

SZTE hírek > Hírchívum > 2020. Október



Figyelemfelkeltés mozgással – Október a mellrák elleni küzdelem hónapja

2020. október 02.

A Szegedi Tudományegyetem Sportközpontja október elsején, a mellrák elleni küzdelem világnapján Aerobik Maratont rendezett a Szegedi Vízitelepen. Felhívva a figyelmet a betegség megelőzésére és korai felismerésre.



Cikk nyomtatás



Link küldés

Tetszik 0

Tweet

- A Szegedi Orvostanhallgatók Egyesületének tagjai hívták fel a figyelmet a mellrákszűrés jelentőségére. – Ez az egyik leggyakrabban előforduló daganat. Nőknél és férfiaknál is lehet. Minden nyolcadik nő megkapja élete során a mellrákot, tehát nagyon gyakorinak számít. Évente 6-7000 új esetet diagnosztizálnak. Körülbelül 2300-2400-an nem élnek túl a betegséget. Az emberiség 5-10 százaléka sajnos genetikailag hordozza a betegséget. Nagyobb az esélye azoknak az emlőrák kialakulására, akiknek van ilyen genetikai faktoruk– tudtuk meg Kuthy Emese, negyedéves orvostanhallgatótól. Az október elsején rendezett Aerobik Maratonon a Szegedi Orvostanhallgatók Egyesületének tagjai hívták fel a figyelmet a mellrákszűrés jelentőségére.



– Az önvizsgálatot a menstruációt követő első héten kell elvégezni. Szemrevételezzük, hogy van-e valamilyen színbeli, alakbeli elváltozás, pirosodás, gyulladásszerűség. Előfordulhat narancsbőrszerű állag, vagy puhább, keményebb részek. A kezünkkel megtapogatjuk a mellünket. Fontos, hogy minden egyes részét jól nézzük meg, a mellbimbó alatt is, mert azt ki szokták hagyni, mert úgy gondolják, hogy ott talán nem lehet, de ott is lehet. Magának a mellbimbónak a helyzetére is oda kell figyelni. Mert akár benyúlhat, vagy bármiféle deformitás lehet rajta. 40 év felett ajánlott a pontosabb diagnosztizációs módszer: a mammográfia. Ezt két évente szokták ajánlani – mesélt a módszerről Csombó Flóra, másodéves orvostanhallgató, mellyel már korai stádiumban kimutatható a betegség.



Ha időben észreveszik, akkor 75% a gyógyulási ráta. Végstádiumban viszont csak 2%. Ezért is fontos időt szakítanunk a rendszeres önvizsgálatra, szűrésre és elmenni orvoshoz, hogyha valamilyen szokatlan dolgot, elváltozást élszelünk.



– Nem csak ezeket a szűrővizsgálatokat tehetjük magunkért, hanem odafigyelhetünk a táplálkozásunkra, arra, hogy ne legyen mozgásszegény az életmódunk, ne fogyasszunk túlzott mennyiségű alkoholt. A dohányzás és a fogamzásgátlók és egyéb szerek, melyek a hormonháztartásunkra hatnak, ezek mind kockázati tényezők lehetnek – hívta fel a figyelmet a prevencióra és a rizikófaktorokra Kuthy Flóra.

Az SZTE Sportközpont többféle mozgásformával készült az eseményre. Ferentzi-Almási Dóra pound fitnessst, Ovrova Inci zumbát, Ocskó Tímea jógát, Petrovszki Zita és Lenhart Emese box aerobikot tartott az érdeklődőknek.



– A szakom is kapcsolódik a mozgáshoz és nagyon szerettem volna eljönni egy ilyen aktív programra. Nagyon tetszettek azok a programok, amiket meghirdettek és szerettem volna egy ilyen közösségi sportélményben részt venni. Az egyik szaktársamtól hallottam a programról, ő ajánlotta, hogy jöjjenek vele – mesélte a rendezvényen Sánta Petra, az ETSZK másodéves gyógytornász hallgatója. – Az egyetemi salsát vettem most fel idén és egyébként is táncoltam. Négy éven keresztül hip-hopoztam – tette hozzá.



Pócs Szilvia gyógytornász hallgató azért jött, hogy kipróbálja a zumbát és a jógát – Facebookon láttam az eseményt meghirdetve. Szeretek részt venni olyan programokon, amelyek kizökkentenek kicsit a hétköznapiakból. A mozgás az, ami motivált, hogy eljőjsek, mert nagyon szeretek mozogni. Nagyon sokat ülünk, tanulunk a suliban és otthon is. Nekem mindig is hiányzott a mozgás. Most is járok egyetemi keretek között gerinctornára és aerobikra – hallottuk az egyetemistától.



A tavaszi SZTE Mozdulj! verseny díjátadóját is a rendezvényen tartották. A tét az volt, hogy az SZTE 12 kara közül, melyiken gyűjtik össze a legtöbb kilométert. Az SZTE Alma Mater szervezete az egyetem dolgozóinak és alumni tagjainak is meghirdette ezt a versenyt.

SZTEinfo – Szöveg és fotó: Újvári Gréta

Korábban írtuk:

Sikerült a kitűzött cél, az SZTE hallgatói megkerülték a Földet! (/sztehirek/2020-majus/sikerult-kituzott-cel)

Így mozdult együtt az egyetem - Az SZTE Mozdulj! alumni és dolgozói verseny eredményei (/sztehirek/2020-majus/igy-mozdult-egyutt)