákja](#)
- [a magyarországi rákellenes segítő civil szervezetekről](#)

3.2 Felkészülés a műtetre

3.2.1 Mit vigyek a kórházba?

<http://www.mellrakinfo.hu/index.php/mindent-a-mellrakrol/hasznos-tanacsok/mit-vigyek-a-korhazba> - A műtétet végző sebésszel előzetesen mindent átbeszél majd a páciens, és ott kérdezni is lehet. Az asszisztens is sok kérdésre tud választ adni. (2016)

3.3 **A műtét napja** -Az emlősebésszel a műtét előtt lesz konzultáció, ott mindent elmondanak, és kérdezhetünk is. A műtét altatásban történik, ébredés után inni, enni azonnal nem lehet, a nővér útmutatása szerint kell tenni. Aznap nem lehet felkelni, csak másnap reggel, és lassan célszerű indulni, ha nem szédülünk. Hogyan készüljünk fel a műtetre? <https://rakgyogyitas.hu/mit-erdemes-tudni-a-muteti-altatasrol-2/> és

3.4 A műtét utáni nap

Reggel a nővérke segít elindulni, mindent mondanak, kedvesek nagyon. A műtét másnapján, vagy harmadnapján felkeres majd egy gyógytornász naponta, és megtanítja a tornát, amit otthon is kell végezni a kar ödéma megelőzése érdekében. Hasznos ez is: <https://rakgyogyitas.hu/milyen-mellekhatasok-jelentkezhetnek-leggyakrabban-a-muteti-altatas-utan-2/>

3.5 Mellműtét utáni torna

3.5.1 **Mire figyeljünk, mit ne végezzünk, mit és hogyan végezzünk?**
<http://www.mellmutetutan.hu/gyogytorna/>

Később előfordulhat karfeszülés, itt lehet a válasz, de onkológus orvossal is érdemes átbeszélni:
<https://egeszseghid.hu/muteti-heg-problema-hegletapadas/>

3.5.2 *Pink Ribbon tornák Magyarországon*

Mellműtöttek karbeszűkülése után segít a Pink Ribbon Torna:

<https://www.youtube.com/watch?v=Nq2yPyrm11A>

Pink-Ribbon tornák Magyarország 8 városában, elérhetőségük. Budapest: <http://www.tuzmadaralapitvany.hu/> - személyes érdeklődéssel, és hírlevélből tájékozódással. A ribbon torna az ödémás esetekben nem segít, onkológus orvossal kell pontosítani a beszűkülés okát, helyrehozható módját.

3.6 Mellműtét utáni hormonkezelés

A hormonkezelés időszakát az onkológus orvosunk tudja. A hormonkezelés a mellrák fajtájától és testrészi kiterjedésétől függ: <http://daganatok.hu/emlorak/hormonterapia> ,

<http://mellrakforum.hu/hormonkezeles-5-ev-helyett-10.../Kezelés>

Hormonterápiás időszak: <http://mellrakforum.hu/hormonkezeles-5-ev-helyett-10.../Kezelés>

[Hormonkezelés: 5 év helyett 10 évig kell kapnunk? - Mellrákfórum](#)

3.7 Hasznos tanácsok kemoterápiában részesülőknek

Kezelések alatt ne fogyasszunk különféle termékeket, amit kezelő orvosunkkal nem beszéltünk meg – a kezelések kimenetelét befolyásolhatják! (2020)

http://medicalonline.hu/gyogyitas/cikk/kemoterapia_kerulni_kell_az_antioxidansokat?fbclid=IwAR2PjOq7DbIIDR4nDZChJGj9oJ4HpJx9sjFijUdnK9Dm26jDqjSkDJGKI1o

Kemoterápiás és sugárkezelések alatt kerülj a napozást! Más hasznos dolgok:

<https://fulesodu.cafeblog.hu/2015/03/24/szabad-nem-szabad-hasznos-dolgok/>

https://issuu.com/malyvaviragok/docs/malyva_kemo_kiadvany_2018jan/1?ff=true

Bár ez a petefészek daganatosság ellen küzdő Mályvavirág kiadványa, de az emlődaganatossgal érintettek számára is hasznos információkat tartalmaz!

