

Český den proti rakovině

11. KVĚTEN 2022



Právě jste si koupili kytičku měsíčku lékařského a přispěli jste do tradiční celonárodní sbírky, jejíž výtěžek pomůže v zápase se zhoubnými nádory. Liga proti rakovině vám za to upřímně děkuje! Naše sbírka se koná už přes čtvrt století a je i preventivní akcí. Tento letáček vás chce blíže informovat o účinné prevenci rakoviny děložního čípku a varlat. Prosíme, pozorně si jej přečtěte!



O RAKOVINĚ DĚLOŽNÍHO ČÍPKU

Koho se rizika vážného onemocnění týkají? Nás všech! Žen, matek, dívek, ale – zdánlivě paradoxně – i mužů, hlavně mladých. **Původce zhoubného bujení je infekční virus HPV. Šíří se všemi formami intimního styku.** Většina lidí se s virem setká. Imunitní systém se s ním obvykle vypořádá sám, někdy vznikne nádorové bujení.



Co je virus HPV?

Lidský papilomavirus (angl. Human Papillomavirus) se usazuje na sliznici děložního čípku, kde se dále množí. Infekce o sobě dlouho nedává vědět, někdy až 10 let. Na děložním čípku se bezpříznakově vytváří předrakovinné útvary, tzv. prekarcerózy. Ty poté přejdou v rakovinné bujení. U žen se objeví výtok, nepravidelné krvácení, poruchy menstruačního cyklu, bolesti v podbřišku, ale i zad, otoky nohou a další obtíže. **Rakovinou děložního čípku u nás onemocní asi 1000 žen ročně, přičemž kolem 400 patientek zemře.**

Existuje účinná obrana? Ano!

- ☑ Každoroční bezplatná gynekologická prohlídka pro všechny ženy od 15 let – specialista přítomnost HPV viru s jistotou odhalí
- ☑ Očkování proti rakovině děložního čípku
 - » od 13 do 15 let zdarma
 - » pro dívky, ale i chlapce!, ideálně před započatím pohlavního života
 - » dlouhodobý ochranný účinek má i očkování dospělých žen
 - » zahraniční studie dokazují snížení výskytu rakoviny děložního čípku až o 90 %
 - » ptejte se svého gynekologa
- ☑ Monogamní vztah s nepromiskuitním partnerem, sex bez rizika (kondom)
- ☑ Akceptování zásad zdravého životního stylu: nekuřáctví, alkohol s mírou, dostatek fyzického pohybu, méně tuků, více ovoce a zeleniny, stop nadváze atd.

TÉMA PRO MUŽE: RAKOVINA VARLAT

Ve statistikách nádorových onemocnění patří tato diagnóza spíše mezi okrajové, každoročně u nás postihne kolem 500 mužů. Závažné je, že **rakovina varlat pronásleduje hlavně mladé muže v plné síle mezi 20 a 40 lety**, u nichž představuje nejčastější typ karcinomu. Výskyt nadále zvolna vzrůstá jak u nás, tak v Evropě. Muži však mají ve vlastních rukou účinný nástroj prevence:

Pravidelné samovyšetření varlat

- ☑ Pomáhá odhalit příznaky onemocnění v raném stadiu, kdy je rakovina varlat dobře léčitelná.
- ☑ Samovyšetření provádí muž pravidelně 1x měsíčně, nejlépe po teplé koupeli a před zrcadlem.
- ☑ Obě ruce spolupracují. Palec zepředu, ukazováček a prostředníček zezadu šetrně uchopí varle shora. Prsty zvolna pokračují dolů. Sledujeme jakékoli změny tvaru, objemu, zatvrdnutí, vznik případné bulky, uzliny, místa bolestivého na pohmat. Vyšetření opakujeme zdola nahoru.
- ☑ Pozor, rozdílná velikost varlat je běžná – cílem průzkumu jsou změny!
- ☑ Ještě pohled do zrcadla: prozradí případné zarudnutí, lokální zhnědnutí či zhrubnutí pokožky šourku.
- ☑ Pokud zjištěný problém neodezní do 14 dnů, je to důvod neprodleně zamířit k lékaři.
- ☑ Objeví-li se akutní bolest varlete bez souvislosti s úrazem, navštivte urologa.

Život tě baví?
Chraň si své zdraví!

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
nebo **DMS KVET 60** nebo **DMS KVET 90** na číslo **87 777**.**

Cena jedné DMS je 30, 60, 90 Kč.
Pravidelná podpora **DMS TRV KVET 30**,
DMS TRV KVET 60, **DMS TRV KVET 90**.
www.darcovskasms.cz

Přispívat na sbírkový účet 65 000 65/0300 lze do 30. 11. 2022.

Zakoupením kytinky 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.

**Stáhněte si mobilní aplikaci sbírky
s preventivním kalendářem:**



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 • Hypermarkety Albert
Model Obaly, a. s. • Monitora media, s. r. o. • Sdružení hasičů Čech, Moravy a Slezska
Soleta Signum, s. r. o. • Svaz knihovníků a informačních pracovníků ČR • Země světa