

ZDRAVÝM ŽIVOTNÍM STYLEM PROTI RAKOVINĚ

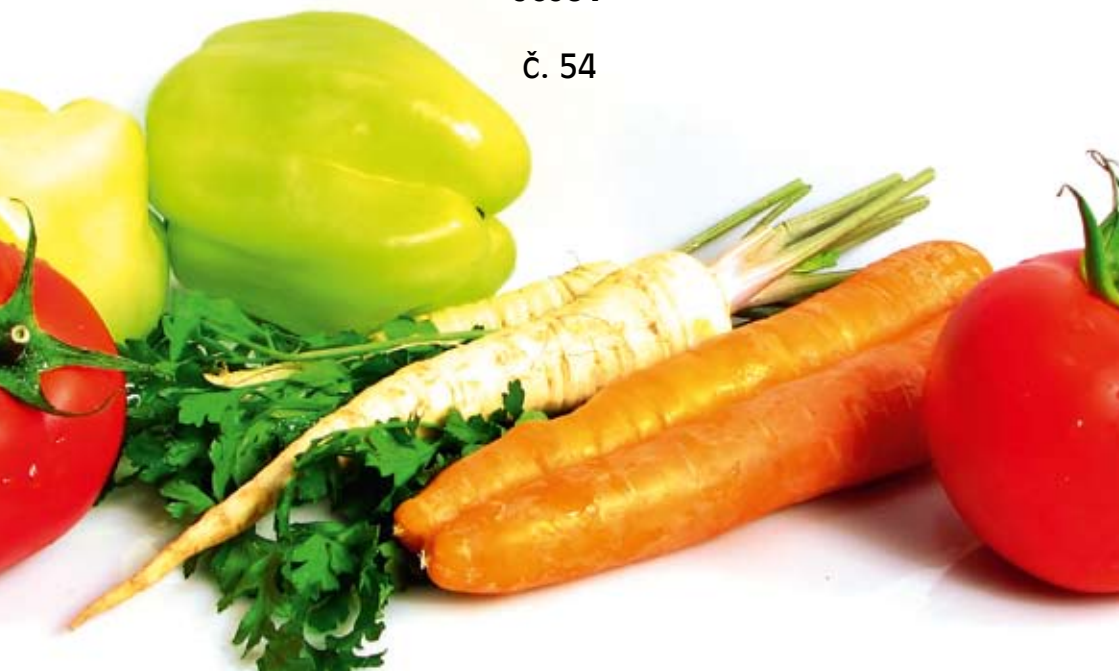
Evropský kodex proti rakovině



ARCUS – ONKO CENTRUM

Ješov

č. 54



MOK 2008 rozcestník



MOK 2008 pohled do sálu



MOK 2008 registrace



MOK 2008 z tiskovky



MOK 2009 Loucký klášter



MOK - Ing. M. Viček, J. Koželská, MUDr. D. Štambera



Děkujeme za dotaci na vydání této publikace:

Výboru dobré vůle – Nadaci Olgy Havlové a Vládnímu výboru pro zdravotně postižené občany – Úřadu vlády ČR . Tato brožura vyšla v rámci projektu Edukační patientský program ONKO.

Použitá literatura:

European Code Against Cancer and scientific justification (third edition). Europe Against Cancer 2003
Kohout, Pavel: Rakovina tlustého střeva a konečníku. Výskyt onemocnění a faktory jej ovlivňující. Fórum zdravé výživy 2005.
Tuyn, A. J. - Paquinot, G. – Jensen, O. M.: Cancer – Alcohol. Bulletin du cancer 64 1997, s 45-60.

„Až dvěma třetinám onemocnění rakovinou bychom se mohli vyhnout. Pokrokem ve výzkumu se zřetelně zvýšily léčebné šance. Nemůžeme však myslet jenom na léčbu. Obzvláště důležitá je také prevence – a k tomu můžeme přispět i my sami.“
Prof. D. Schipansky (Krebshilfe).

Jestliže kouříte, přestaňte co nejrychleji. Pokud se Vám to nepodaří, nekuřte alespoň v přítomnosti nekuřáků.

85% případů rakoviny plic je podmíněno konzumací tabáku. Látky obsažené v tabákovém kouři se dostávají do krve a jsou cestou přes ledviny vylučovány. Na cestě tělem poškozují slinivku břišní, ledviny, močový měchýř a sliznici dělohy.

Kouření je nejrozšířenější příčinou předčasné smrti. Podle světové zdravotnické organizace (WHO) kouří na světě 1,1 miliardy lidí. Ročně zemře přibližně 5 milionů lidí v důsledku konzumu cigaret. To znamená, že každých devět vteřin umírá zbytečně jeden člověk.

Jaká rizika kouření přináší?