3.8 Onkoplasztika

3.8.1 *Helyreállító műtétek*

Onkoplasztika, rekonstrukciós lehetőségek – helyreállító műtétekhez információk:

<http://oncoplastica.hu/mellrak/stadiumbeosztas/itemlist/user/469-onkoplasztikahu?start=40>

<http://oncoplastica.hu/>

<https://www.facebook.com/onkoplasztika/>

Az Európai onkoplasztikai térben a magyar onkoplasztikai orvosok is!:

https://www.facebook.com/kelemen.onkoplasztika?_tn=_lC-

[https://www.facebook.com/kelemen.onkoplasztika?_tn=_lC-R&eid=ARAVoVIVoFzBs4UsalJmmkua6Rg1o8xVG3RPkbJqyMWTjwUH7heVVrn1Qn2HCq0G4vy_3Oh1VPc_d77&hc_ref=ART85aF9YELARUDu5Tfoser0NK4v4xF25jiuvenh2y4AOS2GUPeMhg27wJttl9pI5B-A&_xts__\[0\]=68.ARCn0AYQP-Bz3wndi6mZsNv5jgUtgZlQ8040_5t7NsMSx3U5iGpGqJ9cySjscVzWnCheo7XMuYyPoel8h_qYWZMbE-i57Mn8-bRuAWw9WtdZQkjPJB9ikFaodmwAypB4dM7Gw6JT6bLyih_JccYMPl1dBGn1cq4Q1j_mu-WwsMJWLF4Qk3CkC81O9reyYQ2YU0IUcI_Vq34f5hTEPwnCONt3gpTNLuOPHZOMh0zy1Gpt5Sj9fxbEZOfdEpGeBYZxtF5P_tp_KL5tCo7wM3GSGnEkt6ichzLwZXL3t7yAAwHdB6IJGfgt02kNjauSsbjmlIRyIigJNuzOOQtFloz3J5Q](https://www.facebook.com/kelemen.onkoplasztika?_tn=_lC-R&eid=ARAVoVIVoFzBs4UsalJmmkua6Rg1o8xVG3RPkbJqyMWTjwUH7heVVrn1Qn2HCq0G4vy_3Oh1VPc_d77&hc_ref=ART85aF9YELARUDu5Tfoser0NK4v4xF25jiuvenh2y4AOS2GUPeMhg27wJttl9pI5B-A&_xts__[0]=68.ARCn0AYQP-Bz3wndi6mZsNv5jgUtgZlQ8040_5t7NsMSx3U5iGpGqJ9cySjscVzWnCheo7XMuYyPoel8h_qYWZMbE-i57Mn8-bRuAWw9WtdZQkjPJB9ikFaodmwAypB4dM7Gw6JT6bLyih_JccYMPl1dBGn1cq4Q1j_mu-WwsMJWLF4Qk3CkC81O9reyYQ2YU0IUcI_Vq34f5hTEPwnCONt3gpTNLuOPHZOMh0zy1Gpt5Sj9fxbEZOfdEpGeBYZxtF5P_tp_KL5tCo7wM3GSGnEkt6ichzLwZXL3t7yAAwHdB6IJGfgt02kNjauSsbjmlIRyIigJNuzOOQtFloz3J5Q)

4. Rehabilitáció az érintettek (mellműtöttek) részére

4.1 Az ismeretlen rehabilitáció

Hogy mennyire nem ismert a téma, és annak fontossága, maguk a betegek küzdöttek érte, és végre napirendre került a mellrákelleni civil betegszervezeteket is tömörítő EgészségHíd-Összefogás a mellrák ellen egyesület szervezésében, 2018-ban: <http://www.mellrakellen.hu/mellrakellen/hirek.html>

Igaz, 2016-ban az első Nemzeti Rák Programban már szerepelt a rákbetegek rehabilitációs fejlesztése, ám azóta is elmaradt, kimaradt... Okát nem igazán lehet tudni.

Magyarország fényévnnyi lemaradásban van a többi európai országtól - ... ott már versengenek a tünetmentesekért, mert tudják, jobb munkában tartani, visszasegíteni, a családhoz, a társadalmi élethez visszavezetni, mint rokkant nyugdíjba küldeni, a társadalmi és családi életből leszakadni, depressziósként a családnak, az orvosoknak, és saját környezetének is számos gondot okozni:

<http://www.mellrakellen.hu/mellrakellen/hirek.html>

Többet lehet olvasni más országok jó gyakorlatáról a készülő Ráktúlélők weboldalon.

