



Člen UICC a ECL

Liga proti rakovině



Informační zpravodaj ▲ Ročník 15 ▲ Leden 2004 ▲ Číslo 1

Vážení přátelé,

dovolte, abych Vás všechny jménem celého výboru Ligy proti rakovině Praha i jménem svým pozdravila s příchodem nového roku, poděkovala Vám všem, kteří jste nám zaslali novoroční přání a vyslovila i přání naše: aby zdraví, dobrá mysl a dobří přátelé Vás provázeli po celý rok.

Vánoce, které přinášejí radost a dobrou vůli všem lidem světa jsou za námi, rozloučili jsme se se starým rokem a s půlnočními silvestrovskými údery hodin jsme si pravděpodobně všichni položili otázku - jaký bude ten nový rok 2004, který právě přichází.

Všichni si přejeme to, co se obvykle píše do novoročních přání: zdraví, štěstí, radost, vzájemné pochopení, trpělivost, ohleduplnost..., určitě každý z Vás by ještě doplnil další hodnoty, o něž všichni stojíme, a které bychom nesmírně rádi vyměnili za zlobu, závist, pomluvy, nevráživost, sobeckost či bezohlednost, které nás často trápí a otravují život.

Je v našich silách změnit svět? Lidstvo se o to snaží prakticky tisíce let a stále slyšíme a čteme, co zlého se přihodilo prakticky každý den. Jsou situace, které těžko ovlivníme, ale jsou okamžiky, kdy můžeme udělat velmi mnoho. Často stačí úsměv, laskavé slovo, umění vyslechnout toho druhého, anebo se pokusit pomoci těm, jejichž síly už nestačí.

V hierarchii života má zdraví vysokou hodnotu a s přibývajícimi roky a plynoucím časem nabývá toto tvrzení na své pravdivosti. Ráda bych ale i dnes znovu připomněla, že tuto nejvyšší hodnotu - své zdraví - máme každý ve svých rukou a že jsme sami tvůrci svých dobrých dnů a že každý za sebe nese odpovědnost vůči svému zdraví.

Jsou lidé, kteří si s novým rokem dávají nejruznější předsevzetí. Ráda bych Vám místo předsevzetí popřála:



- abyste byli zdraví a svěží po celý rok na duchu i na těle
- abyste našli vnitřní rovnováhu a harmonii
- abyste dovedli být vždy poctiví sami k sobě
- abyste dokázali věcně podložit svá rozhodnutí a své okolí dovedli přesvědčit svými skutky
- abyste měli dostatek odvahy, optimismu a klidné mysli
- abyste dokázali být stále na úrovni
- abyste se dovedli vyrovnat i s neúspěchy

- abyste byli spokojeni se svým způsobem života
- abyste žili s pocitem dobře vykonané práce
- abyste se občas dokázali zasnít a nechat unést fantazií
- abyste se dokázali radovat i z drobností všedních dnů
- abyste nezapomínali na přátele a ty, kteří Vás mají rádi
- abyste čas, který nám byl darován, prožili co nejkrásněji.

*To vše Vám upřímně přeje
Eva Křížová*

S NOVÝM ROKEM



Je obvyklé na přelomu starého a nového roku bilancovat úspěchy i neúspěchy předchozího období a stanovit si hlavní cíle pro rok nastávající.

V roce 2003 za úspěšné lze považovat všechny hlavní akce, jakými byly Květinový den, Týden proti rakovině, Pragomedica i ostravský koncert „Každý má svou šanci“, který zahájil rotující každoroční představení Ligy v jednotlivých krajských městech.

Zmiňuji tyto čtyři aktivity proto, že mají největší mediální ohlas a oslovují adresně laickou i profesionální veřejnost.

Květinový den navíc zabezpečuje rozhodujícím dílem financování programů Ligy. Dotace z Ministerstva zdravotnictví ČR tvoří jednu dvacetinu rozpočtu a dary občanů a sponzorské příspěvky firem se pohybovaly zhruba na stejné výši.

Naši spoluobčané umožňují svými drobnými příspěvky realizovat široce založenou výchovnou a podpůrnou programovou náplň. Proto se výbor Ligy soustředil na službu veřejnosti - ať již preventivní nebo na zlepšení kvality života onkologicky nemocných.

Náš příspěvek na podporu výzkumu je zatím nízký ve srovnání s dotacemi ze státních agentur, ovšem pro dílčí dotovaná pracoviště jde o mimořádně významnou podporu.

Ve stínu zmíněných hlavních akcí zůstává neméně významná systematická práce dobrovolníků a pracovníků Ligy, ať je to Nádorová telefonní linka, osobní konzultace, rekondiční pobyty, vydávání a distribuce brožur, výchovný projekt o významu nekuřáctví na mateřských školách, poradny, čaje pro pacienty, přednášky na rekondicích, vystupování v médiích, koncerty a Cena Ligy mladému vědci.

Vytvořený aktiv členů a spolupracovníků výboru Ligy odvádí mimořádně rozsáhlou činnost, která je vnímána veřejností a především jednotlivci, kterým jsme pomohli.

Orientace a vykonaná činnost je v souladu s programy UICC a ECL, tedy světové a evropské organizace, které usilují o snížení výskytu a snížení úmrtnosti na zlobné novotvary, jejichž je Liga řádným členem.

Správnost našich snah i postupů potvrdila i čtyřdenní konference o kontrole rakoviny, kterou uspořádala WHO (Světová zdravotnická organizace) v Ženevě, na kterou byl pozván vědecký sekretář České onkologické společ-



Ze zasedání výboru LPR Praha

kles spotřeby vepřového a hovězího a vzrůst spotřeby kuřecího masa. U vepřového je pokles o 5 kg, u hovězího o 4 kg a vzestup u kuřecího masa je 7 kg na osobu a rok.

Informace naše veřejnost vnímá, přesvědčovat ji však musíme, aby se podle těchto ověřených zásad upevňujících zdraví také řídila.

Nedostatkem je bohužel trvale klesající zájem o dobrovolnou činnost. Zaměstnaní jedinci mají obavy o stabilní zaměstnání,

ale proč důchodci se nezapojují více do humanitárních aktivit, což je v cizině dnes naprosto běžné?

Jsou i rozdíly na regionální úrovni. Vezmu-li za ukazatele počet prodaných žlutých kvítků měsíčku lékařského během Květinového dne, v Praze si je kupuje každý 5. občan, v libereckém regionu každý 8., v plzeňském každý 9. a v pardubickém každý 10. občan. Na Vysočině, v Moravskoslezském, Ústeckém a Jihomoravském kraji pak každý 18. až 27. občan. Odpovídá to počtu a iniciativě regionálních organizátorů i hustotě sítě členských patientských organizací. Přitom kolektivní členské

nosti i předseda Ligy. Na našich programech nemusíme nic měnit. Je nutné stále naše aktivity rozšiřovat a zkvalitňovat, soustavně veřejnost přesvědčovat o správnosti a užitečnosti ověřených skutečností. Dílčí úspěchy zde jsou. U mužů klesá počet rakoviny plic. Je to důsledek poklesu spotřeby cigaret. Statistické údaje říkají, že v letech 1997-2000 spotřeba cigaret na obyvatele klesla z 2 354 na 1 882 cigaret denně. Ženy bohužel kouří více a u nich tento druh rakoviny naopak stále stoupá.

Trvale klesá výskyt rakoviny žaludku a pravděpodobně k tomu přispívá i po-

organizace jsou finančně na úspěchu sbírky zainteresovány.

Mezi aktivem organizátorů ligových akcí se projevuje u některých jednotlivců únava, přibývající věk a výjimečně i rutinitéřství až povrchní vztah. Každý musí zvážit své možnosti a postoje.

Profesionalizace základní organizační struktury a adresné zabezpečování hlavních akcí Ligy je jedna z cest, jak uskutečnit rozsáhlé projekty. V roce 2003 se to dařilo dobře.

Pro období 2004–2006 se bude volit nový výbor. Je nutné získat nové, výkonné spolupracovníky, kteří ochotně převzou odpovědnost za definované pracovní úseky.

Bude se rozšiřovat činnost Ligu dotovaného Centra preventivní a následné onkologické péče o. p. s. na pracoviště ve FN na Bulovce a výhledově lze předpokládat i přesun sekretariátu Ligy.

Již existující mezinárodní vazby se budou rozvíjet stále intenzivněji a musíme

mít připravené jazykově vybavené členy, kteří se aktivně zapojí.

V roce 2005 se uskuteční Valné shromáždění ECL v Praze. Naší trvalou snahou musí být stále užší spolupráce s médii a přesvědčování programových ředitelů a šéfredaktorů o nutnosti výchovy ke zdravému způsobu života a životnímu stylu.

Pokusíme se o užší spolupráci s profesionální veřejností a o širší nabídku výchovných materiálů.

K již osvědčeným projektům rozšíříme výchovný proces k nekuřáctví pro naši mládež. Jde o nesnadný úkol, kterému se věnují všechny zahraniční partnerské organizace a předpokládáme širší spolupráci s pedagogy.