Okamžité důsledky:

- dýchavičnost a zesílení astmatu
- impotence a poruchy erekce
- ztížení transportu kyslíku krví v důsledku zvýšení obsahu CO
- zvýšení srdeční frekvence
- zvýšení krevního tlaku

Dlouhodobé důsledky:

- zvýšená náchylnost k infekcím
- chronická onemocnění dýchacích cest
- rakovina plic, hrtanu, ústní dutiny, hltanu a jícnu
- rakovina slinivky břišní, močového měchýře, ledvin a dělohy
- leukémie
- srdeční infarkt a apoplexie
- poruchy krevního oběhu

Důsledky pro Vaše okolí:

- rakovina plic
- nemoci dýchacích cest
- nemoci srdce a krevního oběhu, vysoký krevní tlak
- náchylnost k bronchitidě, zánětu plic, zánětu středního ucha
- zdvojnásobení četnosti astmatických potíží
- zvýšené riziko náhlé smrti kojenců

Není divu, že kouření drasticky snižuje dobu života v průměru o 20 až 25 let! Polovina kuřáků umírá v důsledku svého kouření. Ve středním věku je úmrtnost kuřáků třikrát vyšší než u nekuřáků.

Riziko smrti stoupá s denním počtem vykouřených cigaret a s délkou „kuřácké kariéry“. Čím dříve začnete kouřit, tím hůře. **Podle expertů zapříčiní současný nárůst kouření u dětí a mládeže drastické zhoršení zdravotního stavu obyvatel České republiky.**

Nechceme Vám podsouvat strach. Chceme Vám jen dodat sílu k rozhodnutí nekouřit!

Také pasivní kuřáci škodí

Tabákový kouř škodí také nekuřákům, kteří se zdržují v zakouřených prostorách. Kouř může například zhoršit astma. Podle studií onemocní rakovinou plic pasivní kuřáci častěji, než nekuřáci, kteří jsou jen málokdy vystaveni tabákovému kouři. Třebaže je riziko onemocnění rakovinou u pasivních kuřáků ve srovnání s aktivními kuřáky menší, musí se pasivní kuřáci považovat za další rizikový faktor.

Omezte příjem tučných potravin.

Je známo, že obezita je jednou z hlavních příčin nemocí a úmrtnosti. Je největším rizikovým faktorem vzniku chronických onemocnění v západních zemích hned po kouření. Zapříčiňuje nárůst onemocnění diabetem, kardiovaskulárními chorobami a rakovinou.

30 let sledovali američtí vědci 750 000 mužů a žen v USA (E. A. Lew, Journal of Chronic Diseases 32/1979/563-76). Výsledky tohoto rozsáhlého výzkumu prokázaly významnou souvislost mezi tělesnou hmotností a úmrtností. U lidí jejichž tělesná hmotnost se pohybovala mezi 10 a 20 % pod průměrem byla úmrtnost o 5 % nižší než u lidí s průměrnou hmotností. Lidé s tělesnou hmotností mezi 30 a 40 % nad průměrem měli úmrtnost o 46% vyšší a lidé hmotností větší než 40% nad průměrem měli úmrtnost dokonce o 89% vyšší.

Muži, jejichž hmotnost se pohybuje po delší dobu nad normálem jejich věkové skupiny, onemocní častěji rakovinou tlustého střeva. U žen s těžkou nadváhou byla úmrtnost na rakovinu o 55% vyšší. Zvýšení rizika onemocnění je patrné u rakoviny dělohy, žlučníku a štítné žlázy a zvláště pak u rakoviny tlustého střeva, prsu a ledvin.

Také výsledky pokusů na zvířatech ukazují souvislost mezi příjmem potravy a rizikem rakoviny. U myši se vyskytovalo méně nádorů, pokud jim bylo dáno k dispozici méně krmiva. Život skromně vyživovaných zvířat byl podstatně delší než u těch, která si mohla brát libovolné množství potravy.

V evropských zemích roste množství obézních lidí a tento stav se každým rokem zhoršuje. Podle statistik WHO žije ve Francii 9,6% obézních mužů a 10,5% obézních žen. V Německu je to již dvojnásobek - 18,2% mužů a 18,6% žen. V České republice je obézních 24,8% mužů a 26,2 % žen.