4.2 A diagnózis közlésének pillanatától az onko-team-ig

Felmerülő kérdés: lehet-e az emlődaganatos típusfajtákra általános információ, vagy az emlődaganat típusai szerint célszerű különválasztani a témaköröket? (pld. hormonérzékeny, BRCA1, BRCA2, Triplanegatív, metasztatikus) Változtat-e ez az orvosi megítélésen, a kezelés irányán?

4.3 Mell-műtöttek rehabilitációja az aktív kezelési időszak után 1 évig (Intézményi rehabilitáció)

4.4 Pszichoonkológia

Emlőrák: gondozás, rehabilitáció, pszichoonkológia – 2016. Kecskemét emlőkonszenzus konferencián elfogadott szakmai anyag. <http://huon.hu/2016/60/3/0258/0258a.pdf>

4.5 Segédeszközök emlőműtét után

Emlőműtét utáni rehabilitáció – jogosultságok gyógyászati segédeszközökre:

<https://egeszseghid.hu/emlorak-kozben/betegsegben-erintetteknek/>

4.6 Mell-műtöttek rehabilitációja az aktív kezelési időszaktól az élet végéig

2016-ban az Emlőkonszenzus konferencián elfogadott Mellműtöttek rehabilitációja... szakmai anyag:

<http://huon.hu/2016/60/3/0258/0258a.pdf>

4.7 Gyógytorna

Mellműtötteknek egyéni és csoportos gyógytorna pszicho-szociális intézményben, amikor visszatértünk az élet vérkeringésébe, szükség szerint előzetesen egyeztetve rehabilitációs orvossal, gyógytornással:

<http://www.tuzmadaralapitvany.hu/mozgasterapia-p-hu.html> - Bp. a Nagyváradi térhez közel, a Szt. László kórházon belüli Tűzmadár Alapítványnál.

Mellműtötteknek nyújtó gyakorlatok, óvatosan, felerősödéshez – szükség szerint rehabilitációs szakorvossal, gyógytornással, onkológusunkkal, egyéb szakorvossal megbeszélve, otthon is végezhető:

<https://egeszseghid.hu/stretching-az-egeszsegert-videos-bejegyzes/>

5. Hasznos információk emlődaganatosok és áttétekkel érintett emlődaganatosok számára

5.1 Áttétes emlőrák - www.mellettedallunk.hu - Mit kérdezz az orvostól?

<http://www.mellettedallunk.hu/sites/g/files/g10037971/f/201711/A%20legfontosabb%20k%C3%A9rd%C3%A9sek%252c%20amelyeket%20orvosodnak%20vagy%20%C3%A1pol%C3%B3dnak%20feltehetsz.pdf>

5.2 Ödéma megelőzés, észlelés esetén hasznos tanácsok

Emlőműtét után a nyirok-ödéma megelőzése, a bőr és a kar ápolása (2018): <https://egeszseghid.hu/a-nyirokodema-megelozese-erdekeben-a-bor-es-a-kar-apolasa/?fbclid=IwAR1u7q3O2rmt4O9epEHMYBjRvGyh9DInZQUdGjIvokMQUwcPzo8NYekAPrk>

Mellrákfórum alapítvány (2019): <http://mellrakforum.hu/nyirokodema-limfodema/>

Rákgyógyítás portál: <https://rakgyogytas.hu/kerdes/odema-mellmutet-utan/>

200 kérdés 200 válasz a mellrákról (2020):
<https://rakgyogytas.hu/hogyan-elozheto-meg-es-kezelheto-a-nyirokodema/>

Legéndi Zsuzsa előadása 2018. február 8-án a Bp. Benczúr utcában szervezett **rehabilitációs kerekasztal konferencia sorozat első programnapján**: <https://egeszseghid.hu/mi-a-nyirokodema/> (2018)

Köszönet a „Mell-véd az emlődaganat korai diagnózisáért, gyulladásunkért, életminőségünkért” röviden „Mell-véd az emlődaganatosokért” nyílt közösségi weboldal: <https://www.facebook.com/mellved/> a zárt közösségi weboldal közösségének, hogy rátalált a gyöngyszem Legéndi Zsuzsára, köszönet az EgészségHíd - Összefogás a mellrák ellen egyesületnek az interjú közzétételéért.

