

Český den proti rakovině

16. května 2018



Přijít pozdě na nádraží je nepříjemné. Přijít pozdě k lékaři může být osudné. Přicházíme s varováním před chorobou, na kterou se u nás umírá zbytečně. Někteří lidé hledají pomoc až v akutním ohrožení. Zvláště se to týká onemocnění zvaného

RAKOVINA TLUSTÉHO STŘEVA A KONEČNÍKU

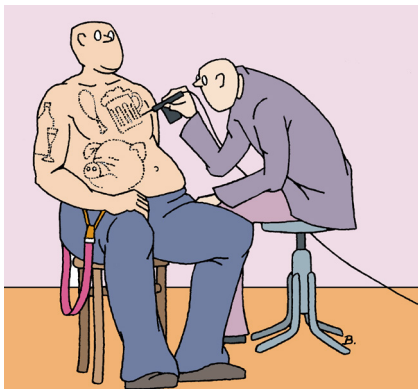
Odborně: kolorektální karcinom (lat. *colon* = tlusté střevo, *rectum* = konečník, *karcinom* = zhoubný nádor). Po rakovině prostaty u mužů a rakovině prsu u žen je to třetí nejrozšířenější druh nádorů u nás i v Evropě. Představuje asi desetinu všech novotvarů. Každoročně se v ČR objeví u více než 8000 pacientů. A téměř polovina, kolem 4000, jich zemře. Částečně proto, že podcenili účinnou prevenci!

TENTO KARCINOM SE ZPRVU VYVÍJÍ BEZPŘÍZNAKOVĚ

Dlouho se nic neděje, nic nebolí. Když se objeví zjevné příznaky, např. krev ve stolici, je nádor už v pokročilém stadiu vývoje.

Novotvary v časném stadiu dokáže současná medicína vyléčit v devíti případech z deseti, v pokročilé fázi je šance na úspěch nízká.

Přitom stačí málo: včas absolvovat jednoduchý test.



Chybné stravovací návyky patří k rizikovým faktorům kolorektálního karcinomu

Recept na účinnou obranu:

Výchozím zdrojem nádorů jsou snadno odstranitelné polypy (adenomy) na střešní sliznici. Je nezbytné je odstranit včas. Choroba postihuje starší lidi (nejčastěji mezi 60 – 80 lety). Pokud má být zápas s ní úspěšný, musí starost o stav zažívacího ústrojí projevít už mladší ročníky, nejlépe kolem padesáti let. Na včasném vyšetření střeva závisí zdárné výsledky současné prevence, plošného screeningu.

Dostali jste „zvací dopis“? Poslechněte tu výzvu, je to pozvánka do bezpečí!

Obáváme se vyšetření, ostýcháme se, máme strach z výsledku, podceňujeme závažnost rizika. Dnešní medicína má přitom v rukou účinnou zbraň. Při včasném záchytu lze následným léčebným zásahem v 90 % případů pacienty uzdravit (nabídnout jim minimálně pětileté přežití), zatímco v pokročilém stadiu mají nemocní šanci sotva dvacetiprocentní.

Plošné vyhledávání (screening) rizikových osob začalo v ČR už po r. 2000 a jedním z iniciátorů této moderní metody prevence byl zakladatel Ligy proti rakovině Praha prof. MUDr. Zdeněk Dienstbier, DrSc. V r. 2014 byl program podstatně rozšířen zavedením tzv. adresného zvaní. Byly už rozeslány, dokonce opakovaně, miliony „zvacích dopisů“ cílové populaci (50 – 70 let) k absolvování jednoduchého testu na tzv. okultní, tj. skryté krvácení do stolice. Praxe ukázala, že asi 7 % testů je pozitivních.

Stinnou stránkou screeningu bohužel zůstává, že výzvy k vyšetření vyslyší jen kolem 30 % oslovených. Škoda, při aktivnější spolupráci vyzvaných osob by bylo možno snížit nemocnost i úmrtnost o desítky procent.



Mobilní aplikace „Den proti rakovině“ vám mimo jiné pomůže připomínat pravidelné preventivní prohlídky. Stáhnout si ji můžete na webu: www.cdpr.cz/aplikace/ nebo prostřednictvím tohoto QR kódu.

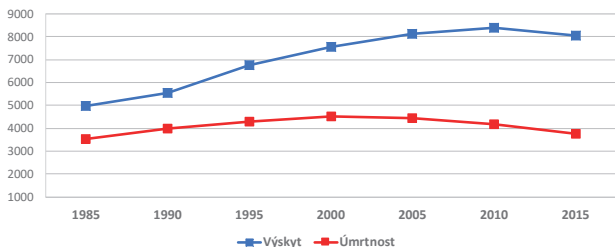
Neváhejte, obdržíte-li „zvací dopis“, v zájmu vlastního zdraví se rozhodně podrobte testu na skryté krvácení! Je zdarma, snadný, bezbolestný.

„Domáci“ prevence? Žádná věda!

Pozor na nevhodné stravovací návyky. Vyhýbat se přepáleným tukům, silně omezit uzená, smažená, pečená masa, zvláště grilované (přepálené) pochoutky. Další rizikové faktory? Nadměrná spotřeba cukru (raději med), sladkostí, bílého pečiva.

Doporučené změny jídelníčku: denně dostatek ovoce a zeleniny, více vlákniny, ovesných vloček, luštěnin, sóji, mléčných výrobků, bylinných čajů, ale i vajec. Solit stylem lakomce, nedopustit dehydrataci (pít aspoň 2 l denně). S alkoholem opatrně, cigarety zahodte! A především: co nejvíce fyzických aktivit. Pohyb a chůze je nejlacinější elixír zdraví.

Rakovina tlustého střeva a konečníku



Ve srovnání se západními státy Evropské unie zůstávají údaje o výskytu i úmrtnosti na kolorektální karcinom ve východní části EU (Maďarsko, Slovensko, ČR) dosud vyšší. Ještě kolem r. 2000 patřil naší zemi ve statistikách dokonce smutný světový primát. V posledních letech se situace lepší. Ocítáme se na 6. příčce světových tabulek. Graf ukazuje, že incidence stagnuje, úmrtnost trvale klesá. Vedle pokroků v medicíně je to zejména díky celoplošnému vyhledávání nemoci v jejím počátečním, dobře léčitelném stadiu.

Liga proti rakovině Praha z. s.
Na Truhlářce 100/60, 180 81 Praha 8
Tel.: 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 30 na číslo **87 777**. Cena jedné DMS
je 30 Kč, LPR Praha obdrží 29 Kč.
www.darcovskasms.cz
Přispívat na sbírkový účet
65 000 65/0300 lze do 30. 11. 2018.

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. • Monitora media, s. r. o. • Sdružení hasičů Čech, Moravy a Slezska
Soleta Signum, s. r. o. • Země světa