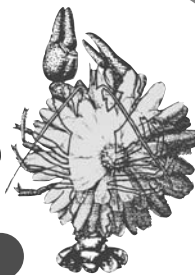




Člen UICC a ECL

# Liga proti rakovině



Informační zpravodaj ▲ Ročník 16 ▲ Duben 2005 ▲ Číslo 2

## Vážení přátelé,

věřím, že až dostanete do rukou toto naše druhé letošní číslo a budete číst tyto řádky, všichni si konečně vydechnete a řeknete - konečně jaro!

Zatím jsou zahrady pokryty sněhem, na horách se kupí vysoké bílé bariéry, pod nohama křupe zmrzlý sníh, v televizi sledujeme boj se zavátými cestami a meteorologové nás stále upozorňují, že pár hřejivých dnů ještě vystřídá sníh a mráz, byť v kalendáři za několik dnů bude už oficiálně astronomické jaro.

Letošní zima byla skutečně nečekaná, tvrdá a hlavně dlouhá. Navíc ji provázelo mnoho starostí domácích i zahraničních, nejistoty, spory, obavy z neznámých zítřků, smutek nad nečekanými ztrátami tisíců životů, události, které prakticky postihly lidstvo celé této planety.

Přesto však je nutno říci, že život není jen černý, že má své barvy a že nejsme barvoslepí a že je třeba se stále učit dívat kolem sebe. Stává se, že to, co bývá důležité, často oči nevidí, protože dobře vidíme a vnímáme hloubku pohledu pouze srdcem. Jen svým vnitřním já dovedeme vnímat změny kolem sebe, jak se den za dnem utváří život a jak dovede zaujmout každého, kdo se chce učit rozhlížet a vidět kolem sebe, kdo chce vnímat vše, co mu život nabízí.

Básníkem, který se dovedl dívat kolem sebe, byl bezesporu Jaroslav Seifert. Ve své knize „Všechny krásy světa“ vyznává svou lásku k jaru a městu nejmilejšímu:

*„Petřín, sad lásek a milostné lože, chvěje se od jara zpěvem ve větvích a vítr, pročíslnutý hřebenem Hladové zdi, přináší vůně až z křivoklátských lesů, aby pobral i ty ostatní z petřínských keřů a rozdul je po pražských ulicích. Tento sad je překrásný, když do jeho stromů a keřů uhoří prudké letní slunce, je melancholický a půvabný, když Prahu zakryjí podzimní*



*mlhy, ale nejkrásnější je přece jen na jare v bělostné barvě květů.“*

Proč právě připomínám tohoto básníka? Byla bych ráda, abychom tak trochu každý sám v sobě ukončili zimní období, dobu, kdy jsme se choulili a utíkali do vyhřátých domovů, kdy příroda přinášla spíše starosti než radosti, kdy slunko bylo skoupé a kdy šedivost a šero dnů okupovaly naši mysl. Ta doba je pryč a teď je na nás, abychom všechnu tu nevlídnost vyhnali ze své mysli a ze svého těla, abychom vykročili se vztyčenou hlavou do slunných dnů a dovedli svou tvář i mysl proslunit a rozzářit.

Abychom se dovedli znovu radovat z každého rána, abychom prošlapali ztracené či zimou zaváté cestičky nejen do přírody, zahrádky, do lesů či na stráně, ale i ke svým přátelům a tam, kam možná neporozumění a zloba nebo i závist nechaly cesty zarůst či zavát. Oslavili jsme největší křesťanské svátky - Velikonoce, přivítali jsme první kvítky, které nesměle vyrostly, zaplnila se opuštěná hnízda a v polích, lesích i kolem

stavení se znovu rozeznělo ptačí štěbetání. Obrovská síla přírody vrací zemi její krásu. Využijme ji. Vždyť tato jarní přírodní míza posiluje i nás, náš organismus a vlévá s radostí a štěstím sílu do každé naší buňky.

Zkusme ale při vší té kráse a radosti, které budeme vnímat očima i srdcem, nezapomínat na své okolí, na své bližní, na lidi kolem nás.

Bliží se i náš velký ligový svátek. Letos už podeváté uspořádáme Květinový den. Už podeváté žluté kvítky rozzáří naši zemi. Ať Vám všem přinesou ten kousíček zlatého sluníčka a ať Vás dlouho hřeje u srdce pocit, že s tou kytičkou se Vám podařilo udělat šťastným i někoho, kdo to velice potřeboval.