V jednání je také koncert před VIII. Květinovým dnem v Českých Budějovicích. VIII. Květinový den bude 12. května 2004 a děkovný koncert následující den ve Valdštejnské zahradě v Praze.

Počítáme s Vánočním koncertem v Karolinu, patronaci převezmeme, pokud o ni budeme požádáni, u všech akcí, které budou souviset s naším programem.

Je nás již více než 3 000 členů Ligy a polovina z nás jste mimopražští. Spoléháme na Vaši aktivní spolupráci. Zpravodaj zůstane naším společným pojtkem i informačním zdrojem.

Přeji každému čtenáři jednotlivě, členům a členkám v kolektivních členských organizacích, našim příznivcům, sponzorům, příspěvatelům, aktivně pro nás pracujícím novinářům, umělcům, lékařům, psychologům, prostě Vám všem, kdo budete číst tyto řádky, mnoho zdraví a spokojenosti v roce 2004.

Váš

Prof. MUDr. Zdeněk Dienstbier, DrSc.

předseda

Ligy proti rakovině Praha

Přehled činnosti Ligy proti rakovině Praha v r. 2003

PERIODICKÉ AKCE

- Nádorová telefonní linka po-pá celoročně
- Konzultační semináře 6x v roce
- Rekondiční čtrnáctidenní pobyty 6x v roce
- Týdenní pobyt 1x
- Čajová setkání 7x v roce

CELOSTÁTNÍ JEDNORÁZOVÉ AKCE

- VII. Květinový den 14. 5.
- Týden proti rakovině 6.–13. 10.
- Pragomedica 10.–13. 4.

TISKOVÉ KONFERENCE

- Před VII. Květinovým dnem 30. 4.
- Před Týdnem proti rakovině 30. 9.

KONCERTY

- „Každý má svou šanci“

- s Moravskoslezským národním divadlem v Ostravě 28. 4.
- Valdštejnská zahrada Praha 15. 5.
- Karolinum 16. 12.

MEZINÁRODNÍ SPOLUPRÁCE

- Dvoustranné rozhovory s LPR na Slovensku
- Valné shromáždění ECL Vídeň 17.–18.10.
- WHO - konference o kontrole rakoviny Ženeva 25.–28. 11.

PROJEKTY

- Experimentální ověření účinnosti podvazování nádorů (tzv. devitalizace) - 3 výzkumná pracoviště
- Pokračování akce v mateřských školách „Já kouřit nebudu a vím proč“
- Dokončení adaptací v LÚ na Pleši

- Finanční podpora výukovým publikacím
- Cena mladému vědci

AKTIVNÍ SPOLUPRÁCE

- Rekondiční onkologické centrum o. p. s.
- Centrum preventivní a následné onkologické péče o. p. s.
- Přednášející v médiích a na rekondičích Z. Dienstbier, E. Skala, J. Pradáčová, E. Křížová

ORGANIZAČNÍ LIGOVÉ AKTIVITY

- Výborové schůze 10x v roce
- Výroční schůze 4. 3.
- Sněm kolektivních členských onkologických organizací 21. 10.

PORADNÍ SBOR PŘEDSEDY

- Úvodní zasedání se konalo 11. 11.

MEZINÁRODNÍ SPOLUPRÁCE A STYKY

Jako každoročně se uskutečnilo setkání mezi předsedkyní Ligy proti rakovině Slovenska dr. E. Širackou a předsedou Ligy v ČR prof. Z. Dienstbierem. Oba vzájemně konzultují své postoje na mezinárodním poli.

Předseda Ligy a člen výboru dr. J. Novotný se účastnili Valného shromáždění ECL ve Vídni v říjnu t. r. Účastnila se ho i Mgr. A. Sládková za spolupracující agenturu.

Návrh na organizaci Valného shro-

máždění v r. 2005 v Praze byl přijat.

Předseda Ligy se účastnil na pozvání WHO mezinárodní pracovní konference o kontrole rakoviny v listopadu v Ženevě.

NÁDOROVÁ TELEFONNÍ LINKA

A si každý, kdo se dostal do složité situace, týkající se onkologické problematiky, zná telefonní číslo této linky: **224 920 935**. Tato linka je ve všedních dnech obsazena odbornými lékaři od 9 do 16 hodin, ve večerních, nočních a svátečních dnech je zapojen záznamník, aby se lékaři další den mohli kontaktovat zpět k volanému a pomoci mu vyřešit jeho situaci.

V uplynulém roce se uskutečnilo 2 376 hovorů pacientů, rodinných příslušníků či těch, kteří se zajímali o onkologickou problematiku. Přes dvě třetiny - 1 597

hovorů patřilo ženám, 779 mužům. Více než polovinu tvořili přímo pacienti - 1 408 dotazů, ve 449 případech šlo o rodinné příslušníky a zbytek tvořili jiní. Zajímavá je i problematika. Dotazy se týkaly ponejvíce prevence, pak následuje: léčení, možnosti rekonvalescence po ukončené léčbě, problematika léčitelů, diet a spolupráce s Ligou. Na NTL během celého roku působili tyto lékaři: MUDr. M. Bělešová, MUDr. N. Grünová, MUDr. K. Kubát, MUDr. A. Poštová, MUDr. J. Pradáčová, prof. MUDr. E. Skala a MUDr. Z. Vích.



CENTRUM PREVENTIVNÍ A NÁSLEDNÉ ONKOLOGICKÉ PÉČE

Centrum je přístupné každému, kdo se zajímá o onkologickou problematiku, kdo se chce informovat o prevenci anebo se podrobit základnímu vyšetření. V centru v loňském roce zabezpečovali odbornou

péči tyto lékaři: prof. MUDr. Zdeněk Dienstbier, DrSc., prof. MUDr. Evžen Skala, CSc., MUDr. Marika Bělešová, MUDr. Jan Novotný, PhD., MUDr. Alena Poštová, MUDr. Jan Trnka, MUDr. Zdeněk Vích, CSc.

Během roku bylo provedeno 558 výkonů a centrum navštívilo 644 občanů, 253 mužů a 391 žen. Poprvé bylo vyšetřeno 183 pacientů, opakovaně 55. Zbývající počet kontaktů byl informativního či preventivního rázu.

PORADNÍ SBOR LIGY

Paní Věra Galatíková, studentka Petra Mazačová a pánové doc. MUDr. P. Freitag, doc. MUDr. L. Horák, doc. MUDr. B. Konopásek a Karel Weinlich akceptovali žádost předsedy Ligy, aby se stali členy jeho poradního sboru.

Na prvním zasedání byla diskutována

zejména možnost a forma oslovení nemocných v ordinacích a na zdravotních pracovištích.

Ligové informační a poradenské materiály, které jsme nabízeli, se během odborných konferencí i na Kaňkových gynekologických dnech setkaly s úspěchem. V roce 2004 budou vytvářeny

lékařské akce, kde budou organizátoři požádáni o možnost distribuce ligových materiálů. Dopisem v MEDI stránkách byli osloveni všichni lékaři.

Spolupráce se členy poradního sboru umožňuje navázat i nové kontakty s osobnostmi našeho veřejného života a mediální sféry.

JÁ KOUŘIT NEBUDU A VÍM PROČ

Tato akce zaměřená na děti v mateřských školách probíhá už po několik let a každoročně přibývají další a další mateřské školy, které se chtějí zapojit. Je pochopitelné, že k zapojení je nutno „proškolení“ paní učitelky, seznámit je se zkušenostmi a doporučit osvědčené metody. Tady patří dík paní učitelce Alžbětě Palatinové z mateřské školy v Praze 5, která od začátku má nad celou akcí patronát, rozšiřuje materiály a samozřejmě i předává zkušenosti svým kolegyním po celé republice. Na otázku: jaký byl rok 2003, nám sdělila.

„V roce 2003 jsem uskutečnila pět seminářů. Dva v Pardubicích a po jednom v Trutnově, Rychnově nad Kněžnou, Hradci Králové a v Praze 13, kam jsem byla pozvána panem místostarostou Kopeckým. Tam se 23. března konal seminář pro 5 učitelek, později pro další tři učitelky, ale pak pro nemocnost na školách se už další setkání neuskutečnilo. Bude-li zájem sejdem se letos.

Je potěšující, že o projekt mají zájem i učitelé z nižších ročníků základních škol. Materiály jsme odeslali do Karviné, Moravské Ostravy, Moravských Budějovic, Chebu, Znojma, Třebíče, Trutnova,

Jičína, Náchoda, Radonic u Kadaně, Opavy, Strakonice, Chomutova. Tam o náš projekt projevila zájem i pedagogicko-psychologická poradna. Materiály na semináře jsem vezla s sebou. Kladně hodnotím zájem předškolních pedagogů o další vzdělávání v oblasti prevence kouření, zdravotním riziku kouření, drog a jejich zaměření na vytváření pozitivního vztahu ke zdraví. Mnoho nadšených pedagogů by chtělo v této oblasti působit, ale nevědí jak. Hlavně učitelé základních škol. Diskuze s nimi je vždy pro všechny účastníky seminářů přínosná, podnětná a jen potvrzuje tu sku-

tečnost, že prevence už v předškolním věku je včasná a je-li dělána správně, tak i účinná. Mnoho škol si protikuřáckou prevencí zapracovalo do školního vzdělávacího programu a snaží se tak dovést děti na konci jejich předškolního období k tomu, aby v rozsahu jejich osobních předpokladů získaly přiměřenou psychickou i sociální samostatnost a základy kompetencí, které jsou důležité pro jejich další život. Zdraví je zde klasifikováno jako jedna ze základních hodnot, kterou si jedinec sám vytváří.

