

Könyvespolc

Ember István: Környezetünk és a rák

Számtalan kiadvány, tudományos és kevésbé tudományos okfejtés, felvilágosító előadás szól napjainkban környezetünk, egészségünk védelmében. Életmódunk megváltoztatására szólítanak fel szakemberek, csodadoktorok kínálják csodagyógyszereiket. Eközben gyakran nem áll rendelkezésünkre az a tudás, ami alapján eligazodhatunk e bőséges kínálatban.

A Generációk a rákkutatásért Alapítvány most induló sorozata ehhez nyújthat segítséget. Első kötetük, Ember István professzor munkája, a daganatos megbetegedések és környezetünk kapcsolatát vizsgálja. Közérthető formában, tudományos igénnyel mutatja be a legújabb biokémiai ismeretek és a daganatos betegségek összefüggéseit. Mindezt morbiditási és epidemiológiai kísérletek statisztikáival, alapvető molekuláris-biológiai folyamatok felvázolásával teszi követhetővé.

Táplálkozási szokásaink, végső soron, a tápanyagok kémiai reakciói révén csapdákat rejtenek, melyek nem tudása sajnos nem mentesít a következményektől. A könyv leghosszabb fejezete ezzel a témával foglalkozik.

„Az, hogy a táplálkozási szokások, a táplálék mennyisége, minősége és a betegségek között összefüggés van, régen gyanítják, de a század eleje óta köztudott. (...) Az összes emberi daganat 90%-a környezeti eredetű s ezen belül 40-50%-ért tehető felelőssé valamilyen formában a táplálkozás, önmagában vagy más tényezővel együtt” – írja a szerző. Szinte magától értetődő, hogy ez az a terület, ahol a legtöbbet tehet az ember a megelőzés érdekében. De nem csak a táplálkozási szokásaink ellenőrzésével, hanem az elvezeti cikkek – dohányzás, alkohol, kávé – kerülésével is csökkenthetjük a daganatos megbetegedés esélyeit.

Választ kapunk arra a kérdésre is, hogy vajon van-e valamilyen kimutatható összefüggés, oki kapcsolat a sok felhasznált gyógyszer és a kialakuló tumorok között. Magyarország lakossága ezen a területen – a gyógyszerfogyasztás – a világ „élvonalában” foglal helyet. Bár a rosszindulatú daganatok esetében a gyógyszer indukálta elváltozások aránya nem túl jelentős, ez már nem érvényes a leukémiák esetében, amelyek gyakorta a gyógyszeres kezelések hatásaként (is) jelentkezhetnek. Gyógyszerfogyasztói szokásainkon is változtatni kell, s ez irányban is megszívlelendő tanácsokat kapunk a szerzőtől. Első sorban kerülni kell az öngyógyítást, csak szükség esetén szabad gyógyszert szedni és csak a szükséges ideig. S még egyfontos tényezőre hívja fel a figyelmet Ember István: a gyógynövényekből készített (gyógy)szerek sem teljesen veszélytelenek ilyen vonatkozásban, fontos odafigyelni az adagolásra.

A könyv külön fejezete foglalkozik a veszélyes munkakörök, foglalkozások ismertetésével.

A napfény ibolyántúli sugárzása és a különféle ionizáló sugárzások hatásai az élő szervezetre napjaink életbevágó kérdései. A tudomány és technika szükségszerű és egyre gyorsuló fejlődése azonban kockázattal jár, s ez igaz egyéni és globális szempontból egyaránt. Visszaélésünk a környezet adottságaival jól követhetően határolja be lehetőségeinket, növeli a veszélyt a daganatos betegségek terén is.

A Rák ellen az emberért, a holnapért Alapítvány által 1993-ban kiadott könyv hasznos olvasnivaló mindazoknak, akik a tudomány által alátámasztott tényeket tekintik

elsődlegesnek. Ezen ismeretek birtokában a döntésjoga, hogyan is érdemes élni, az olvasó kezében van.

Vágó Ilona