Hasznos linkek ödéma megelőzés, észlelés esetén (2018): <https://egeszseghid.hu/mi-a-nyirokodema/>;
<https://egeszseghid.hu/a-nyirokodema-megelozese-erdekeben-a-bor-es-a-kar-apolasa/?fbclid=IwAR1u7q3O2rmt4O9epEHMYBjRvGyh9DInZQUdGjIvokMQUwcPzo8NYekAPrk>

Magyar Rák Ellenes Liga (2013): <https://rakliga.hu/blog/2013/03/05/nyirokoedema-megelőzni-koennyebb/>

5.3 Emberi méltóság, elmúlás - palliatív ellátás, házi gondozás, Hospice

Fókuszban a Házi gondozás és ápolás:
http://www.mazs.hu/magyar_zsido_szocialis_segely_alapitvany/hirlevel_cikkek_1297856063,90965,.html

Palliatív ellátás (2010): http://medicalonline.hu/gyogytas/cikk/a_palliativ_kezeles_atertekelese

Hospice: <https://hospice.hu/mi-a-hospice>

Budapest Szent László Kórház (2018): <https://laszlohospice.hu/mi-a-hospice-palliativ-ellatas/>

Rákgyógyítás (2019): <https://rakgyogytas.hu/kategoria/emlorak-200-valasz/>

6. Rákos betegeket segítő civil szervezetek

6.1 A magyarországi mellrákellenes civil szervekről, önszolgáltató csoportokról általában

Fejlesztés alatt: http://www.mellrakellen.hu/mellrakellen/onsegito_csoportok_magyarorszag.html

Fejlesztés alatt: http://www.mellrakellen.hu/mellrakellen/onsegito_csoportok_nemzetkozi.html

A 2019-ben meghirdetett Mellrák Elleni Küzdelem Hőse pályázatról előzetes tájékoztató:
<https://www.youtube.com/watch?v=Dhk5FeTsVvg>

Drajkó Veronika, az Emlőrák Gyógyításáért Alapítvány Kuratóriumi Elnöke:
<https://emlorakalapitvany.eoldal.hu/>

6.2 Segítő civil szervezetek Magyarországon

6.2.1 „A rák ellen, az emberért, a holnapért!” Társadalmi Alapítvány

E-mail: rakellen@rakellen.hu; Honlap: www.rakellen.hu; Telefon: (06-1) 367-513; 367-5144.

6.2.2 A Magyar Rákellenes Liga:

E-mail: info@rakliga.hu; Honlap: <http://www.rakliga.hu>;

Telefon: 06-1-225-1621, 225-1622 (H-P: 9-15 óráig).

Ingyenesen hívható Telefonos Lelkiségi-szolgálat: Telefon: 06-80-505-675 (H-P: 9-21 óráig, Sz: 9-15 óráig); E-mail: lelkisegegy@rakliga.hu

6.2.3 A Rákbetegek Országos Szövetsége:

E-mail: rakszov@enternet.hu; Honlap: <http://www.rakszovetseg.hu>;

Telefon: 06/1/225-7767; 06/1/225-7768; 06/1/224-8600 /1529 mellék

6.2.4 Egészség Hídja Összefogás a Mellrák Ellen egyesület és tagszervezetei

Tények és tévhitek a mellrákról: <https://egeszseghid.hu/tenyek-es-tevhitek-a-mellrakszuresrol-1-resz/>

Egészség Hídja Összefogás a Mellrák Ellen: www.egeszseghid.hu

6.2.5 Kormányhivatal

Nocsak! Egy kormányhivatal is...:

<http://www.kormanyhivatal.hu/download/f/29/21000/Eml%C5%91sz%C5%B1r%C3%A9s%20lakoss%C3%A1gi%20t%C3%A1j%C3%A9koztat%C3%B3.pdf>

6.2.6 Emlőrák Gyógyításáért Alapítvány

Drajkó Veronika, az Emlőrák Gyógyításáért Alapítvány Kuratóriumi Elnöke:

<https://emlorakalapitvany.eoldal.hu/>

7. Európai Unió kitekintő

7.1 Európai fellépés a rák ellen, betekintés Európa kezdeti lépéseibe

7.1.1 A rákszűrés előmozdítása az EU-ban

A rák az egyik legsúlyosabb megbetegedés, és vezető halálozási ok Európában. Az egészségügyi szolgáltatások és az ellátás szervezése, valamint azok biztosítása nemzeti felelősségi körbe tartozik. Az EU azonban kiegészítheti e szakpolitikákat, és segíthet a közegészség javításában, illetve a betegség leküzdésében.