Za uplynulý rok se do programu zapojilo 60 nových škol, nejméně 60 tříd, což představuje nejméně 1 800 dětí. Bylo by dobré připravit materiály pro 8-10leté školáky."

Alžběta Palatinová
MŠ v Praze 5

Přinášíme ohlasy z pořádaných seminářů:

Hradec Králové: Projekt je velkým přínosem pro učitelky. Je velmi dobře zpracován a učitelky určitě vymyslí



i další pohádky. Těšíme se, až si o tom budeme povídat s dětmi. Přednášející mě „vzala za srdce“.

Pardubice: Projekt pro nás není novinkou, přesto jsme uvítali možnost setkání s pí učitelkou Palatinovou. Výhodou projektu je možnost rozšiřování podle potřeby mateřské školy. Zařazujeme jej do akce „Zdravá MŠ“.

Trutnov: Projekt je v dnešní době víc než potřebný. Bylo by vhodné jej představit co největšímu počtu pedagogů. Je třeba začínat v nejtítlejším věku a ozbrojit se trpělivostí.

Rychnov nad Kněžnou: Projekt přinesl mnoho nápadů a podnětů ke hrám, posilujícím osobnost dítěte.

-red-

CENA PRO MLADÉHO VĚDCE

Při Vánočním koncertu, který pořádáme každoročně ve spolupráci s Carolinem, Spolkem absolventů a přátel Univerzity Karlovy, byla udělena Cena pro mladého vědce do věku 35 let za nejlepší publikaci z oblasti onkologie v roce 2002.

Tuto cenu získala MUDr. Romana Mikyšková z Ústavu molekulární genetiky Akademie věd ČR v Praze. Cena byla udělena za soubor prací o možnostech terapií experimentálních nádorů vyvolaných účinkem onkogenů viru, který je etiologickým agens některých lidských novotvarů. Práce autorka publikovala v odborném zahraničním i domácím tisku.

Po slavnostním zahájení předal cenu mladé vědecké pracovníci předseda Ligy profesor Zdeněk Dienstbier.

Pak už následoval koncert, na němž se

představil sólista opery Národního divadla Luděk Vele, kterého na klavír doprovodil Přemysl Charvát. S velkým zájmem naplněné auditorium staroslavného Karolina vyslechlo i básně, které si pro tento večer vybral a přednesl náš tradiční host pan Otakar Brousek. Koncert, na němž zazněly ukázky

z české i světové operní tvorby, odměnili posluchači dlouhým potleskem, a tak došlo i na přidavek, který byl symbolicky



zakončen písní Narodil se Kristus Pán, kterou společně zanotovali i všichni účastníci krásného adventního večera.

ČAJOVÁ SETKÁNÍ

V listopadu se v restauraci U vysmátého zajíce opět sešla milá společnost. Vzácným hostem byla herečka Valerie Zawadská.

Vyprávěla o svém dětství na severní Moravě, s velikou úctou vzpomínala na své rodiče, kteří pracovali v zemědělství, zvláště pak na svou maminku, kte-

rá se vracela velmi unavená po práci v kravíně, ale svým dcerám opatřila předplatné do divadla. To si paní Valerie tak oblíbila, že po maturitě byla

ochotna pracovat i v divadelní vrátnici, jen aby byla v divadle.

Zavzpomínala i na své začátky u divadla, na své kolegy, na odchod do Prahy, který vůbec nebyl jednoduchý.

S humorem i láskou hovořila o svých „třech chlapech v chalupě“, o výchově svých synů i o tom, co jim ráda vaří. Zmínila se i o tom, že po porodu přibrala nějaké to kilo na váze a jak došla k názoru, že redukční dieta nestačí, že je nutné změnit celý životní styl a stravovací návyky. Mohli jsme se obdivovat nejen jejímu temperamentu, ale i velmi štíhlé postavě.

Milé posezení paní Valerie zpestřila přednesem oblíbených básní, a tak jsme všichni litovali, že chvíle společného posezení tak rychle utekla.

MUDr. Eliška Hrubá

*

Lednového posezení u čaje se účastnila paní JUDr. Marta Ehlová, advokátka



a spisovatelka, která přítomné seznámila s právními předpisy, které se týkají onkologických pacientů. Návštěvníci zajímavého odpoledne využili jejich

odborných znalostí ke specifickým osobním dotazům, a tak čas, vymezený k besedě, se tentokrát změnil na „advokátní poradnu“.

VŠEM NAŠIM ČLENŮM:

VÝROČNÍ ČLENSKÁ SCHŮZE LIGY PROTI RAKOVINĚ PRAHA SE USKUTEČNÍ V ÚTERÝ

17. ÚNORA V 15.00 hod.

V ZASEDACÍ SÍNĚ 1. LF UK V PRAZE 2,
NA BOJIŠTI 3.

Uvítáme všechny naše členy, kteří se zajímají o naši činnost, nebo by rádi tlumočili svá přání či připomínky nebo návrhy na zlepšení kontaktů mezi výborem a veřejností. Protože od minulé volby výboru uplynuly už dva roky, bude tato výroční schůze spojena i s volbou nového výboru.

Dnes Vám představujeme kandidáty pro nový výbor a revizní komisi.

Prof. MUDr. Zdeněk Dienstbier, DrSc.

Dienstbier Zdeněk (1926), MUDr., DrSc., emeritní profesor nukleární medicíny, vedoucí Ústavu a katedry biofyziky a nukleární medicíny 1. LFUK (1957–1990), zakladatel Ligy proti rakovině Praha a její předseda od r. 1991 dosud. Člen správní rady Centra preventivní a následné onkologické péče o. p. s. Vedoucí lékař poradny pro Hodgkinovu nemoc (Nemocnice sv. Alžběty).

PhDr. Eva Křížová

Na Lize pracuje od r. 1992. Je novinářka, která se specializovala na otázky zdravotnictví. Rediguje Zpravodaj Ligy. Je navržena jako člen nového výboru.

MUDr. Jan Novotný

Specializace radioterapie. Odborný asistent onkologické kliniky VFN v Praze, zaměřuje se na výzkum molekulární biologie zhoubných nádorů. Za ligu se zúčastnil zahraničního semináře o fundraisingu a rediguje po odborné stránce internetové stránky Ligy. Je navržen jako člen výboru Ligy.

MUDr. Alena Poštová

V Lize pracuje od r. 1999. Pracovala 33 let v Ústavu radiační onkologie v Praze 8 jako internista a klinický onkolog. Svě rozsáhlé zkušenosti využívá jako lékařka na Nádorové telefonní lince a má na starosti členskou základnu Ligy. Svou práci vykonává energicky a obětavě. Je navržena do nového výboru.

MUDr. Jarmila Pradáčová, CSc.

V Lize pracuje od r. 1996. Je lékařkou na Nádorové telefonní lince. V Lize založila protikuřáckou poradnu a stará se

o publikace Ligy a knihovnu vč. periodického tisku. Zastupuje Ligu v poradní skupině pro prevenci kouření. Je navržena do nového výboru.

Ing. Jitka Voženílková

Je členkou Ligy od r. 1992. Pracuje jako předsedkyně revizní komise. Zaměstnána je na Zemědělské univerzitě. Je navržena do nového výboru.

Doc. MUDr. Bohumil Konopásek, CSc.

Je členem Ligy od r. 1998. Byl členem výboru a od roku 1999 je členem revizní komise. Je významným onkologem působícím na onkologické klinice VFN v Praze 2. Působí rovněž jako konzultant výboru.