BMI - Body Mass Index (tělesná hmotnost v kg / výška v metrech na druhou) je v současnosti nejpoužívanějším měřítkem pro určení hmotnosti. Své BMI vypočítáte tak, že svou hmotnost (kg) vydělíte druhou mocninou své výšky (v m²). Vážíte-li např. 80 kg a měříte 1,7 m, máte nadváhu, protože váš BMI je 27,7 (80 /1,7 x 1,7 = 27,7). Na základě vypočteného BMI pak můžete odhalit svůj současný stav:

normální hmotnost	19 - 24,9
nadváha	25 - 29,9
obezita	30 - 40
obezita ohrožující život	nad 40

U lidí kteří mají BMI do 23 je riziko onemocnění rakovinou tlustého střeva o 50 - 100% nižší ve srovnání s lidmi kteří mají BMI nad 30. Riziko je větší u mužů než u žen. American Cancer Society na základě rozsáhlého výzkumu konstatuje, že úmrtnost na rakovinu tlustého střeva při BMI okolo 30 je u mužů o 75% a u žen o 25% vyšší než u lidí s BMI pod 25. Většina výzkumů ukazuje na mírný nárůst rizika rakoviny prsu v menopauze u žen s nadváhou. Nárůst rizika u žen s BMI nad 28 je o 30% vyšší ve srovnání s ženami s BMI pod 21. Lidé s BMI nad 30 mají dva až třikrát větší riziko onemocnět rakovinou ledviny ve srovnání s lidmi s BMI pod 25. Mírná souvislost je dokázána v odborné analýze BMI také u rakoviny štítné žlázy. Evidence obezity a rakoviny žlučníku je omezena, ale je prokázáno dvojnásobné riziko, zvláště u žen.

Chceme-li zhubnout, musíme to především opravdu chtít. Pevné a poctivé rozhodnutí, silná motivace pro své zdraví a zdraví svých blízkých, pozitivní vztah k vlastní osobě, důslednost a vytrvalost. To jsou naše hlavní zbraně pro boj s nadváhou a obezitou. „Zaručené“ diety většinou nic neřeší. Mohou dokonce náš zdravotní stav zhoršit. Rozhodně Vám nedoporučujeme žádné redukční diety bez předchozí konzultace s lékařem. Redukce hmotnosti je významný zásah do zdraví. Zvláště u onkologického pacienta musí být dobře promyšlená. Pro většinu lidí je vhodné hubnout tempem 2 kg za měsíc. U onkologického pacienta by měl tempo případné redukce váhy určit ošetřující lékař. Místo drastických diet bychom měli raději volit úpravu jídelníčku, vhodné pohybové aktivity a celkovou změnu životního stylu, tak abychom ze svého života postupně odstraňovali zbytečnou negativní stresovou zátěž.

Každý den se věnujte zdravé fyzické aktivitě.

Tělesná aktivita má na nádorová onemocnění zcela opačný účinek než nadváha nebo dokonce obezita.

Je prokázáno, že určité druhy tělesné aktivity jsou prevencí nádoru tlustého střeva a zdá se, že i proti nádorovým onemocněním prsu, dělohy a prostaty je cvičení výbornou prevencí. Mimochodem - cvičení je výborná prevence i proti kardiovaskulárním chorobám. Cvičení je výborné i pro celkové oxysličení organismu. Zvláště při sedavém zaměstnání bychom měli cvičit alespoň hodinu a půl třikrát týdně. Většinu času svých víkendů bychom měli trávit aktivně a na čerstvém vzduchu.

Světová zdravotnická organizace (WHO) doporučuje začít se zdravým životním stylem velmi brzy, už v dětství, i když užitek poznáme až mnohem později. Je dobré udržovat si index BMI mezi 19 a 25 (pro děti platí jiná stupnice) a ti, kdo už mají nadváhu nebo jsou dokonce obézní by měli začít cvičit a odučňovat, aby brzy dosáhli hodnoty pod 25.

Zdravý životní styl, cvičení a správná váha jsou nejlepší prevencí proti mnoha chorobám. Tým dr. S.G. Wannamethee z University College Medical School v Londýně sledoval po téměř devatenáct let 7 588 mužů ve věku 40 až 59 let. Poté, co byly vzaty v úvahu další rizikové faktory, jako je kouření, váha, spotřeba alkoholu a věk, zjistili výzkumníci, že „celkové riziko onemocnění rakovinou bylo významně sníženo pouze u mužů, kteří uváděli střední až vyšší úroveň fyzické aktivity, při mírné pohybové aktivitě nebyly prospěšné účinky zaznamenány.“ Muži, kteří intenzivně dvakrát či vícekrát týdně cvičili, měli o 24% nižší riziko onemocnění rakovinou vůbec a o 62% nižší riziko onemocnění rakovinou horního trávicího traktu.

Omezte živočišné tuky. Jezte ovoce, zeleninu a potraviny s vysokým obsahem vlákniny.

Obohatte svůj jídelníček o dostatek rozmanitých druhů zeleniny a ovoce. Jezte alespoň pět porcí jídla denně. Omezte příjem potravin obsahujících živočišné tuky.

Analýzy pokusů se zvířaty přijímajícími ve stravě rakovinotvorné látky dokázaly rizikovitost takové stravy i pro lidi.