Přeji Vám krásné jaro, i když se letos tak loudá, načerpejte sílu a zdraví a radujte se z každé pěkné chvíle, kterou Vám život přinese. Přeji Vám, abyste si mohli s básníkem říkat:

*„Vždyť každého dne se něco počíná, něco překrásného se počíná“.*

Eva Křížová

## VÝROČNÍ ZASEDÁNÍ LIGY

Členové Ligy proti rakovině Praha se sešli ve středu 23. února 2005 ke své výroční členské schůzi, aby zhodnotili uplynulý rok a seznámili se s programem pro rok letošní.

V úvodu místopředsedkyně Ligy MUDr. Jana Vaňková uvítala všechny přítomné, zejména ty, kteří přijeli z mimopražských sdružení.

Seznámila přítomné s programem a pak hovořila o poznatcích, které získala na konferenci UICC v Dublinu. Tak jako u nás i v mezinárodním měřítku se potvrzuje, jak je důležitá prevence, jak je užitečná vzájemná spolupráce a jak lze využít zkušeností z jiných zemí i v našich podmínkách. Vyzvedla i mnohé výhody, které mají naši občané díky preventivním prohlídkám, i nepochopitelnou laxnost mnoha našich občanů, kteří právě tyto výhody a možnosti zanedbávají.

Předseda Ligy profesor Zdeněk Dienstbier pak zdůraznil, jak je dobré dívat se kolem sebe a dobré nápady aplikovat. Připomněl i prognózu počtu úmrtí v budoucích desetiletích a jak právě z tohoto hlediska je nutné a důležité globální řešení zdravotních problémů.

Ve svém komentáři k uplynulému roku (hodnocení vyšlo v 1. čísle Zpravodaje) vyzvedl význam Květinového dne, který je skutečně největší celorepublikovou preventivní akcí, neboť v loňském roce bylo rozdáno na 800 tisíc letáčků společně s kvítkem měsíčku lékařského. Text na letáku přiblížil prevenci rakoviny děložního čípku. V České republice zatím registrujeme pokles výskytu rakoviny žaludku a plic u mužů, ovšem narůstá výskyt rakoviny plic u žen. Souvisí to zřejmě se zvýšením kuřáckého návyku žen. Dále upozornil na problematiku melanomu, která bude součástí prevence při letošním Květinovém dni, neboť od roku 1970 se 5x zvýšila četnost tohoto onemocnění. Souvisí to i s otevřením hranic a zvýšenou turistikou za sluncem k moři. Přítomným členům pak představil nový titul, který je určen ženám s lymfatickými otoky po ablaci prsu. Vysvětlil otázky rekondičních pobytů, které Liga pořádá společně s Rekondičním onkologickým centrem o. p. s. Z nich tři byly hrazeny z dotace ministerstva zdravotnictví a další tři hradila Liga z výtěžku Květinového dne. Také nově zavedené individuální rekondiční pobyty v Ústavu

onkologie a pneumologie na Pleši jsou částečně hrazeny z Květinového dne.

V další části výroční schůze ekonomka paní Marta Veselá vysvětlila naše hospodářské výsledky za minulý rok, k nimž přítomní obdrželi písemný rozklad. Liga hospodařila v minulém roce s částkou téměř 21 milionů Kč.

Předsedkyně revizní komise paní Ing. Jitka Voženílková pak přednesla zprávu revizní komise a zprávu auditora, který konstatoval:

**Podle zadání sdružení LPR Praha jsem ověřil účetní a další významné informace pro čerpání dotací podle rozhodnutí ministerstva zdravotnictví č. 58/2 o poskytnutí neinvestiční dotace ze státního rozpočtu ČR na rok 2004. V souladu se směrnicemi Komory auditorů jsem ověřil metodiku účtování nákladů na dotované projekty a výběrovým způsobem významné údaje a informace pro čerpání dotací. Ověřením nebyly zjištěny nedostatky zpochybňující čerpání dotací podle podmínek ministerstva zdravotnictví. Vyúčtování dotací odpovídá pravidlům ministerstva.**

V Praze dne 3. února 2005

Ing. Václav Grubner v.r.

Revizní komise se připojila k hodnocení auditora, účty jsou vedeny správně a průkazně. Vývoj v roce 2004 kopíruje rok 2003, došlo ke zvýšení některých položek vzhledem k jejich obecnému zdražení.

V diskuzi vystoupili zástupci některých našich kolektivních členů, Příbrami, Českých Budějovic, Liberce a Prahy, informovali o své činnosti a poděkovali za spolupráci.