MUDr. Jana Vaňková

Narozena v roce 1942. Jako lékařka pracovala v oboru nukleární medicíny a zejména radiologie v Praze, Bazileji (Švýcarsko), Českých Budějovicích. Byla primářkou oddělení radioterapie v Kladně a v Ústavu radiační onkologie v Praze. Jako lékař specialista pro onkologii pracuje pro firmu Medicom Intern s. r. o. Pro svou odbornost a jazykové znalosti je navržena do výboru,



Řecké léto v roce 2004 s CK Iríny - tours

Číslo zájezdu: komb 4

kombinovaný zájezd: autokarem do Benátek - trajektem (kajuty) přes Metheora - kláštery ortodoxní církve do pobytového místa v Leptokarii • pobyt 13 nocí/14 dnů v Řecku 30. 5.-14. 06. 2004 • zpět letecky z Thessalonik do Prahy • ubytování v soukromých apartmánech do 100 m od moře s vlastním sociálním zařízením a kuchyňkou • na vyžádání večeře v hodnotě 170,- Kč

cena pro členy Ligy proti rakovině Praha 7.900,- Kč

cena zahrnuje:

autokarovou přepravu: Plzeň, Praha, Příbram, České Budějovice - Benátky, lodní lístek (čtyřlůžkové kajuty), autokar. přepravu, Igoumenitsa - Leptokarie, pobyt beze stravy, služby delegáta, letenku SKG-PRG, letištní a bezpečnostní taxu + zák. pojištění 159 u Generali



Číslo zájezdu UT 1101: 01. 06.-11. 06. 2004
UT 1111: 14. 09.-24. 09. 2004

letecký zájezd Praha - Thessaloniki - Praha - pobytové místo Leptokarie/Drobné oříšky pod Olympem 2.917 m • ubytování v soukromých apartmánech dle vlastního výběru z katalogu CK • večeře: 170 Kč

cena:

UT 1101: 10.500,- Kč včetně letištní a bezpečnostní taxy

UT 1111: 11.500,- Kč včetně letištní a bezpečnostní taxy

konečná cena (bez příplatků možnost ubytování 30 m od moře)

Řecko je země, která vybízí k odpočinku, čerpání pozitivní energie ze slunce, moře, hor i vzduchu. Proto Vám nabízíme cesty do Řecka pod Olymp, pod sídlo Olympských bohů, do Leptokarie - mého druhého domova.

již 13. sezonu členové AČCK

Střelecká 100, 261 01 Příbram II

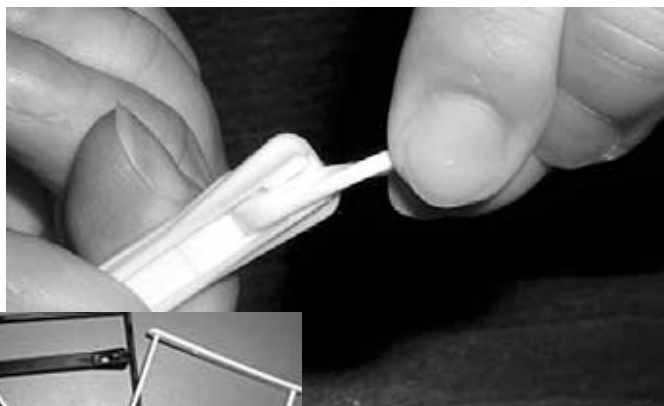
Tel./fax: 318 624 814, tel.: 318 620 542

e-mail: info@iriny-tours.cz

www.iriny-tours.cz

ARCHIVAČNÍ SPONA

Koupí tohoto výrobku přispíváte na účet Ligy proti rakovině Praha a onkologických klubů v celé ČR.



Firma Sponka Vsetín nabízí Lize a onkologickým klubům spolupráci, která může zlepšit jejich rozpočet.

Již 7 let je firma Sponka Vsetín výrobcem archivační

spony Miron (www.volny.cz/sponka-vs). Za celou dobu působnosti na trhu si spona našla spoustu zákazníků, ale je mnoho těch, kteří ji neznají.

Archivační spona je určena pro rychlé a jednoduché sepnutí naděrovaných dokladů, časopisů, nabídek ceníků, novin aj. Sepne až 600 listů a je vyrobena ze speciální-

ho materiálu, který nepraskne ani při mnohonásobném přehnutí.

Spona se používá nejenom ve firmách, na úřadech, v bankách, zdravotnických zařízeních, v archivech, ve školství, ale také v domácnostech na časopisy, recepty. Jakýkoliv papír, který se dá proděrovat, můžete sepnout. Sponu můžete přehýbat, zacvakávat, v žádném případě nemůže dojít k prasknutí. Firma Sponka proti prasknutí svého výrobku poskytuje záruku výměnným způsobem.

Níže uvedenou objednávku můžete kopírovat tak, aby vám ji mohly vyplnit úřady, školy, firmy atd. ve vašem okolí. (Termín zaslání objednávek není limitován.) Takto vyplněné objednávky zasílejte na adresu: Liga proti rakovině Praha, Na slupi 6, 128 42 Praha 2. Firma Sponka věnuje 1 Kč z každé takto prodané spony. **V případě, že vyplněnou objednávku opatříte razítkem klubu (kolektivního člena Ligy), bude na účet klubu zasláno 0,80 Kč z každé prodané spony (tzn.: Z prodeje 1 balení získá klub na svou činnost 80 Kč).**

Bližší informace získáte na sekretariátu Ligy tel.: 224 919 732, nebo v agentuře Pro tempore agency tel.: 283 911 162, popř. mobil: 602 269 003. Objednávku naleznete též na www.lpr.cz

OBJEDNÁVKA

JMÉNOPŘÍJMENÍ

FIRMAIČODIČ

ULICEMĚSTOPSČ

TELEFONFAXE-MAIL

POČET BALENÍ (á 100 ks)BARVA

Objednané zboží je baleno po 100 kusech, cena za balení 590 Kč bez DPH 22 %.

Barva bílá nebo černá. Přenašeč listů je dodáván zdarma.

K ceně je třeba připočítat poštovné ve výši 80 Kč u objednávek pouze 1 balení (100 spon).

Při objednávce 2 a více balení poštovné neúčtujeme.

Vážený zákazníku, koupí tohoto výrobku přispíváte na účet Ligy proti rakovině Praha 1 Kč za každou zakoupenou sponu. V případě, že objednávka je opatřena razítkem a číslem účtu onkoklubu, přispíváte částkou 0,80 Kč za každou zakoupenou sponu uvedenému klubu. Děkujeme vám.



číslo účtu razítko onkoklubu, na jehož účet bude částka zaslána



Liga proti rakovině Praha

- Jste členem LPR Praha?** Ano Ne
- Pohlaví:** Muž Žena
- Věk:** do 30 let do 50 let nad 50 let
- Vzdělání:** Základní Učňovské Středoškolské Vysokoškolské
- Bydliště:** Obec Město do 10.000 obyvatel do 30.000 obyvatel nad 30.000 obyvatel

Jakou formou jste informováni o činnosti LPR Praha?

- Zpravodaj Internetové stránky LPR Praha Výbor schůze LPR Praha
- Osobní setkávání s členy LPR Praha Osobní účast na akcích LPR Praha Výroční zpráva

Jaká je frekvence příjmu informací o LPR?

- Denně Týdně Měsíčně Čtvrtletně Pololetně Ročně

Kterých akcí LPR Praha se účastníte /sledujete/ pravidelně?

- Výbor Konzultace Rekondice Koncerty Květinový den Týden proti rakovině

Vaše hodnocení vámi sledované vybrané akce? /viz. předchozí otázka/ (Ohodnoťte podle školní stupnice)

- 1 2 3 4 5

Návrhy na zkvalitnění výše uvedených akcí nám můžete kdykoliv zaslat nebo mohou být přílohou tohoto dotazníku. Každou níže uvedenou činnost LPR Praha ohodnoťte podle školní stupnice.

- Existence LPR Praha: 1 2 3 4 5
- Informování veřejnosti o činnosti LPR Praha a novinkách v onkologii: 1 2 3 4 5
- Informování veřejnosti o činnosti LPR Praha a existenci a činnosti klubů: 1 2 3 4 5

Liga proti rakovině Praha má ve svém programu 3 hlavní cíle – prevence, zlepšení života onkologických pacientů, výzkum. Máte pomyslných 100 Kč, jak byste tuto částku rozdělili na:

prevence

zlepšení života onkologických pacientů

výzkum

V případě, že cíle LPR Praha nepovažujete za dostatečné, napište další cíle, kterým by se LPR Praha měla věnovat.

Domníváte se, že vás média dostatečně informují o činnosti LPR Praha? Ano Ne

Kterou TV stanici preferujete? (uvedte název)

Kterou rozhlasovou stanici preferujete? (uvedte název)

Který tisk pravidelně čtete? (uvedte název) Týdeník:

Deník:

Měsíčník:

Kterou formu propagace činnosti LPR Praha považujete za neúčinnější?

Zpravodaj Internet Tisk TV Rozhlas

O činnost LPR Praha se zajímám:

pravidelně v období kampaní LPR Praha (Květinový den, Týden proti rakovině)

Činnost LPR Praha jako celek hodnotím: (Ohodnoťte podle školní stupnice)

1 2 3 4 5

Činnost LPR Praha je pro mě důvěryhodná? Ano Ne

Vzkaz výboru nebo některému členovi LPR Praha:

Děkuji za poskytnuté informace, které pomohou zkvalitnit práci členů Ligy proti rakovině Praha. Dotazník prosím zašlete na LPR Praha, Na slupi 6, 128 42 Praha 2.

Prof. MuDr. Zdeněk Dienstbier, DrSc.
Předseda Ligy proti rakovině Praha

kde převezme oblast mezinárodních styků.

MUDr. Vladimíra Stáhalová

Narozena v roce 1950. Od roku 2000 pracuje jako vedoucí lékař Ústavu radiační onkologie 1. LF UK a FN na Bulovce. Od roku 1990 je odborným asistentem katedry radiační onkologie IPVZ a od r. 2001 odborným asistentem katedry onkologie 1. LF UK. Je hlavním řešitelem řady klinických pokusů fáze II a III v onkologii solidních nádorů dospělých. Je navržena do nového výboru.

MUDr. Zdeněk Vích, CSc.

