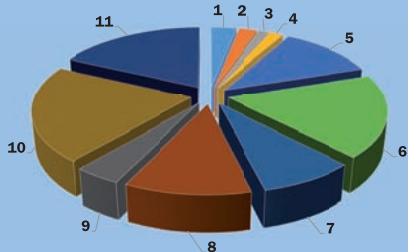


Sbírka LPR Praha se letos koná už podvacáté. Vaše pomoc je důležitá – děkujeme za ni!

Jedna z nejstarších sbírek u nás je dnes nejnámějším projektem Ligy. Poprvé se konala 14. května 1997. S inspirací původně irskou přišel zakladatel LPR prof. MUDr. Zdeněk Dienstbier, DrSc. Dva další přínosy však už byly ryze domácí: symbolem se stal žlutý kvítek měsíčku lékařského a nabízením letáku vždy zaměřeného na boj s rakovinou se sbírka stala i největší preventivní akcí v republice.

Rozdělení 250 000 000 korun z 19 sbírek



1. Prevence rakoviny střev a konečníku..... **4,1 mil. Kč**
2. Prevence rakoviny prsu a děložního čípku..... **3,2 mil. Kč**
3. Prevence kožních nádorů..... **1,6 mil. Kč**
4. Prevence rakoviny prostaty..... **2,2 mil. Kč**
5. Publikace pro veřejnost (zdarma)..... **15,8 mil. Kč**
6. Dotace členským patientským organizacím..... **24,4 mil. Kč**
7. Nádorová telefonní linka..... **11,3 mil. Kč**
8. Rekondiční pobyty (onkologičtí pacienti)..... **14,8 mil. Kč**
9. Hospicové hnutí..... **5,4 mil. Kč**
10. Přístrojové vybavení pracovišť..... **28,4 mil. Kč**
11. Granty na onkologický výzkum..... **24,3 mil. Kč**

V r. 1997 bylo k dispozici pouze 30 000 kvítků a prodej se opíral o Prahu. Od té doby sbírka nabyla celostátních rozměrů. Letos kvítky nabízí 13 000 dobrovolníků. Mají připraveno 900 000 kvítků. Známa „žlutá trička“ se objeví v 1.100 lokalitách.

**Za 20 let jste pomohli
čtvrt miliardou korun! Díky!**

Vy a žluté kvítky pomáháte už 20 let!



Liga proti rakovině Praha z. s.
Na Truhlářce 100/60, 180 81 Praha 8
Tel./fax: 224 919 732
E-mail: lpr@lpr.cz
Stálý účet LPR: 8888 88 8888/0300
www.cdpr.cz www.lpr.cz

Koupit **e-kytičku** můžete posláním DMS ve tvaru **DMS KVET** na číslo **87 777**.
Cena jedné DMS je 30 Kč, LPR Praha obdrží 28,50 Kč. www.darčovskasms.cz
Přispívat na sbírkový účet 65 000 65/0300 lze do 30. 11. 2016.



Zakoupením kytičky za minimální cenu 20 Kč, darem na sbírkový účet či odesláním DMS umožníte Lize proti rakovině Praha plnit své poslání: šířit nádorovou prevenci, zlepšovat kvalitu života onkologických pacientů, podporovat onkologický výzkum a přispívat k vybavenosti onkologických pracovišť.

Generální partner:



Hlavní partner:



Hlavní mediální partneři:



Mediální partneři:



IT partner:



Partneři:



Organizátor:



Poděkování dalším partnerům a spolupracovníkům:

Bluetech, s. r. o. • Český červený kříž • Český svaz žen
Model Obaly, a. s. • NEWTON Media, a. s. • Sdružení hasičů Čech, Moravy a Slezska
Soleta Signum, s. r. o.

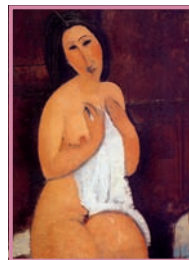
Český den proti rakovině



11. května 2016

Každých 8 minut je v ČR postižen jeden člověk zhoubným bujením. Každých 50 minut je to žena s diagnózou rakoviny prsu!

Rakovina prsu je nejčastěji se vyskytujícím nádorovým onemocněním v evropské populaci. V celosvětovém měřítku má na svědomí čtvrtinu onkologických nálezů. Podobná situace už léta trvá v České republice: **tato diagnóza představuje 26 % všech nádorových onemocnění a je příčinou 14 % úmrtí.**



V ČR ročně onemocní přes 7000 žen a více než 1800 jich zemře. Nádory prsu se nevyhýbají ani mužům, ti však tvoří pouhý zlomek, 1 % pacientů.

