

VORWORT

Sehr geehrte Wienerinnen und Wiener!

Krebsleiden sind in Österreich für gut ein Viertel aller Todesfälle verantwortlich. Der Kampf gegen den Krebs muss daher für uns alle oberste Priorität haben. Dazu ist es notwendig, Maßnahmen zu ergreifen, mit denen noch mehr Neuerkrankungen vermieden werden.

Indem wir etwa auf eine bewusste Lebensführung achten, zu gesunder Ernährung greifen, die Finger von Zigaretten und Co. lassen und unseren Körper ausreichend bewegen, senken wir das Risiko, an Krebs zu erkranken. Aber natürlich sind auch noch andere Faktoren für eine Krebserkrankung ausschlaggebend.

Trotz unseres intensiven Engagements, die österreichische Bevölkerung zu einer Nichtraucher-Nation zu machen, ist Lungenkrebs nach wie vor einer der häufigsten Tumore. Zudem wird diese Krebserkrankung am stärksten von einem Risikofaktor hervorgerufen. Ich appelliere daher an die Wienerinnen und Wiener, auf den Griff zum Glimmstängel zu verzichten bzw. sich die möglichen Folgen bewusst zu machen.

Mit dieser Broschüre wenden wir uns an all jene, die sich über die Vermeidung von Krebserkrankungen informieren und rechtzeitig vorsorgen wollen. Helfen Sie mit – im Kampf gegen den Krebs.

Herzlichst

Ihr ao. Univ.-Prof. Dr. Thomas Szekeres

Präsident Ärztekammer für Wien

HIER FINDEN SIE RAT UND HILFE

Warnsignale

Schenken Sie Ihrem Körper Aufmerksamkeit, hören Sie auf seine Signale und reagieren Sie darauf. Das allein kann schon kostbare Zeit im Wettlauf gegen die Krankheit sparen.

Vorsorge

Durch vorbeugende Maßnahmen, Änderung kontraproduktiver Lebensgewohnheiten und Vermeidung bekannter Risikofaktoren lässt sich in vielen Fällen eine Krebserkrankung verhindern.

Früherkennung

Durch regelmäßige Kontrolluntersuchungen können Hinweise auf Krebserkrankungen erkannt werden. Je früher Krebszellen entdeckt werden, umso größer ist die Chance auf Heilung. Denn der Sieg über die Krankheit hängt im Wesentlichen davon ab, in welchem Stadium der Tumor entdeckt wird.

Beratungsstelle Wien

Österreichische Krebshilfe Wien

1200 Wien, Pier 50, Brigittenauer Lände 50-54/4.

Stiege/5.OG, Eingang Treustraße 35-43/4. Stiege

Kostenlose Hotline: 0800 699 900

E-Mail: beratung@krebshilfe-wien.at

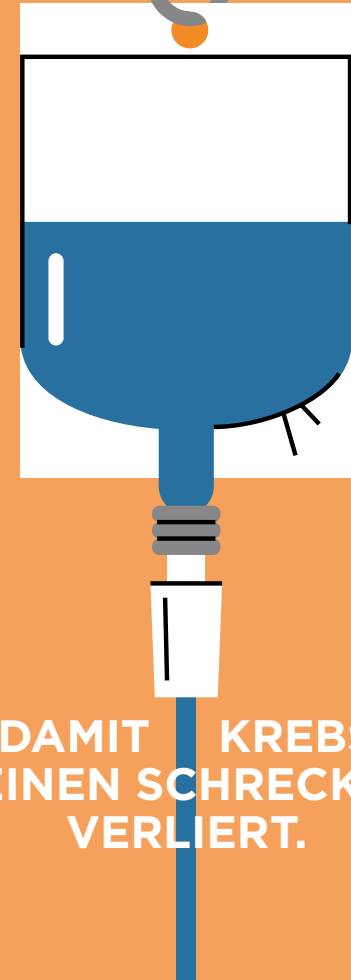
www.krebshilfe-wien.at

Das besondere Service der Ärztekammer:

Auf www.praxisplan.at können Sie gezielt nach Ärztinnen und Ärzten suchen, die auf Vorsorge und Behandlung von Krebs spezialisiert sind. Gerne erteilt auch das Patientenservice der Wiener Ärztekammer unter Tel.: 01-790 11 61 (Mo.-Fr., 7-19 Uhr) Auskunft.

Impressum: Verlag der Ärztekammer für Wien, vertreten durch den Präsidenten, 1010 Wien, Weihburggasse 10-12. März 2018. In Zusammenarbeit mit der Österreichischen Krebshilfe.

GANZ WIEN SORGT VOR:
ICH bin dabei!



Die Wiener Ärzteschaft im Dienste Ihrer Gesundheit.
www.aekwien.at


ÄRZTEKAMMER
FÜR WIEN

DIAGNOSE „KREBS“

Pro Jahr erkranken in Österreich in etwa 39.000 Menschen an Krebs. Jährlich sterben in etwa 9.500 Frauen und 11.000 Männer an Krebs. Damit sind Krebserkrankungen für etwa ein Viertel der jährlichen Todesfälle in Österreich verantwortlich.