Narozen v roce 1934. Do prosince 2003 byl zaměstnán jako klinický onkolog v Příbrami. Člen Ligy od r. 2002,

účastní se práce na Nádorové telefonní lince a v Centru preventivní a následné onkologické péče. Od jara 2003 zastává funkci sekretáře vědecké komise Ligy, v září 2003 byl kooptován za člena výboru Ligy a navržen do nového výboru.

Danuše Pařízková

Od maturity byla zaměstnána v plynárenství, a to v projekčním ústavu Plynoprojekt. Nejprve jako konstruktérka, poté vedoucí technického archivu. V roce 2001 po operaci prsu se stala členkou klubu ŽAP, kam stále dochází a účastní se pořádaných akcí. Je navržena do výboru Ligy, kde bude pověřena stykem s kolektivními organizacemi.

Ing. Miroslav Sirůček

Narodil se v r. 1934. V roce 1959 absolvoval Vysokou chemicko-technologickou školu v tehdejší Leningradě (dnes St. Petersburg). Od září 1959 pracoval jako asistent na Vysoké škole chemicko-technologické v Pardubicích. V roce 1961 nastoupil do podniku zahraničního obchodu Chemapol a pracoval v něm do konce roku 1990. Od r. 1991 pracoval v Amsterdamu ve společné holandsko-české firmě zabývající se vývozem organických barviv. Od ledna r. 2000 do července r. 2001 byl poradcem Spolchemie Ústí na Labem pro zahraniční obchod. Nyní je v důchodu. Je navržen do revizní komise s tím, že bude vypomáhat i při dalších činnostech Ligy.

SETKÁNÍ ONKOLOGICKÝCH EXPERTŮ V ŽENEVĚ

V Ženevě, sídle Světové zdravotnické organizace (WHO), která je vládní organizací členských států OSN, se sešli odborníci z celého světa, aby se poradili o tom, jak zlepšit programy o kontrole rakoviny v Evropě a jak zlepšit taktiku boje proti nejzávažnějším chorobám.

Pracovní konference na sklonku minulého roku se zúčastnili zástupci 17 evropských zemí a 15 mezinárodních organizací.

Všichni účastníci se shodli, že nejdůležitějším a neúčinnějším přístupem je nádorová prevence. Hlavní rizikové faktory, které se spolupodílejí spolu s genetickými předpoklady na vzniku rakoviny, jsou kouření, nesprávná výživa, nadměrné užívání alkoholu, zevní vlivy především v souvislosti s rizikovým zaměstnáním, nadměrné opalování a nedostatek tělesného pohybu.

V řadě zemí chybí národní onkologické programy a je nedostatečná informovanost o zmíněných rizicích mezi obyvateli. Média, která mají největší vliv na

veřejné mínění, se věnují těmto otázkám nedostatečně a známé osobnosti často prevenci podceňují a nejdou ve řejnosti příkladem.

Byly zmíněny diagnostické a léčebné možnosti v onkologii, ovšem platí zde známá zásada, že rakovina je léčitelná, je-li zachycena v časně fázi onemocnění.

Proto byla zdůrazněna nutnost zavedení celoplošného vyšetřování populace pro včasný záchyt (skrining) nádorů ženského prsu a děložního hrdla a u obou pohlaví rakoviny tlustého střeva a konečníku.

Velká pozornost byla věnována možnostem a úrovni paliativní péče. Jde o zabezpečení osob s nevléčitelným nádorovým onemocněním, aby jim bylo umožněno důstojné dožití pokud možno v kruhu svých nejbližších. Tito lidé mohou v pokročilém stadiu nemoci trpět i bolestmi. Proto jako srovnávací kritérium byla užitá spotřeba opiátů. Nejvyšší spotřebu v Evropě má Dánsko, které ovšem má i nejvyšší spotřebu cy-

tostatik. Pro potlačení bolestí je vhodné i paliativní ozáření.

Česká republika vyšla z této mezinárodní konfrontace dobře, i když ve výchově veřejnosti a hlavně v její účinnosti máme mnoho rezerv.

Z pohledu onkologů se jeví současná diskuze v parlamentu o ochraně osobních údajů a existenci zdravotních registrů včetně nádorového jako krok zpět. Národní onkologický registr v ČR existuje přes 30 let a je neobyčejně cenný pro rozbor příčin vzniku zhoubných nádorů, vliv účinné prevence i léčby, krajových rozdílů i účinnosti léčby ve zdravotnických zařízeních.

Je překvapivé, kdo všechno se do diskuze zapojuje, aniž často chápe význam podstaty věci.

Ženevská konference jednoznačně podpořila význam existence zdravotnických registrů a onkologického zvláště.

prof. MUDr. Zdeněk Dienstbier, DrSc., předseda Ligy proti rakovině Praha

ZE SVĚTA MEDICÍNY

Význam zvýšené konzumace ovoce a zeleniny je stále více podpořen i rozsáhlými studii. I když je výzkum svízelný, protože ve stravě lidí můžeme jen obtížně rozlišovat skutečnou cenu jednotlivých složek. Z výsledků předne-

sených nedávno na zasedání agentury IARC v Lyonu můžeme uzavřít: 1. Vyšší spotřeba ovoce pravděpodobně snižuje riziko karcinomu jícnu, žaludku a plic. 2. Vyšší spotřeba zeleniny asi snižuje riziko karcinomu jícnu, tlustého střeva

a konečníku. 3. Jejich podíl na snížení tohoto rizika lze odhadnout na 10 % (rozmezí 5–12 %). Samozřejmě to nijak nesnižuje prvořadý význam boje proti kouření.

*

V říjnu minulého roku byl publikován zajímavý článek o zdravotním riziku žen. Pod vlivem novinových článků panuje představa, že největším rizikem je rakovina - hlavně prsu a v rozvojových zemích AIDS a tuberkulóza. Autor připomíná, že akutní srdeční infarkt a cévní mozkové příhody (mozková mrtvice) zabíjejí dvakrát tolik žen než všechny zhoubné nádory dohromady, čtyřikrát tolik, co způsobí rakovina prsu a představují celou jednu třetinu všech úmrtí (podle výsledků výzkumného projektu MONICA).

To nijak nesnižuje význam prosazování prevence vzniku zhoubných nádorů. Konečně je třeba si uvědomit, že opatření směřující k prevenci srdečně-cévních nemocí - zanechat kouření, zvyknout si na pravidelnou zdravou stravu s dostatkem ovoce a zeleniny, udržovat si normální tělesnou hmotnost (index BMI 18,5–25), věnovat se přiměřené fyzické aktivitě, omezovat stresové situace - jsou vlastně shodná s preventivními opatřeními k předcházení zhoubným nádorům. Dobrá fyzická a psychická kondice představují mimořádně důležitou hodnotu pro život každého z nás.

*

Podobným otázkám se věnuje i článek amerických vědců, publikovaný v srpnu ve významném časopisu JAMA. Píše o studii, jejíž výsledky jsou poučné: Jsou čtyři dlouho známé rizikové faktory ischemické choroby srdeční (ICHS - zahrnuje například angínu pectoris a srdeční infarkt jako důsledky kornatění tepen na srdci). Jsou to kouření, cukrovka, porucha přeměny lipidů (tukových látek) a vysoký krevní tlak. Autoři zkoumali přes 120 000 pacientů a zjistili, že nejméně jeden z těchto rizikových faktorů je přítomen u 85 % žen a 81 % mužů. U mladších osob s ICHS bylo jen 10–15 % osob bez jediného rizikového faktoru. Kouření - což je hlavním rizikovým faktorem pro ICHS - urychlilo v kombinaci s kterýmkoliv dalším rizikovým faktorem vývoj ICHS o 10 let!

Závěr: Každý z uvedených 4 rizikových faktorů je třeba včas odstranit (kouření) nebo dostat úpravou životního stylu, případně i nezbytnými léky, pod kontrolu.

*

Loni byl uveřejněn ve 3. čísle významného časopisu The Lancet Oncology článek amerických a čínských vědců o údajích získaných z tak zvané pro-

spektivní studie (tento typ vědecké studie se pokládá ve světě za nejprůkaznější) analyzující vliv pití čaje na výskyt karcinomu žaludku a jícnu. Byla to současně i první studie, v níž se hodnotilo u sledovaných osob riziko objektivně ještě před vznikem karcinomu, a to stanovením polyfenolu epigalokatechinu v moči. Ukázalo se, že jeho přítomnost v moči (tato látka pochází z vypitého čaje) byla spjata s nižším rizikem uvedených karcinomů. Ochranný účinek byl nápadnější u osob s podprůměrnou hodnotou karotenů (jsou například v mrkvi). Autoři uvádějí, že čaj působí antioxidačně (jako karoteny), ale také podporuje apoptózu (programovanou „sebevraždu“ nežádoucích buněk). Připomínají, že v zeleném čaji může být až desetkrát více polyfenolů než v černém čaji. Je to první skutečně objektivní potvrzení dávno tradované zkušenosti, že pravidelné pití zeleného čaje je zdraví prospěšné.