Bylo provedeno mezinárodní srovnávání průměrného věku vzhledem k úmrtnosti na rakovinu a byl jasně prokázán vliv stravy na náchylnost k onemocněním rakovinou. Potvrdil se např. významný pokles nemocnosti při sníženém příjmu živočišných tuků.

Doll a Peto předpokládají, že u 10 až 70% všech úmrtí na rakovinu jsou na vině špatné dietetické návyky. Už v roce 1983 dospěla United States Academy of Science k závěru, že hned po kouření je strava druhým nejdůležitějším faktorem vzniku onkologických onemocnění.

Značná pozornost byla věnována právě vlivu živočišných tuků ve stravě. Živočišné tuky se podílejí na zvýšení výskytu rakoviny prsu, tlustého střeva a konečníku a pravděpodobně i prostaty. Také nadváha a zvýšená konzumace alkoholu značně zvyšuje riziko onemocnění. Naopak konzumace zeleniny a ovoce toto riziko výrazně snižují. Konzumace ovoce a zeleniny napomáhá předcházet zejména nádorovým onemocněním střev, žaludku, jícnu a plic.

Ukázalo se, že ve státech jižní Evropy, kde se konzumuje mnoho ovoce a zeleniny, tuky především rostlinné a z živočišné stravy hlavně ryby, je výskyt některých nádorových onemocnění výrazně nižší.

Ovoce a zelenina můžou chránit před rakovinou. Podle světové zdravotnické organizace (WHO) je doporučováno sníst minimálně 400 g ovoce a zeleniny denně při zachování zásady 5 jídel denně. Podle WHO je velmi vážná situace především v zemích střední a východní Evropy. Změny stravovacích návyků obyvatelstva by zde měly nepochybně příznivý vliv na snížení výskytu nádorových onemocnění.

Experti se domnívají, že provitamin A (karoten) a vitamin C v ovoci a zelenině budují ochranu proti kancerogenním látkám. Někteří vědci předpokládají, že strava, která obsahuje dostatek vitamínu C zabraňuje v žaludku přeměně n-nitrátů na karcinogenní nitrosaminy.

Nitrosamin je látka obsažená v pečených, uzených a silně solených jídlech. Vyskytuje se v pivě – zvláště v pivě tmavém. Vysoký obsah nitrosaminu má také dlouho skladované ovoce a zelenina. Jeho vysoká koncentrace byla zjištěna ve špenátu, ředkvičkách, okurkách a hlávkovém salátu.

Aflatoxin (tzv. plísňový jed) zapříčiňuje rakovinu jater. Aflatoxin obsahují obilí a rýže vypěstované v tropickém zeměpisném pásmu, Para-ořechy, loupané burské ořechy a plísní napadené potraviny (i ovoce a zelenina).

Obilné produkty s vysokým obsahem vlákniny, tedy potraviny z celozrnné mouky jsou v naší stravě důležitým zdrojem balastních látek (podobně jako ovoce a zelenina). Při vymílání mouky se balastní látky ztrácejí. Konzumace celozrnných potravin, nebo potravin s vysokým obsahem vlákniny výrazně snižují riziko onemocněním konečníku a tlustého střeva.

Program Evropa proti rakovině se orientuje na tyto aktivity:

- Syntéza stávajících informací na téma Rakovina a výživa a prohloubení výzkumu této otázky v Evropě.
- Ochrana spotřebitele zlepšením označování potravinářských výrobků.
- Rozpracování doporučení zdravé výživy, podpora informační kampaně a zlepšení zdravotní výchovy.

Několik praktických rad:

- Vyhněte se nadměrně soleným jídlům.
- Vyhněte se uzeným jídlům.
- Naložené maso a potraviny konzervované nitráty používejte jen ve velmi omezené míře.
- Zkracujte dobu vaření a pečení potravin.
- Omezte konzumaci uzených potravin.
- Ovoce a zeleninu konzumujte hlavně syrovou.
- Špenát, ředkvičky, okurky a hlávkový salát nejezte v nadměrném množství.
- Pivo pijte jen velmi málo (obsahuje velmi škodlivý nitrosamin).
- Ke grilování používejte jen libové maso.
- Vyhněte se konzumaci para-ořechů a loupáných arašídů (obsahují nitrosamin).
- Svědomitě vyhazujte všechny plesnivé potraviny (nestačí pouze odstranit postižené místo).
- Jezte potraviny bohaté na vitaminy (především A a C) a vlákninu.

Sníže konzumaci alkoholických nápojů - piva, vína a zvláště pak destilátů.

Sváteční sklenička vína „na zdraví“ neuškodí. Ten, kdo nezůstane u jedné skleničky však už hrozbu výskytu rakoviny zvyšuje. Kde je hranice rizika? Podle expertů DGE (Deutschen Gesellschaft für Ernährung) se dostavuje škodlivý účinek při konzumaci 20 g alkoholu denně. To odpovídá asi půllitru piva nebo jedné skleničce vína. Ženám radí DGE zásadně nepřekročit hranici 10 g denní konzumace alkoholu.