Die häufigste Krebserkrankung bei Männern ist Prostatakrebs, gefolgt von Lungen- und Darmkrebs. Bei Frauen ist die häufigste Krebserkrankung Brustkrebs, gefolgt von Darm- und Lungenkrebs.

Welche Risikofaktoren erhöhen die Wahrscheinlichkeit, an Krebs zu erkranken?

Unsere Lebensweise ist ein wichtiger Einflussfaktor für die Häufigkeit bestimmter Krebsarten. Noch kennt die Wissenschaft nicht alle möglichen Gründe für eine Krebserkrankung, doch es ist bewiesen, dass in etwa einem Drittel der Fälle die Ursachen beeinflusst werden können. Die Häufigkeit von Krebs kann durch gezielte Interventionen reduziert werden – Prävention und Früherkennung retten Leben.

Eine Reihe von Faktoren, die das Krebsrisiko erhöhen, verursachen auch andere Krankheiten, wie z.B. Herz-Kreislauf-Erkrankungen: Tabak, Fehlernährung, Bewegungsmangel, Übergewicht und Alkohol. Weiters sind bei der Krebsentstehung Schadstoffe am Arbeitsplatz, Umweltgifte und Krankheitserreger von Bedeutung.

Auch Infektionen können Krebserkrankungen verursachen, etwa der Leber durch das Hepatitis-Virus, des Magens durch *Helicobacter pylori* und des Gebärmutterhalses durch das Humanpapillomvirus (HPV).

PRÄVENTION ODER FRÜHERKENNUNG?

Prävention = Vorbeugung

Die meisten Krebserkrankungen sind nicht genetisch bedingt, sondern entwickeln sich im Laufe des Lebens durch verschiedenste Einflüsse. Jeder kann dazu beitragen, mögliche Erkrankungsrisiken zu reduzieren. Auf diese Weise kann die Entstehung von Krankheiten vermieden werden. Darüber hinaus lassen sich durch Impfungen bestimmte Krankheiten verhindern. In der Fachsprache nennt man dies „**Primärprävention**“ (z.B. HPV-Impfung gegen Krebs).

Bei Lungenkrebs ist die Primärprävention eindeutig: Nichtraucher kann das individuelle Risiko, daran zu erkranken, um bis zu 90 Prozent reduzieren. Um Hautkrebs zu vermeiden, sollte übermäßige Sonneneinstrahlung ohne Sonnenschutz vermieden werden. Bei Brust-, Dickdarm- sowie Prostatakrebs hingegen gibt es keine eindeutig wirksame Primärprävention.

Früherkennung

Wer regelmäßig zu Früherkennungsuntersuchungen geht, nimmt an der „**Sekundärprävention**“ teil. Wenn eine Krankheit früh erkannt wird, sind die Behandlungs- und Heilungsmöglichkeiten besonders gut.

Für die Früherkennungsmaßnahmen von Brust-, Gebärmutterhals- und Dickdarmkrebs ist die Wirksamkeit ebenso wissenschaftlich belegt wie für Prostatakrebs und schwarzen Hautkrebs (Melanom). Wirksame Früherkennungsuntersuchungsmethoden für Lungenkrebs stehen derzeit noch aus.

EUROPÄISCHER KODEX ZUR KREBSBEKÄMPFUNG

Viele Krebserkrankungen können vermieden werden, wenn wir uns für eine gesündere Lebensweise entscheiden:

- Rauchen Sie nicht. Wenn es Ihnen nicht gelingt, mit dem Rauchen aufzuhören, rauchen Sie nicht in Anwesenheit von Nichtrauchern.
- Vermeiden Sie Übergewicht.
- Machen Sie mehrmals die Woche Bewegung.
- Essen Sie abwechslungsreich: Mindestens fünf Portionen Obst und Gemüse pro Tag und weniger tierische Fette sind optimal.
- Wenn Sie Alkohol trinken, beschränken Sie Ihren Alkoholkonsum auf zwei Getränke pro Tag, wenn Sie männlich sind, und auf ein Getränk pro Tag, wenn Sie weiblich sind.
- Vorsicht vor übermäßiger Sonnenbestrahlung. Dies gilt insbesondere für Kinder und Jugendliche.

Bevölkerungs-Vorsorgeprogramme zur Verhinderung von Krebserkrankungen oder zur Verbesserung der Heilungschancen:

- Frauen ab 20 Jahren sollten einmal jährlich einen Krebsabstrich vornehmen lassen (Gebärmutterhalskrebs).
- Frauen ab 45 Jahren sollten an Programmen zur Früherkennung von Brustkrebs teilnehmen (Mammografie).
- Männer und Frauen ab 50 Jahren sollten am Programm zur Früherkennung von Darmkrebs teilnehmen (Koloskopie).
- Kinder ab dem neunten Geburtstag sollten am HPV-Impfprogramm gegen Krebs teilnehmen.