Rákszűrés előmozdítása (2003):

<https://eur-lex.europa.eu/legal-content/HU/TXT/HTML/?uri=LEGISSUM:c11505d&qid=1574034725812&from=HU>

7.1.2 Jogi szabályozás

A Tanács [ajánlása](#) (2003. december 2.)

<https://eur-lex.europa.eu/legal-content/HU/TXT/?uri=celex:32003H0878>

Magyar nyelvű fordítás nincs, Magyarország 2004-ben csatlakozott az Európai Unió Közösségéhez, talán ennek tudható be a weblinken a magyar nyelvű fordítás hiánya.

A rákszűrésről ([Hivatalos Lap](#), L 327., 2003.12.16., 34-38. o.).

7.2 Jogi aktus

A Tanács [ajánlása](#) (2003. december 2.) a rákszűrésről ([Hivatalos Lap](#), L 327., 2003.12.16., 34-38. o.).

7.3 Összefoglaló

A rák az egyik legsúlyosabb megbetegedés és vezető halálozási ok Európában. Az egészségügyi szolgáltatások és az ellátás szervezése, valamint azok biztosítása nemzeti felelősségi körbe tartozik. Az EU

azonban kiegészítheti e szakpolitikákat és segíthet a közegészség javításában, illetve a betegség leküzdésében.

7.4 Az ajánlás célja

A szűrés lehetővé teszi a rákos megbetegedések korai szakaszban történő felismerését, növelve ezzel a sikeres kezelés esélyét. Az ajánlás a rákszűrési programok végrehajtására ösztönzi az uniós országokat. Olyan tényezők szerepelnek benne, mint például a szűrési adatok nyilvántartásba vétele és kezelése, a folyamat nyomon követése, valamint a személyzet képzése. Az Európai Bizottság jelentést tesz e programok végrehajtásával kapcsolatban, ösztönzi a nemzeti hatóságokat a kutatásban és a legjobb gyakorlatok megosztásában való együttműködésre, valamint segítséget nyújt a rákszűrésről szóló iránymutatások kidolgozásában.

7.5 Főbb ajánlási pontok

- A 2003. évi ajánlás végrehajtásáról szóló két bizottsági jelentés is megerősíti az eddig elért előrehaladást.
- A 28 uniós ország majdnem mindegyike - négy kivétellel - életbe léptette a rákos megbetegedések visszaszorítására irányuló nemzeti tervét 2013 előtt.
- A Bizottság 2014-ben létrehozta a rákos megbetegedések visszaszorításával foglalkozó szakértői csoportot, amelynek feladata, hogy segítséget és tanácsokat nyújtson ezen a területen.
- Az átfogó rákellenes küzdelem minőségének javítására vonatkozó európai útmutató kidolgozására irányuló kezdeményezést 2014-ben indították el.
- Elkészült az [Európai Rákellenes Kódex](#) negyedik kiadása is.
- Az [emlőrák](#) (2013), a [méhnyakrák](#) (2007, 2014-ben módosítva), és a [vastagbélrák](#) (2010) vonatkozásában európai iránymutatásokat dolgoztak ki. A jelenlegi előrejelzések szerint 2010 és 2020 között 500 milliónál is több szűrést fognak elvégezni e három ráktípus tekintetében.
- A Bizottság [minőségbiztosítási rendszert alakít ki az emlőrák kezelését célzó szolgáltatások tekintetében](#).
- Az EU 2007 és 2014 között több mint 1,4 milliárd EUR-t fektetett be a rákkutatásba.
- A Bizottság Közös Kutatóközpontját 2012-ben megbízták az európai rákinformációs rendszer koordinálásával.