Vědci se domnívají, že vývoj rakoviny podporuje především pravidelné pití různých druhů alkoholických nápojů. Na Havaji bylo např. sledováno po dobu deseti let osm tisíc lidí a zjistilo se, že pravidelná konzumace jedné až dvou lahví piva denně prokazatelně zvyšuje riziko rakoviny zažívacího traktu. Nadměrná konzumace alkoholu může vyvolat jaterní cirhózu a z té se může vyvinout rakovina jater. V populárním červeném víně, o kterém se v poslední době hovoří jako o léku proti rakovině, jsou obsaženy taniny, které při dlouhodobém požívání vyvolávají rakovinu jater.

Nadměrné požívání alkoholu zvyšuje nebezpečí rakoviny dutiny ústní, hrtanu a jícnu. Pokud při požívání alkoholu je člověk současně kuřákem, toto riziko se ještě více zvyšuje. Např. již druhý litr denní dávky piva zvýší riziko rakoviny jícnu osmnáctkrát!

Výsledky vědeckých výzkumů prokázaly také podíl pravidelné konzumace alkoholických nápojů na vzniku rakoviny prsu a rakoviny tlustého střeva a konečníku.

Kdo omezí pití alkoholu, žije zdravěji. Zvláště nebezpečné je pití destilátů, které mohou vyvolat chronické podráždění sliznice v ústech, krku a jícnu a výrazně podpořit vývoj nádorů v těchto oblastech.

Několik praktických rad:

- Nepijte alkohol pravidelně.
- Nepijte alkohol v nadměrném množství.
- Nepijte destiláty.

Většina druhů rakoviny kůže je vyvolávána škodlivým účinkem UV záření. Výskyt rakoviny kůže se v Evropě za posledních 30 let zdvojnásobil. Je to důsledek stálého zvyšování důrazu na „dokonale“ opálenou kůži.

Rakovina kůže hrozí především lidem se světlou pletí, lidem často pracujícím venku a lidem zabývajícím se horolezectvím a dalšími sporty provozovanými v podmínkách silného slunečního záření.

Přirozené prostředky ochrany lidské pokožky. Sluněním zhnědlá lidská pokožka obsahuje pigment melanin. Toto barvivo pohlcuje UV záření a tím chrání tělní tkáň. Dalším ochranným mechanismem jsou tzv. „světelné šupiny“. Při působení ultrafialového světla na kůži se rychleji odlučují buňky vrchní části kůže a vznikají právě tyto „světelné šupiny“, které zachytí záření. Ultrafialové záření poškozují stavební materiál kožních buněk, které mohou malé škody samy opravovat. Jestliže však silné sluneční záření opakovaně dráždí kůži, regenerační a obranné mechanismy nestačí. Umírá mnoho kožních buněk nebo se mění jejich kvalita na předstupně rakoviny nebo přímo na zhoubné nádory.

Dva nejdůležitější druhy rakoviny kůže jsou basaliom a spinaliom. Pokud jsou včas rozpoznány a operativně odstraněny, je v 95% případů možné plné uzdravení. Veliké riziko melanomu kůže představují mateřská znaménka o průměru větším než 5 mm, u kterých se mění zabarvení a jejichž okraj je nepravidelný. Vyskytuje se asi u 2% evropské populace. Pokud máte mateřské znaménko, raději si je nechte zkontrolovat odborníkem, abyste předešli jeho případné přeměně na zhoubný nádor. Ne každé mateřské znaménko má sklon se přeměnit. Je dobré mít jistotu, že vaše znaménko není předzvěstí nádorového onemocnění.

Desatero pro setkání se sluncem

1. Chraňte před sluncem děti.
2. Nevyhledávejte extrémní sluneční záření.
3. Nebudte na slunci mezi 11. a 15. hodinou, kdy je UV záření nejsilnější.
4. Při užívání léků svědomitě dodržujte případný zákaz slunění.
5. Předcházejte spálení kůže.
6. Při pobytu venku vyhledávejte stín.
7. Používejte kvalitní opalovací krémy s vysokým ochranným faktorem.
8. Chraňte se oděvem z látek chránících proti UV (tzv. sunscreen).
9. Dobu slunění přizpůsobte druhu své pleti.
10. Nenechávejte solária.

Dodržujte přesně pravidla ochrany zdraví.

Nevystavujte se působení známých rakovinotvorných látek. Dodržujte zdravotní a bezpečnostní pokyny u látek, které mohou způsobovat rakovinu. Vyhýbejte se radiaci. Dodržujte doporučení radiační hygienické služby.

