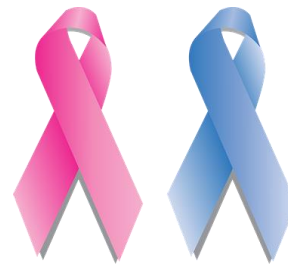


„Musíme udělat více, abychom zastavili tragédie způsobené rakovinou, asi jedné třetině případů rakoviny lze předcházet, zatímco jiné rakoviny jsou léčitelné, pokud jsou diagnostikovány a léčeny včas, ale i když je rakovina pokročilá, pacienti by měli využívat výhod paliativní péče.“



Tato slova **Ban Ki-moona**, generálního tajemníka OSN, jsou přesvědčivou zprávou letošního Světového dne proti rakovině „Můžeme – můžu.“

Světový den boje proti rakovině - World Cancer Day

...si každoročně připomínáme 4. února.

...je iniciativou Mezinárodní unie proti rakovině (UICC), v rámci které se její členové, spolupracovníci, partnerské organizace snaží o sjednocení v boji proti epidemii rakoviny. V tento den se po celém světě konají setkání, sympozia, semináře, která jsou zaměřena na výzkum, prevenci, léčbu...setkávají se zde i lidé, jenž právě s touto nemocí bojují. V současnosti se rakovina řadí celosvětově mezi nejčastější příčinu úmrtí.

Nejen v tento den si máme připomenout co nejvíce informací, vštípit jak moc závažná a častá nemoc rakovina je. Existuje mnoho příčin, proč tato nemoc propuká, ale současně existují dostupná preventivní opatření.

Nejdůležitější prevencí je - zdravý životní styl, eliminace nepříznivých vlivů a rizikových faktorů.

Mezinárodní unie proti rakovině (UICC) a Evropský kodex proti rakovině předkládá doporučení na osvojení si zdravého životního stylu a prevence nádorového onemocnění.

Evropský kodex proti rakovině

- ❖ Nekuřte! Pokud kouříte, přestaňte. Pokud nemůžete přestat, nekuřte v přítomnosti dětí.
- ❖ Vyvarujte se obezitě.
- ❖ Denně vykonávejte nějakou pohybovou aktivitu.
- ❖ Jezte denně více různých druhů ovoce a zeleniny, alespoň v pěti porcích. Omezte příjem potravin obsahujících živočišné tuky.
- ❖ Jestliže pijete alkohol, ať už jakéhokoliv druhu, omezte konzumaci.
- ❖ Nevystavujte se nadměrnému slunečnímu záření. Zvláště důležité je chránit děti a mladistvé. Ti, kdo mají sklon se rychle spálit, se musí chránit během celého života.
- ❖ Dodržujte přesně pravidla ochrany před známými rakovinotvornými látkami. Dodržujte všechny zdravotní a bezpečnostní předpisy při styku s látkami, které mohou způsobit nádorové bujení. Sledujte a využívejte programy veřejného zdravotnictví, které mají preventivní význam nebo zvyšují pravděpodobnost jejího vyléčení.
- ❖ Ženy od 25 let by se měly zapojit do screeningu děložního hrdla v programu se zajištěnou kontrolou kvality v souladu se Směrnicemi Evropské unie.
- ❖ Ženy od 50 let by se měly zapojit do mamárního screeningu v programu se zajištěnou kontrolou kvality v souladu se Směrnicemi Evropské unie.
- ❖ Ženy a muži od 50 let by se měli zapojit do screeningu tlustého střeva a konečníku (Haemocult, kolonoskopie) v programech se zajištěnou kontrolou kvality.
- ❖ Sledujte a účastněte se očkovacích programů proti infekcím, např. způsobené virem hepatitidy B.



Tisková zpráva z 27. ledna 2020, 30. let - Liga proti rakovině Praha:

<https://www.denprotirakovine.cz/wp-content/uploads/2020/01/Tisková-zpráva-LPR-PRAHA-27.1.-2020.pdf>

Použité zdroje:

<https://cs.medicangels.com/4444566-world-day-against-cancer-quotwe-can-canquot>

<https://www.dixo.cz/svetovy-den-boje-proti-rakovine/>

<https://www.lpr.cz/akce-a-projekty/svetovy-den-proti-rakovine>

<https://www.individualita.com/2018/01/24/4-2-svetovy-den-boje-proti-rakovine/>

<https://rakovina-nador.zdrave.cz/svetovy-den-boje-proti-rakovine/>

<https://www.worldcancerday.org/>

<http://cancer-code-europe.iarc.fr/index.php/cs/>

Ve Zlíně, dne 4. 2. 2020

Zpracovala: Bc. Lenka Doleželová