*

V současné době se v onkologickém výzkumu věnuje hodně pozornosti angiogenezi. Již před několika lety, jak se dočteme v listopadové čísle amerického časopisu JAMA, se podařilo připravit látky, které brání tomu, aby si zhoubný nádor vymohl novotvorbu cév (angiogenezi), které jej budou zásobovat okysličenou krví a umožní tak jeho další růst a šíření do okolí i tvorbu metastáz. V tomto procesu hraje velmi důležitou úlohu tak zvaný cévní endoteliální růstový faktor VEGF, a proto je snaha jeho aktivitu zablokovat. Američtí vědci připravili inhibitor (blokátor) tohoto růstového faktoru s názvem rhu Mab - VEGF a uskutečnili jeho léčebné podání v kombinaci s chemoterapií nemocným s metastazujícím karcinomem tlustého střeva. Jejich klinická studie byla úspěšná: u nemocných došlo k významnému prodloužení přežití.

Faktorů, které vrůstání cév do nádoru podporují, je ovšem více a vědci musí tedy připravit i více různých inhibitorů, aby blokáda angiogeneze byla opravdu účinná a aby bylo pro nádorové buňky obtížné se proti takové blokádě bránit. Je to slibná cesta k léčebné strategii nádorových nemocí v budoucnosti.

*

Každý z nás musí občas podstoupit odběr vzorku krve, jehož laboratorní analýza patří k téměř každé podrobnější lékařské prohlídce. Podíváme-li se na list s výsledky laboratorního vyšetření, řadě názvů rozumíme. O některých však víme málo nebo téměř nic. Na novějších formulářích s výsledky bývá vpravo uvedeno takzvané referenční rozmezí, tedy rozpětí normálních hodnot laboratoře, která vyšetření provedla. To stačí pro běžnou orientaci, ale nevysvětlí to, jaký význam příslušné vyšetření má. I když konečný rozbor laboratorních výsledků musí vždy dělat lékař, který nemocného vyšetřoval, můžeme se poučit. Uvedeme několik informací o dvou látkách: CRP a Lp(a).

CRP je zkratka C-reaktivního proteinu, který je součástí krevního séra a je jedním z nejdůležitějších tzv. proteinů (bílkovin) akutní fáze. Vytváří se v játrech a v krevním séru jej bývá asi 0,2 mg/l a má významnou úlohu v obranném systému organismu. Vyskytuje se u všech obratlovců. Dovede regulovat akutní zánětlivé procesy, chrání organismus před nekrotickými produkty. Jakmile dojde k reakci akutní fáze (bakteriální zánět, chirurgický výkon, srdeční infarkt, mozková příhoda), velmi rychle se jeho množství v krvi zvýší i více než 100krát. Potíž je v tom, že jeho zvýšení nemusí být úměrné závažnosti zánětlivého procesu. Má důležitý význam při odlišení některých podobných nemocí, například v neurologii a revmatologii. Hodí se i pro sledování účinku antibiotické léčby. V praxi je důležité, že normální hladina CRP s velkou pravděpodobností vylučuje celkovou bakteriální infekci. U virových infekcí tuto pomoc neposkytuje.

Lp(a) je modifikovaný lipoprotein (bílkovina s tukovou složkou), který hraje důležitou úlohu v rozvoji aterosklerózy (kornatění tepen). Znamená to, že při jeho vyšších hodnotách stoupá riziko cévní příhody - mozkové (mozková mrtvice) i srdeční (srdeční infarkt). U těchto nemocných je proto důležité udržovat nízkou hladinu cholesterolu v krvi. Lp(a) se pokládá za faktor předpovídající pravděpodobnost srdečně-cévního onemocnění u starých osob. Riziko je třikrát vyšší, ale pouze u mužů, nikoliv u žen.

Prof. MUDr. Evžen Skala, CSc.

PREVENCE - ZÁKLAD PÉČE O ZDRAVÍ

Jedním z programů Ligy proti rakovině je výchova občanů k uvědomělé péči o vlastní zdraví. Včas zjištěné onemocnění - včetně rakoviny - je léčitelné a vyléčitelné. Proto by nikdo neměl podceňovat význam preventivních prohlídek, jejichž obsah je stanoven vyhláškami MZ ČR. Jejich absolvování však dnes záleží na osobní odpovědnosti každého jednotlivce, neboť k prohlídkám občané nejsou zváni. Onkologickou preventivní prohlídku, hrazenou pojišťovny, provádějí praktičtí lékaři, gynekologové a stomatologové.

Praktický lékař pro dospělé provádí preventivní prohlídky u všech u něho evidovaných osob od dovršení 18 let jednou za dva roky. V rámci onkologické prevence doplňuje anamnézu se zaměřením na varovné příznaky, provede fyzikální vyšetření včetně vyšetření kůže, konečníku, prsů, varlat a po-

skytne poučení o způsobu samovyšetřování. U osob nad 50 let věku provede test na okultní krvácení ve stolici a u žen od 45 do 65 let věku zajistí - obvykle ve spolupráci s gynekologem - vyšetření prsů na mamografu, a to jednou za 2 roky.

Gynekologem by měly být všechny ženy vyšetřeny jednou za rok. Podrobná prohlídka by měla zahrnovat i vyšetření prsů a konečníku, poučení o samovyšetřování, případně zajištění vyšetření prsů na mamografu, a to jednou za dva roky. Nově od letošního roku bude prováděn skrining rakoviny děložního hrdla, který se týká žen od 25 do 60 let věku. Ty budou vyzvány k návštěvě gynekologické ordinace prostřednictvím zdravotnických pojišťoven a záleží jen na každé ženě, zda se tomuto vyšetření podrobí.

Stomatolog by měl v rámci onkologické prevence jednou ročně vyšetřit ústní

dutinu a pátrat po případných přednátorových změnách na sliznicích.

Liga proti rakovině chápe preventivní vyšetřování jako zásadní příspěvek k včasnému zachytu prekancerózních stavů a počátečních fází rakoviny, které jsou dobře léčitelné. Jsme přesvědčeni, že Ligou organizované kampaně v rámci Květinových dnů přispívají k uvědomění občanů a pomáhají jim pochopit význam preventivních opatření. V roce 2002 šlo o prevenci tlustého střeva a konečníku, v loňském roce jsme připomněli význam skriningu rakoviny děložního hrdla. V letošním roce je připravena kampaň k prevenci rakoviny prostaty, která ohrožuje muže středního i vyššího věku.

Nezapomeňte, že péči o vlastní zdraví má každý ve vlastních rukou a že preventivní prohlídky jsou nejlepší cestou k jeho zachování.

MUDr. Zdeněk Vích, CSc.

KDYŽ NÁS TRÁPÍ KAŠEL A CHRAPOT

Kašel a chrapot - všichni známe tyto dva nemilé jevy, které se zvláště v zimních měsících objevují s železnou pravidelností ne-li u každého, tedy jistě u každého druhého a bývají pravidelnými průvodními jevy u běžných nachlazení, ale i závažnějších chorob, jakými jsou např. „pravá chřipka“ či záněty dolních cest dýchacích - průdušek nebo plic. Při nepodcenění těchto příznaků a správné léčbě ustupují obvykle během krátké doby. V případě dolních cest dýchacích během 3-4 týdnů, u katarů horních cest dýchacích bývají zpravidla otázkou několika dnů.

Co ale, jestliže uvedené příznaky nebo jen jeden z nich přetrvávají delší dobu?

Pak může jít o signál, že onemocnění přešlo do chronického stadia a jeho léčba, má-li být účinná, by měla být prováděna na příslušném odborném oddělení. V případě chrapotu, trvajících déle než tři týdny, je nutné odborné vyšetření krční. V případě kašle, zvláště suchého, vyšetření na oddělení plicním. Také změna charakteru kašle s dlouhodobým vykašláváním hlenů při chronickém kataru průdušek na suchý a dráždivý nesmí být nechána bez

povšimnutí. Alarmujícím příznakem pak je příměs čerstvé krve ve vykašlávaném hleny. Zvláště u starších osob přehlédnutí nebo podcenění uvedených příznaků může znamenat přehlédnutí počátku nádorového onemocnění hrtanu nebo plic, a to v období, kdy včasné stanovení diagnózy a zahájení příslušné léčby by podstatně zvýšilo šanci na vyléčení. Jsou to totiž právě časné změny, které dokáže současná medicína efektivně léčit. Nedejme se mýlit statistikami, které uvádějí, že nádorové onemocnění hrtanu postihuje obvykle osoby ve věku 50-70 let (kdy postižení mužů je 7x častější než u žen) a stejné věkové rozmezí je uváděno u nádoru plic. V posledních letech, bohužel, došlo k posunu do nižších věkových kategorií a také poměr výskytu u mužů a žen se stále snižuje. Příčinu vidíme hlavně v tabákovém kouři a také ve znečištění životního prostředí - jeho vliv je předmětem epidemiologických studií.

Jak si ale vysvětlit, že někteří lidé se dokáží chorobám úspěšně bránit, zatímco jiné postihují různá onemocnění častěji, a to i s těžkým průběhem?