Prokázané chemické karcinogeny. Chemické látky, u nichž je prokázáno, že po jejich požití, vdechování nebo působení na pokožku dochází k výskytu onemocnění zhoubnými novotvary. 4-aminobifenyl, benzin, bis(chlormethyl) ether, 2-naftylamin, vinylchlorid (monomer), aflatoxin, všechny látky, směsi nebo výrobky obsahující více než 0,1% výše uvedených látek.

Podezřelé chemické karcinogeny, Chemické látky, u nichž údaje o jejich karcinogenním účinku nejsou prokázány ani zcela vyloučeny. Akrylonitril, diazomethan, 1,2-dibromethan, 3,0-dichlorbenzidin, dimethylsulfát, epichlorhydrin, ethylenoxid, fenylhydrazin, 4-nitrobifenyl, N-nitrosodimethylamin, methyljodid, polychlorované bifenyly, beta-propiolakton, tetrachlormethan, cytostatika, všechny látky, směsi nebo výrobky obsahující více než 1% výše uvedených látek.

Odhaduje se, že nebezpečí působení karcinogenních látek je v EU vystaven každý čtvrtý zaměstnanec. Každý člověk musí dbát sám na své zdraví. Vyhýbat se aktivnímu i pasivnímu kouření, styku s nebezpečnými látkami a konzumaci znečištěné vody a pokrmů. Nebezpečné je bydlení v domech zamořených radonem. Vážně nás poškozují průmyslové exhalace.

Co můžete udělat pro vlastní ochranu.

Zásadně se vyhýbejte karcinogenním látkám. Žádejte měření stavu ovzduší a trvejte na dodržování hygienických norem. Důsledně dodržujte bezpečnostní předpisy při práci s nebezpečnými látkami. Dodržujte pokyny k používání rukavic, ochranných oděvů, respirátorů apod. Pokud máte co do činění s karcinogenními látkami, navštěvujte pravidelně lékařské kontrolní prohlídky. Ve své domácnosti zásadně nepoužívejte materiály obsahující azbest. Herbicidy, fungicidy, insekticidy a další prostředky boje proti škůdcům používejte ve své domácnosti pouze v nevyhnutelných případech a nanejvýš šetrně.

Ženy od 25 let by se měly účastnit screeningu děložního hrdla zajišťovaného podle kvalitativních směrnic EU.

Ve vyspělých zemích existují programy na ochranu zdraví, které napomáhají prevenci nádorových onemocnění a nebo zvyšují možnost jejich vyléčení. Je třeba, aby tyto programy byly propagovány v médiích, aby se informace o prevenci a screeningových programech dostaly ke všem občanům.

Včasně rozpoznání nemoci je důležité a zvyšuje šanci na vyléčení a přežití. Tomu mohou pomoci sami nemocní i různé skupiny (svépomocná hnutí, média, ...), které podporují a organizují preventivní a vzdělávací programy. Je důležité a současně velmi jednoduché si všimnout každé změny na těle. Nádor rozpoznáný v počátku je možno lépe lokalizovat a odstranit. Není ještě prorostlý do okolní tkáně. Jeho léčba je jednodušší a pacienta tolik nezatěžuje.

Možné příznaky nádorového onemocnění bychom neměli ignorovat, ale hovořit o nich se svým lékařem, aby vyvrátil naše obavy nebo určil včas způsob léčby. I jiná onemocnění mohou mít podobné příznaky jako nádorová onemocnění.

Screening (pravidelné prohlídky) děložního hrdla by měl být nabízen ženám od 25 let a měl by se provádět v tří až pětiletých intervalech do 60 let jejich věku. U žen nad 60 let není nijak vysoký výskyt rakoviny děložního hrdla. Nejrizikovější je skupina žen středního věku.

V průmyslově vyspělých zemích je toto onemocnění díky screeningovým programům méně obvyklé. Tvoří asi 25% všech nádorových onemocnění u žen. V severských zemích se snížil výskyt nádorových onemocnění děložního hrdla u nejrizikovější věkové skupiny o 80% při pravidelných prohlídkách. Závěry výzkumů dokazují, že onemocnění plně propukne až v průběhu několika let. Stěry z děložního hrdla upozorní na možnost onemocnění ve velkém předstihu a umožní včasné a úspěšné léčení.

Ženy od padesáti let by se měly účastnit screeningu prsu zajišťovaného podle kvalitativních směrnic EU.