7.6 Hátér

A becslések szerint az EU-ban 2012-ben 1,263 millió rákkal összefüggő haláleset történt. A tüdőrák volt a halál leggyakoribb oka, amelyet a vastagbélrák, az emlőrák és a gyomorrák követ. Ugyanebben az évben valamivel több mint 2,6 millió új rákos megbetegedés volt (a nem melanómás bőrrákok kivételével).

További információkért lásd az [Európai Bizottság Egészségügyi és Élelmiszerbiztonsági Főigazgatósága honlapjának a súlyos és krónikus megbetegedésekről szóló oldalát](#).

7.7 Kapcsolódó okmányok

A Bizottság jelentése az Európai Parlamentnek, a Tanácsnak, az Európai Gazdasági és Szociális Bizottságnak és a Régiók Bizottságának: A Bizottság Fellelése a rák ellen: európai partnerség című, 2009. június 24-i közleményének (COM(2009) 291 végleges) végrehajtása, valamint a Tanács rákszűrésről szóló, 2003. december 2-i ajánlásának (2003/878/EK) végrehajtásáról szóló második jelentés ([COM\(2014\) 584 final](#); 2014.09.23.).

7.8 Közös Kutatóközpont

Célja a Bizottság tudományos szolgálata. Az uniós szakpolitikai döntéshozatalt kutatási eredményeken alapuló, független tudományos tanácsadással segíti a Közös Kutatóközpont.

https://ec.europa.eu/info/departments/joint-research-centre_hu - magyar nyelvű!

7.9 A JRC (Joint Research Centre) felelősségi területei

Az Európai Bizottság 10 szakpolitikai területében vesz részt (2014-2019):

https://ec.europa.eu/info/departments/joint-research-centre_hu#latest

8. Európai összefogás a mellrák ellen! (ECIBC) 2015-től napjainkig (2020), és azután...

8.1 Az EU-ECIBC-Team levele

Szeretnénk megosztani az Európai Bizottság ECIBC legfrissebb kezdeményezését a mellrákról. [Egy új ajánlás](#) ECIBC új mell ajánlások, ami megjelent 2018.02.22-én:

<http://ecibc.jrc.ec.europa.eu/recommendations/details/11>

Az ECIBC határozottan ajánlja a mell meszesedésre a sztereotaxiás útmutatást biopszia értékeléséhez, sőt, azt tanácsolja, hogy az ilyen típusú útmutatás kisebb kockázatot jelent az egyénnek, lehetővé teszi a pontos megjelenítés és célzott biopsziát a meszesedés képeit az ultrahanggal vezérelt tű core biopsziában.

(Ajánlás itt kereshető: **Recommendations from European Breast Guidelines:**

<http://ecibc.jrc.ec.europa.eu/recommendations/details/11>)

[ECIBC Country Profiles](#) Az országprofilok nemzeti nyelven már elérhetők online.

<http://ecibc.jrc.ec.europa.eu/ecibc-country-profiles> - magyar nyelv (HU) kiválasztása után eljutunk ide - Országprofilok Magyarországról - **magyar (!) nyelven**

http://ecibc.jrc.ec.europa.eu/repository/factsheets/CFS_Hungary-TRA.pdf

F. Igazgatóság - Egészségügy, fogyasztóvédelem és referenciaanyagok

Egység F1 „Health in Society”

via E. Fermi, 2749. TP127

I-21027 Ispira (VA), Olaszország

+39 0332 789164; JRC-CANCER-POLICY-SUPPORT@ec.europa.eu; ecibc.jrc.ec.europa.eu

8.2 Megjegyzések a levélhez

EU ECIBC programhoz az Európai tagországok részéről, a nemzeti érdekeltek köre: mellrákos szolgáltatások (szűrőprogramok, kórházak, hospice és egyéb szolgáltatások, például diagnosztikai képalkotó szolgáltatások), egészségügyi intézmények, szakmai szervezetek, egyetemek, szolgáltatók szövetségei, egészségügyi minisztériumok, egészségügyi hatóságok, nemzeti akkreditáló testületek, értékelő testületek, létező engedélyező hatóságok/testületek, rákos társadalmak, betegek érdekképviselői, jótékonyági szervezetek, szolgáltatás felhasználói szervezetek és biztosítási rendszerek.