Je to dáno imunitním stavem našeho

organismu, jeho obranyschopností. Tato obranyschopnost není záležitostí trvalou, mění se v průběhu života v závislosti na nejrůznějších faktorech - jmenujme třeba věk, prodělaná různá onemocnění, špatné stravovací návyky nebo špatnou životosprávu obecně. Ke snížení imunity vede v neposlední řadě dlouhodobý stres, deprese či pesimistické vnímání světa.

Co můžeme pro podporu celkové imunity organismu udělat my sami?

Upravit svoji životosprávu, osvojit si vhodné stravovací návyky s důrazem na dostatečný každodenní konzum ovoce a zeleniny, nezapomínat na dostatečný přívod tekutin. Kouření a jakékoli další drogy zcela vyloučit ze svého života. Naopak každodenní součástí našeho života by měla být pravidelná fyzická aktivita - cvičení, sport nebo alespoň pěší procházky. Dobrá nálada a optimistický pohled na život se pak již dostaví samy.

A co dělat, když si na nás choroba přece jen troufne?

Pak platí příznaky nepodceňovat, včas vyhledat odbornou pomoc a onemocnění řádně doléčit.

MUDr. Alena Poštová

KLUBY

KAPKA 97 Chomutov

Chomutovští uvedli v život program, který nazvali Peer program. Ten se zabývá prevencí a samovyšetřováním. S nápadem přišla Marcela Vorosová. Hledala ženu, která prošla onkologickým onemocněním a léčbou a byla by ochotná hovořit o svých zkušenostech jako „živý příklad“. V té době už MUDr. Klepišová z mosteckého OHESu pořádala semináře pro žačky zdravotních škol v rámci svého projektu.

„A tak jsme se do Mostu vypravili společně s děvčaty ze zdravotní školy - napsala nám S. Novotná - „čekalo mě první vyprávění mého příběhu před posluchači.

Uvítala nás velmi příjemná atmosféra v učebně. MUDr. Klepišová hovořila o prevenci, o neradostných statistikách výskytu nádorových onemocnění a jak je důležitý zdravý životní styl.

Pak hovořily studentky z Liberce. Byly velmi bezprostřední, využíly model prsů, který se dá pomocí suchých zipů upevnit na tělo. V modelu jsou umístěny drobné kulovité útvary - nádory - které se dají nahmatat. Posluchačky měly možnost samy si zkusit, zda svými prsty bulky ucítí.

Pak následovalo mé vyprávění. Měla jsem trému. Jak začít, jestli se mi podaří děvčata zaujmout. Rozhodla jsem se začít od okamžiku, kdy jsem zjistila nerovnost prsního dvorce a bradavky. Řekla jsem za jakým lékařem jsem zšla, jaká vyšetření následovala a celá anabáze: operace, chemoterapie, ozařování. Osm měsíců se najednou vešlo do deseti minut. Když jsem domluvila, bylo absolutní ticho. Mé vyprávění na ně zřejmě hluboce zapůsobilo, a tak jsem je vyzvala, aby se ptaly, co je zajímavé. Složitostí tohoto onemocnění je otázka psychického vyrovnání se s tím, co dělá ženu ženou. Tento handicap je velmi těžký. Ale i dívky samy vyprávěly o příkladech ze svého okolí a o setkání s touto chorobou.

Rozhodly jsme se realizovat tento program vlastními silami: studentky byly ochotny spolupracovat a projektu se zúčastňovat. V Kapce jsme vytvořily společně jakýsi scénář, abychom zjistily, co lze během hodiny stihnout. Co je důležité a co lze vynechat. Tak jsme do programu zahrnuly:

- všeobecné statistiky výskytu, věkové hranice, územní výskyt
- ukázkou modelu prsu a demonstraci
- videozáznam Nikdy není pozdě
- příběh pacientky
- volnou diskuzi a prostor pro dotazy.

Důležité bylo, aby posluchaček bylo 10–15, aby se dala vytvořit vhodná atmosféra. Také chceme, aby nebyla přítomna učitelka, před níž se dívky často ostýchají. Školitelky navíc mají vždy k dispozici letáčky o škodlivosti kouření, pití alkoholu, o stresu, ale i o samovyšetřování. V závěru hodiny pak dívky anonymně vyplňují dotazník.

S projektem jsme začaly v druhém pololetí loňského školního roku a letos pokračujeme. Jednou za měsíc se setkáváme se studentkami 17–19letými, máme vždy s ředitelem školy dohodnuté datum, hodinu i možnost využití videa.

Chomutovská zdravotní škola má svůj model prsu, a tak nám jej na naše setkání půjčuje. Letáčky i videokazetu nám poskytují z OHESu.

Přemýšlely jsme, kde získat peníze na tento projekt: kopírování, telefony, jízdné i odměna pro školitelky se vyšplhalo na několik tisíc korun. Našly jsme pochopení u VZP, která disponuje Fondem prevence a na náš projekt nám přispěla. Zahájily jsme dlouhodobou etapu edukačního programu na středních školách v našem chomutovském okrese a věříme, že se nám podaří získat nejen studentky k zařazení samovyšetřování prsu do své pravidelné hygieny, ale že se podaří jejich prostřednictvím oslovit i jejich matky a babičky. Letos už jsme vyškolily třetí tým dívek ze zdravotnické školy a našeho programu se zúčastnilo už více než 300 studentek.“

*Soňa Novotná
Kapka 97 Chomutov*

SLZSKÝ KLUB STOMIKŮ

Slzský klub stomiků v Ostravě sdružuje lidi postižené stomií (vývodem střeva). Koncem října jsme uspořádali jedenáctý rekondační pobyt v hotelu DUO na Horní Bečvě. O rekondační pobyty mají zájem nejen stomici našeho klubu, ale i stomici z klubů v Novém Jičíně, Opavě a Přerově. Jako hosté se zúčastnili zá-

stupci z polského regionu Katovice, zástupci slovenského sdružení SLOVILCO. Celkem 136 osob, což je absolutní rekord, zaplnilo hotel do posledního místa.

Pro účastníky byl připraven doslova nabitý program. Zaujalo zejména vystoupení psycholožky PhDr. Surovcové z Bratislavy a setkání se zástupci firem ConvaTec a B|Braun. Bohatá diskuze se rozvinula k videozáznamu pořadu Sauna se stomičkou. Všechny zaujalo vystoupení pana Čačka, který hovořil o situaci na Slovensku po zavedení plateb u lékaře a za recepty. Složitá je rovněž situace v polském zdravotnictví, jak o tom hovořil pan Lisek. Na rekondici si zveme významné osobnosti. Letošním hostem byl Karel Loprais, šestinásobný vítěz Rallye Paříž - Dakar.

Tři masérky se snažily rozhýbat svaly unavené procházkami, výlety a zejména tancem. Plně byly využity i možnosti perličkových koupelí a parafinových zábalů. Po celou rekondici byl přístupný hezký bazén. Stomici měli možnost využít poradnu stomasester a psychologa doc. Čermáka. Mimořádně bohatý byl i společenský program s hudbou, tancem a velkou tombolou. Díky podpoře firem a grantům byla cena rekondic pro stomiky přijatelná.

Úspěšný rok zakončilo tradiční předvánoční setkání stomiků, lékařů, stomasester a zástupců firem v restauraci Třebovická Role. Hezkou vánoční atmosféru vytvořili sólisté pěveckého sboru z Havířova a vánoční cukroví, které napekly naše členky. Společně jsme si u stromečku zazpívali nejznámější koledy.

Nejdůležitější však je, že na těchto akcích mohou stomici otevřeně hovořit o svých problémech, poradit se s psychologem, stomasestrou i s podobně postiženými. Existuje řada problémů jednotlivých stomiků, jejichž řešení vyžaduje prostředí porozumění, intimity a dostatek času. Podrobnější informace a fotografie naleznete na stránkách www.LLCO.cz/Ostrava

*Pavel Kremel
Ostrava*

SLUNEČNICE Olomouc

Olomoucký klub Slunečnice uspořádal letos kromě pravidelného cvičení, jógy

a plavání také dva celodenní poznávací zájezdy. V květnu navštívili účastníci zájezdu „Perly střední Moravy“ zajímavé zámky a stavby uprostřed Moravy, zámek v Lysicích, poutní kostel ve Vranově, kde jsou nádherné dřevěné jesličky, a hrobku Lichtenštejnů. Cesta pokračovala Moravským krasem kolem Býčí skály do Křtin, kde navštívili nádherně zrestaurovaný kostel. V závěru výletu shlédli i televizní vysílač Kojál a unikátní kamenný mlýn v Ruprechtově.



Koncem září vyrazily „Slunečnice“ na Moravské Slovácko - za poznáním i vínkem. Krásný den, krásná krajina lemovaná Bílými Karpaty a vinobraní s šumivým burčákem, to byl nezapomenutelný obrázek. V Miloticích byla na programu prohlídka zámku a pak podzimní krajinou směřoval autobus přes Chřibý a Liténickou vrchovinou k domovu. Zastávka ve Střílkách, kde je unikátní barokní hřbitov se známou sochařskou výzdobou, byla překvapením... Místa pro sochy byla prázdná. Část kdosi odcizil, zbytek se restauruje. Ale i tak krásný výhled do kraje a celý den nádherné počasí přispěly k celkové spokojenosti všech zúčastněných.