Při screeningu je využíván mammograf, který je schopen najít zhoubný nádor v raném stádiu. Výzkumy v evropských zemích potvrzují snížení úmrtnosti žen zařazených do screeningu o 25%. Do screeningového programu mohou v systému českého zdravotnictví vstoupit ženy, které dosáhly věku 44 let. Screeningový program umožňuje mammografické vyšetření jedenkrát za dva roky a podle potřeby i doplňující sonografické vyšetření. Tato vyšetření jsou plně hrazena všemi pojišťovkami. Vstupní podmínkou je doporučení, která vydá buď ošetřující gynekolog nebo praktický lékař, u něhož jste registrovány. Povinnost vydat jednou za dva roky doporučení jim ukládá vyhláška ministerstva zdravotnictví.

Úspěšnost programu ovlivňuje několik dalších faktorů: opakované návštěvy jednoho centra umožňuje lékařům porovnávání předchozích a současných vyšetření. Tím se zvyšuje přesnost diagnostického procesu. Ideální každoroční interval zatím není možno celoplošně nastavit. Každá žena má však možnost absolvovat v mezidobí preventivní vyšetření, které si sama uhradí. To doporučujeme zejména ženám, které užívají hormonální substituční terapii (FRT), ženám, které mají významnou rodinnou zátěž rakovinou onemocněním a rovněž ženám, které již podstoupily chirurgický výkon, byť pro nezhoubné onemocnění. Pravidelnost preventivních prohlídek zvyšuje úspěšnost programu, delší než dvouleté intervaly naopak úspěšnost programu snižují.

Objeví-li se některý z příznaků jako je hmatný útvar v prsu, krvácení z bradavky či její náhlé vtažení, svědivý ekzém bradavky, asymetrický dolíček (vtažení) kůže, zarudnutí či ztlustění kůže prsu, je nutno ihned vyhledat screeningové centrum, přestože jste byly nedávno na vyšetření, při kterém se neprokázalo nic závažného. Ve velmi malém procentu jsou nádorovým onemocněním prsu ohroženi i muži. I oni by neměli brát na lehkou váhu případné změny v oblasti prsou.

Velmi důležité je pravidelné samovyšetření. Všimějme si každé viditelné změny a každé změny zjištěné pohmatem. Jednoduché úkony prováděné jednou měsíčně při samovyšetření mnohonásobně zvyšují šanci na úspěšné vyléčení, protože **čím dříve se začne nádorové onemocnění léčit, tím je větší pravděpodobnost úspěchu.** Ani sebemenší podezření na nádorové onemocnění neignorujte.

Je lepší jít k lékaři „zbytečně“, než přijít pozdě.

Ženy a muži od 50 let by se měli účastnit screeningu tlustého střeva a konečníku, zajišťovaného podle kvalitativních směrnic EU.

Pro správné určení polypů, předzhoubných poškození a nádorového onemocnění tlustého střeva a konečníku je ideální screening. Screening se provádí každoročně nebo jednou za dva roky. Z náhodných testů vyplývá, že při screeningu se úmrtnost pacientů sníží o 16%.

Flexibilní sigmoidoskopie je alternativní nebo doplňkovou metodou screeningu. Nejefektivnější a nejšetrnější metodou je kolonoskopie. Výsledky rozsáhlého výzkumu efektivnosti této metody budou k dispozici v roce 2005 nebo 2006.

Navzdory tomu, že je zřetelně výhodné provádět screening tlustého střeva a konečníku, většina obyvatel technicky vyspělých zemí o něj nejeví zájem. Přitom by čtvrtina nemocných mohla přežít.

Co můžete sami udělat pro to, abyste rakovině tlustého střeva a konečníku předešli?

Jezte potraviny bohaté na vlákniny. Konzumujte dostatek ovoce, zeleniny a cereálií.

Dbejte na to, aby množství energie odpovídalo energetickému výdeji. Udržujte si ideální tělesnou hmotnost.

Konzumujte 0,8 g bílkoviny na kg tělesné váhy.

Tuky by měly tvořit maximálně 30 – 35 % energetického příjmu, z toho množství nasycených tuků (obsažených v živočišných tucích) by mělo tvořit maximálně 30 %. Je tudíž vhodné zaměnit živočišné tuky za rostlinné, obsahující tuky nenasyčené.

Omezte kouření či nejlépe kouřit přestaňte. Množství alkoholu by nemělo přesahovat 20 - 30 g/den.

Zařadte do jídelníčku v dostatečném množství mléčné výrobky, vhodné jsou zakysané mléčné výrobky s živou flórou.

Dbejte na dostatečnou fyzickou aktivitu. Pohyb povzbuzuje peristaltiku a tím zkracuje dobu kontaktu karcinogenů se sliznicí tlustého střeva.

Vyvarujte se negativního stresu.

Účastněte se očkovacích programů proti žloutence typu B.

V Evropské unii je každý rok diagnostikováno přibližně 30 000 nových případů rakoviny jater. Na jejím vzniku se podílejí viry hepatitidy typu B. Jako prevence je velmi vhodné očkování proti tomuto druhu žloutenky. V některých zemích jsou plošně očkovány děti a osoby pracující na rizikových pracovištích.