Je známa řada rizikových faktorů, které k nástupu choroby přispívají. Vedle dědičných dispozic (karcinom se vyskytl v rodině) stoupá pravděpodobnost onemocnění s vyšším věkem, postihuje častěji ženy bezdětné či takové, co otěhotněly později, až po 30. roce věku. Řadu dalších rizik lze snížit vhodným způsobem života. K prokázaným rizikům náleží obezita, nízká fyzická aktivita, kouření, chybné stravovací návyky, stres atd.

Jak chránit své zdraví?

Chodte na preventivní prohlídky, zejména se neopomeňte dostavit na pozvání k mamografickému screeningu!



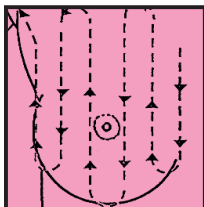
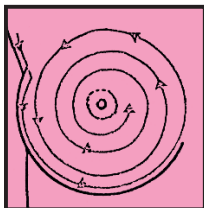
Jednou měsíčně se věnujte samovyšetření prsů! Včasné zachycení změn v jejich tkáni je prvním předpokladem úspěchu a nadějí na plné uzdravení. Malý nádor je dobře léčitelný.

Dodržujte zásady zdravého životního stylu!

Nepřejídejte se, omezujte příjem tuků, cukrů, solí, uzenin, tmavého masa, zejména grilovaného. Podstatně obohatte jídelníček zeleninou, ovocem, vlákninami. Důležitý je návyk na stálý pitný režim – 2 litry (neslazených) tekutin jsou denní dávkou pro ženu běžné hmotnosti.

Rozhodně nekuřte, alkoholu holdujte jen střídavě, pravidelně se hýbejte (minimum je 3x týdně 30 minut), i kdyby to byla jen rychlá chůze! Zásady platí pro ženy i muže! A pro prevenci rakoviny obecně.

Jak na samovyšetření prsů?

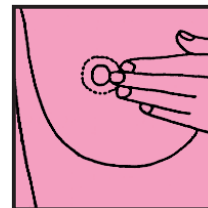
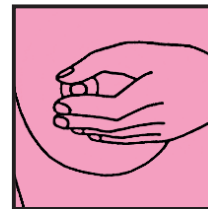


1. Stačí jednou měsíčně, ale poctivě a pravidelně. Nejlépe asi 3 dny po menstruaci, kdy je tělo hormonálně v klidu. Není-li váš cyklus spolehlivý, stanovte si „jour fix“, pevný den.
2. Pozorným pohledem do zrcadla nejprve pátráme po jakékoli změně. Nepřehlédneme zarudlé či zduřelé místo, zdrsňelou kůži, vtaženinu či důlek – rakovinné buňky mají tendenci „vtahovat“ okolní tkáň. Měníme polohy: ruce v bok, pak nad hlavu, předklon, pohled z obou boků.
3. Následuje pozorný průzkum pohmatem. Jedna ruka pod prs, druhá třemi prsty (nejen bříšky!) pečlivě a pomalu opisuje drobná kolečka a postupuje ve spirále od vnějšího obvodu ňadra k dvorci. Tlačíme zprvu zlehka, pak silněji, snažíme se vnímat tkáň v různých hloubkách.

Zdravotní pojišťovny i letos pokračují v plošné preventivní kampani tzv. adresného zvaní. Pozvánky ke screeningu rakoviny prsu či děložního čípku, střeva a konečníku obdrží 1 500 000 klientů. **Rozhodně pozvání v zájmu vlastního zdraví využijte!**

Hlavní je přijít včas! Díky celostátnímu screeningu se už daří zachytit 77 % nádorů prsu v raném čili dobře léčitelném stadiu!

4. Prohmatáme i místa kolem klíčních kostí, pod prsy a zejména v podpažní jamce a okolí – i tyto uzliny k prsům náleží.
5. Pátráme po bulce nebo asymetrii.
6. Věnujeme pozornost bradavce: žádný sekret? Nevtahuje se do dvorce?
7. Je třeba prozkoumat prsy i při poloze vleže, čímž se zpřístupní další místa.
8. Vyšetření lze provádět i ve sprše.
9. Také muži by občas měli proceduru absolvovat.
10. Po případném zjištění změny následuje bez prodlení návštěva praktického lékaře, event. gynekologa.
11. Nepanikaříme! Lékař v 80 % případů zjistí nezhoubný nález. Ale je-li třeba vyloučit nádor, pošle vás ke specialistovi (na mamografii, sonografii či magnetickou rezonanci).



O technice samovyšetření vás názorně poučí instruktážní video na www.mojemedicina.cz/pro-pacienty/vysetreni/vysetrovaci-metody/samovysetrovani-prsu-1