Jiřina Řehořová

ARCUS ŽIVOT České Budějovice

Skupina dvaceti našich členek byla v týdnu od 9. do 15. listopadu na rekondičním pobytu v Mariánských Lázních v hotelu Agricola. Denně jsme mohly využívat bazén, v němž jsme cvičily pod vedením odborných sester. Celkem pěkné podzimní počasí jsme využily k vycházkám do okolí, pití léčivých pramenů, zejména Rudolfky, navštívily jsme i Františkovy Lázně. Bohužel krásná fontána na mariánskolázeňské

kolonádě už byla uzavřena na zimu. Galerie s krásnými uměleckými díly nám ale poskytla pěkné zážitky, stejně jako program divadla, kde jsme měly možnost shlédnout Operetní galavečer, v němž účinkovali i českobudějoví umělci.

Vánočního setkání se zúčastnilo na 40 členů a členek. Do vyzdobené klubové místnosti přijali pozvání zástupci sponzora, finanční ředitel Teplárny ing. Tomáš Paur a technický ředitel ing. Jiří Kramář, nechyběla ani patronka klubu MUDr. Šiffnerová a vrchní sestra onkologického centra FN paní Faktorová. Hosté byli srdečně uvítáni a pronesli vřelá slova na adresu přítomných. Jako každý rok přišla potěšit naše duše paní Marie Doležalová, bývalá herečka, která přednesla několik známých básní. Setkání mělo krásnou atmosféru, která byla oživena společným zpěvem vánočních koled, ochutnávkou vánočního pečiva a samozřejmě i vzájemným přáním hezkého prožití Vánoc i štěstí a zdraví v příštím novém roce.

Marta Mordavská

VIOLKA Třebíč

Onkologičtí pacienti třebíčské Violky se na svém předvánočním setkání poprvé sešli v nových prostorách. Městský úřad jim za symbolickou jednu korunu ročně pronajal dvě místnosti v budově Onkologického stacionáře v ulici Obránců míru. Primář onkologie MUDr. Josef Hyll nabídl klubu sponzorské uhrazení nákladů za vodu, teplo a světlo. Předsedkyně klubu Alžběta Konečná

poděkovala všem, kteří pomohli při získání samostatných místností pro činnost klubu. V současné době řeší otázku vybavení klubovny židlemi a stoly.

K článku, který přinesly noviny Třebíčska VYSOČINA, dodáváme:

Před podobným problémem kdysi stálo pražské divadlo Ungelt. Situaci vyřešilo svérázným způsobem. Požádalo návštěvníky, zda by každý nepřinesl nějakou židli, kterou doma může postrádat. Stalo se a problém byl vyřešen. Třeba by se našel i sponzor z velkých nábytkových supermarketů, který čas od času potřebuje uvolnit své sklady pro nové zboží.

-red-

ARCUS Ústí nad Labem

Ústecký klub, který sdružuje pacienty s onkologickou diagnózou a jejich rodinné příslušníky, oslavil na konci minulého roku desáté výročí od svého založení. Sdružení, které vede Margareta Jaglová, vzniklo na onkologickém oddělení Masarykovy nemocnice. Ze zakládajících šesti členů se dnes rozrostlo na 171 členů z celého Ústeckého kraje. Sdružení patří k velmi aktivním organizacím. Pořádají rekondiční a rehabilitační pobyty, které jsou zaměřeny na posílení psychiky a návrat do běžného života po náročné onkologické léčbě. Není bez zajímavosti, že za uplynulých deset let se těchto pobytů zúčastnilo 1 282 onkologických pacientů, a to v desetidenních až dvoutýdenních pobytech nebo v prodloužených víkendech.



10. výročí ARCUSu

Díky příspěvku magistrátu má dnes Arcus svoji informační kancelář, zasedací místnost a prostory pro léčebný tělocvik. K dispozici jsou i tištěné materiály, zabývající se prevencí i radami pro různé onkologické diagnózy. V programu nechybějí odborné přednášky a besedy s lékaři a psychology, předváděcí akce zdravotnických pomůcek, besedy o zdravé výživě. Snahou sdružení, které dlouhá léta vede paní Margareta Jaglová je, aby se stalo otevřeným sdružením všech lidí, kteří chtějí pomáhat nejen sobě, ale i druhým.

Slavnostní zasedání pozdravily svým vystoupením děti z mateřské školy Krásné Březno, soubor „Pomněnky“ a amatérské trio RADOST. Vzornou obsluhu po dobu setkání zajistili žáci 1. ročníku odborného učiliště čišník - servírka a střední školy obchodu a služeb v Krásném Březně. Velký dík patří i všem sponzo-

rům za jejich příspěvky na rekondiční pobyty či zlepšování a posilování imunitního systému pacientů dodávkou vitamínů.

M. Jaglová
Ústí nad Labem

ALEN Praha



Také pražské „Alenky“ připravily pro letošní rok mnoho zajímavých akcí. Členky klubu jsou informovány speciálním Zpravodajem, kde se dozvědí o schůzkách, cvičení, plavání, ale i rekondicích a výletech. Už od ledna organizují pravidelné sobotní výšlapy. Ty nejbližší se uskuteční 14. února, 13. března a 17. dubna. Pokud máte chuť se účastnit, dozvíte se podrobnosti na těchto telefonních číslech. Během dne: 221 900 127 a večer: 224 916 216. Informace Vám na těchto

číslech podá předsedkyně klubu paní Daniela Kelišová.

ŽAP Praha



Výroční schůze tohoto nejstaršího pražského klubu se uskuteční v úterý 24. února v 15.30 hod., v prostorách Českobratrské církve evangelické v Dejvicích, ul. Zikmunda Wintra 15. Také tento klub koná pravidelné vycházky do pražského okolí. 6. března, 3. dubna, 22. května nebo 3. července se mohou účastnit všichni, kteří chtějí udělat něco pro své zdraví. Každý výšlap je spojen s poznáním zajímavostí kraje a s dobrou pohodou. „Žapky“ si zvolily krásný Schillerův citát, „Úsměvem přírody se rozpouští lidská zloba.“ Bližší informace o celé činnosti klubu Vám podá Dana Hybšová na telefonním čísle 283 920 891.

INFORMACE

REKONDICE V ROCE 2004

Léčebný ústav na Pleši:

11. 5.–25. 5. • 15. 6.–29. 6. • 7. 9.–21. 9.

Sanatorium Meziboří:

26. 5.–9. 6. • 9. 6.–23. 6. • 1. 9.–15. 9.

Individuální mimořádné rekondice:

22. 3.–27. 3. (6 dní)
19. 4.–30. 4. (12 dní)
4. 10.–15. 10. (12 dní)

Konzultační odpoledne v zasedací míst-

nosti Ligy v Praze 2 Na slupi 6 vždy ve 14.00 hodin: 13. 1., 10. 2., 9. 3., 13. 4., 12. 10., 9. 11. Těchto konzultací se může zúčastnit kdokoli, kdo má zájem setkat se s odborníky a objasnit si problematiku vlastní či rodinnou.

*

V r. 2003 oslavily významná životní jubilea dvě zasloužilé členky výboru, nositelky Zlatého odznaku Ligy PhDr. Eva Křížová a Eva Krejčí. Oběma jubilantkám poděkoval za práci a popřál hodně zdraví předseda Ligy.

HOLIDAY WORLD

Ve dnech 12.–15. února se bude na pražském výstavišti konat tradiční veletrh cestovního ruchu. Pod názvem Holiday World jsou skryty dvě akce: zahraniční a tuzemská. Součástí letošního 13. ročníku Středoevropského veletrhu cestovního ruchu bude bohatý doprovodný program: přednášky, prezentace firem, tiskové konference. Pro veřejnost je vyhrazena sobota a neděle.

Závěrem několik praktických informací

Liga proti rakovině Praha
Na slupi 6, 128 42 Praha 2
Sekretariát: tel./fax: 224 919 732
internet: www.lpr.cz, e-mail: lpr@lpr.cz
č. účtu LPR Praha: ČSOB 8888 88 8888/0300
č. účtu pro KD: ČSOB 65 000 65/0300

Nádorová telefonní linka: tel.: 224 920 935
Lékaři denně: 9–16 hod., záznamník nepřetržitě
Rekondiční onkologické centrum o.p.s., tel.: 222 726 850
Centrum preventivní a následné onkologické péče:
tel.: 221 969 310, fax: 221 969 383

Veškeré publikace, které LPR vydává jak pro preventivní i následnou péči, obdržíte zdarma na výše uvedené adrese nebo prostřednictvím Nádorové telefonní linky. Současně nabízíme pro onkologická sdružení možnost zapůjčení kazet z videotéky.

Vydávání Informačního zpravodaje povoleno MK ČR: E 11079.

Zpravodaj je bezplatně zasílán všem členům Ligy proti rakovině Praha.

Roční členský příspěvek 100 Kč pro důchodce a studenty, 200 Kč pro občany výdělečně činné a právnické osoby.

Zpravodaj k tisku připravila dr. Eva Křížová • Grafická úprava: ALL IN AGENCY • Tisk: GÖFI print, s.r.o. • Vydává: Liga proti rakovině Praha