Dále je v EU každoročně diagnostikováno asi 100 000 nových případů hemolymfatických tumorů. Kromě několika jiných jsou způsobovány virem hepatitidy typu C, která představuje problém hlavně v Itálii, Řecku a Španělsku. A nověji při nedodržování hygieny u uživatelů drog, při tetování a akupunkturu.

V případě výskytu žloutenky typu C je nutno okamžitě zahájit vysoce účinnou antivirovou terapii pomocí antibiotik. Každoročně je diagnostikováno téměř 80 000 nových případů rakoviny trávicího traktu.

Helicobacter pylori je virus způsobující žaludeční vředy, které mohou (až u 65% nemocných) následně vést ke vzniku rakoviny žaludku i ostatních částí trávicího traktu. Léčba této infekce je náročná a provádí se opět silnými antibiotiky. Komplikací je častá odolnost viru proti antibiotikům. Mnozí lékaři navrhnou očkování proti viru způsobujícímu žaludeční vředy.

Základní prevencí u všech zmíněných infekčních chorob je především hygiena a u některých (jako u žloutenky) nám může pomoci i očkování.

Téměř každé nádorové onemocnění je výsledkem vzájemného působení vrozených dispozic, životního prostředí a individuálního životního stylu.

Každý z nás může své osobní riziko onemocnění nebo jeho recidivy podstatně snížit. Zázračný recept je prostý. Zdravým životním stylem a pravidelnými preventivními vyšetřeními je možné výrazně snížit riziko rakoviny. Stačí vědět, chtít a konat. K tomu prvnímu Vám chceme napomoci a zbývající dva kroky jsou už jen na Vás.

ARCUS – ONKO CENTRUM, SÍDLO občanského sdružení

Adresa:	Ješov 24, 783 24 Slavětín
Bankovní spojení:	GE Money Bank číslo účtu: 264503824/0600
Předsedkyně Představenstva:	Jana Koželská
E-mail:	jana.kozelska.arcus@email.cz
Místopředsedkyně:	Ilsa Pliczková
Webové stránky:	http://www.arcus-oc.org

ARCUS – ONKO CENTRUM, INFORMAČNÍ MÍSTO ČESKÁ LÍPA, LIBERECKÝ KRAJ

Adresa:	Náměstí Osvobození 451 470 01 Česká Lípa 1
Kontaktní jméno:	Ilsa Pliczková Centrum technické pomoci výdej pomůcek pro ženy po ablaci prsu příhlásky na ozdravné a rekondiční pobyty
Telefon/fax:	603 208 312
E-mail:	pliczkova.arcus@email.cz
Webové stránky:	http://www.arcus-oc.org
Hodiny pro veřejnost:	pondělí až pátek 9.00 až 15.00 a dle dohody

ARCUS – ONKO CENTRUM, INFORMAČNÍ MÍSTO ZNOJMO, JIHMORAVSKÝ KRAJ

Adresa:	Nemocnice Znojmo p.o. MUDr. Jana Janského 11, 669 02 Znojmo
Kontaktní jméno:	Jarmila Ducká mobil: 728 916 783 (9.00 – 12.00 a 14.00 – 19.00)
Kontaktní jméno:	Marie Čechová, mobil: 604 967 949 (16.00 – 18.00)
Telefon/fax:	515 215 515
E-mail:	arcus@nemzn.cz
Webové stránky:	http://www.arcus-oc.org
Hodiny pro veřejnost:	úterý 14.00 až 17.00

ARCUS – ONKO CENTRUM, INFORMAČNÍ MÍSTO JEŠOV, OLOMOUCKÝ KRAJ

Adresa:	Ješov 24, 783 24 Slavětín
Kontaktní jméno:	Jana Koželská
Telefon/fax:	603 533 288
E-mail:	E-mail: jana.kozelska.arcus@email.cz E-mail: jana.kozelska@arcus-oc.org
Hodiny pro veřejnost:	pondělí až pátek 9.00 až 17.00 a dle dohody

Jak nám můžete pomoci

Finančními dary a materiální pomoci

Na poskytnuté dary a příspěvky vystavíme pro daňové účely potvrzení či darovací smlouvy (zák. ČNR č. 586/92 Sb. o daních z příjmu, § 20 pro právnické a § 15 pro fyzické osoby, § 628 občanského zákoníku).

**Bankovní spojení ARCUS – ONKO CENTRA:
GE Money Bank. Číslo účtu 264503824 / 0600.**

Bližší informace o naší činnosti naleznete na

www.arcus-oc.org

Štambera, Vařeka, Náhlovský, Koželská



Karel Šíp na kongresu



Mezinárodní onkologický kongres 2008 Znojmo