Facebook közösségi oldalon ECIBC.HU <https://www.facebook.com/groups/379882039103306/>

Magyarországon bevezették az emlőszűrést, ez nagy vívmány! Ám gazdasági okokból csak a 45-65 közötti nőket szűrik, emellett sok a hiány, és akadály, amely megoldásra vár! A változásokért és a minőségért indult **2015-ben** 10 Strassbourg-i képviselő kezdeményezésére az Európai összefogás a mellrák ellen! (ECIBC) program. A linkben olvasható a képviselők kezdeményezése:

<https://www.europarl.europa.eu/sides/getDoc.do?pubRef=->

[%2F%2FEP%2F%2FNONSGML%2BWDECL%2BP8-DCL-2015-0017%2B0%2BDOC%2BPDF%2BV0%2F%2Fhu&fbclid=IwAR1gvJwsp3emrSrR1_KWvfONd4QoZ04WlGv45gvIJ5920jXqPd90LA8IL9M](#)

Magyarország nem kapcsolódott be a programba. Ennek oka ismeretlen.

8.3 Az elkészült Európai mell-ajánlások

<https://healthcare-quality.jrc.ec.europa.eu/european-breast-cancer-guidelines> (2019)

Az ECIBC mell ajánlások célja, hogy a nő, azonos minőségű ellátást kapjon, bárhol is tartózkodik Európában!

A Bizottság [határozata](#) (2014. június 3.) a rákos megbetegedések visszaszorításával foglalkozó bizottsági szakértői csoport létrehozásáról és a 96/469/EK határozat hatályon kívül helyezéséről (2014/C 167/05) ([Hivatalos Lap C 167., 2014.6.4., 4-8 o.](#)). utolsó frissítés 09.07.2015.

9. Záró ismeretek

Készült: Budapest, 2018 – 2020. január között. Formába öntés és tördelés: 2020. január-március hónapban.

Az összeállítás elkészítéséért a közreműködők semmilyen anyagi támogatásban nem részesültek, nem volt, és nincs anyagi érdekeltségük a Lapozgató Kisokosban előforduló szervezeteknél.

Összeállította: Hargitai Márta Survivor

a „2019. AVON Mellrák Elleni Küzdelem Hétköznapi Hőse” közönség-szavazatos díjazottja

Hegedüs Gábor Poét díjas költő „Hétköznapi Hős” versét Hargitai Márta sok szép mandala alkotása, és a közösségi térben élt, a daganatosoknak hitet, reményt adó cselekvése ihlette. Prezentációra alkotta, és megzenésítette Barátja, Berkes László. Meghallgatható itt: <https://www.youtube.com/watch?v=aAy2pzzfjFc>

A szerkesztésben és tördelésben részt vett: Kopasz Árpád (kopaszarpad@gmail.hu;)

(Megjegyzés: a szerkesztés és tördelés a MS Wordbe beépített Normál sablonra épülő Stílusok használatával történt! Különösen a Címsor 1.,2.,3 és a Tudástárszöveg stílusai. Ezek változtatása esetén a teljes szövegben automatikusan megváltoztatható a Betűtípus, a Bekezdés, a Tabulátorok, stb. formátuma! Az anyag kiegészítése, változtatása, átszerkesztése esetén ne felejtse el a Hivatkozásokban a Tartalomjegyzék Frissítését elvégezni a teljes Tartalomjegyzékre vonatkozóan! A változásokat érdemes egy következő számmal menteni.

A **Mell-tudástár Lapozgató Kisokos** A/4-es álló papírra, keskeny (1,27 cm) margóval, Times New Romana 12-es betűvel kinyomtatható, **a szerzői jogokra vonatkozóan, a szerző előzetes hozzájárulásával! Továbbfejlesztett változata tervezett, hiszen a magyarországi alapellátó rendszer onkológiai szempontú jobb helyzetének hiányosságaitól kezdve, más országok jó gyakorlatait is részben ismerve**, elmondhatjuk, van még teendő hangunkat hallatni, céljainkat megfogalmazva.

A méretek (betűtípus, betűnagyság, margók) változtatása esetén a jelenlegi megjelenés akár jelentősen is megváltozhat. Ha nem boldogul önállóan, kérem, hogy kérjen segítséget szövegtördelésben jártas szakembertől!)