K problematice letošního Květinového dne vystoupila paní Mgr. Alena Sládková. V tomto roce bude hlavní den sbírky soustředěn na středu 11. května, ale účet Květinového dne zůstane otevřen do září. Podařilo se po jednáních s ČSOB zajistit, že i v letošním roce banka převezme vklady bez nároku na honorář. Pro zajímavost si Vám dovolujeme uvést přepočít, který si ne všichni uvědomují. Například: 500 kusů dvacetikorunových mincí váží 4,29 kg. To znamená, že 820.300 květin vyměněných za dvacetikorunové mince, představuje 7.038 kg. Nejen proto děkujeme všem, kteří přispívají bankovkou.



Velký důraz kladla paní Mgr. Sládková na přesné vyplnění požadovaných podkladů, aby bylo možno vyúčtovat podíl příspěvků pro kolektivní členy. Příprava letošního roku běží podle harmonogramu, některé pokladny budou letos nové. Veškerý materiál se bude rozesílat v druhé polovině dubna. Žádá všechny adresáty, aby si ihned po přijetí balíků, kterých se rozesílá přes jeden tisíc, obsah rozbali a zkontrolovali a ihned uplatnili eventuální reklamace. Bude dán pokyn, aby dobrovolné dvojice během Květinového dne upozorňovali, že příspěvek na nákup květiny je dobrovolný, ale nejnižší prodejní cena je 20 Kč. V loňském roce byly některé organizace, které v průměru předaly nižší obnos za prodanou květinu, než je 20 Kč. Plenární schůze uložila výboru, aby požádal tyto organizace o podrobné vysvětlení.

Na závěr výroční schůze bylo přijato následující usnesení:

Výroční schůze Ligy proti rakovině Praha vyslechla na své schůzi dne 23. února 2005

- a) zprávu o činnosti za rok 2004
- b) zprávu o hospodaření za rok 2004
- c) zprávu revizní komise
- d) zprávu auditora

Výroční schůze souhlasí s přednesenými zprávami a vyslovuje uznání výboru a revizní komisi za dosavadní činnost. Doporučuje zvážit přednesené návrhy v diskuzi k realizaci. Ukládá výboru Ligy, aby vyžadoval podrobné vysvětlení od organizací, které by měly nižší průměrný příjem za prodej květin z Květinového dne, než je 20 Kč.

Výroční schůze souhlasí s hlavními směry činnosti Ligy a jejich napojením na Národní onkologický program a plán práce ECL.

-kř-

## ZA SPOLUPRACOVNÍKEM A PŘÍTELEM KARLEM KUBÁTEM

Dne 28. ledna 2005 zemřel náš kolega a přítel MUDr. Karel Kubát, CSc. Patřil k nejdéle působícím lékařům na Nádorové telefonní lince.

Původním profilem internista, který působil i v řídicích funkcích v našem zdravotnictví, přijal při odchodu do důchodu moji nabídku, aby se zapojil do činnosti Nádorové telefonní linky. Každé pondělní dopoledne přijímal telefonáty

a rozvážně svým hlubokým basem odpovídal, vysvětloval a radil. Byl zkušeným klinikem, který trpělivě rozmlouval s volajícími nebo přišedšími žadateli.

Poslední roky ho obtěžoval zhoubný nádor, který si vybírá svou daň mezi kušáky. Přechodem do tábora nekuřáků bohužel chorobu nezastavil.

Drahý Karle, budeš nám chybět, jako budeš chybět svým nejbližším.

Nikdy nezapomeneme. Tvé jméno bude navždy uváděno mezi zakladateli a průkopníky našeho občanského sdružení. Pracoval jsi mezi námi do posledních svých sil. Děkujeme! *Zdeněk Dienstbier*



## PŘIPRAVUJEME KVĚTINOVÝ DEN

Letošní už IX. Květinový den proběhne ve středu 11. května a bude zaměřen na problematiku melanomu. Není bez zajímavosti, že 10. květen byl vyhlášen Světovou zdravotnickou organizací jako Světový den melanomu a už v loňském roce v tento den se otevřely mnohé kožní kliniky a ordinace, aby je lidé mohli navštívit a ověřit si, zda mateřská znaménka či jiné změny na kůži nejsou nebezpečné. Vám, kteří se chystáte oslovit naši veřejnost během Květinového dne a nabídnout jí kytičku a letáček, přinášíme informace, které můžete využít k jejich oslovení a k vysvětlení, jak důležitá je tato tematika i k prohloubení Vašich vědomostí.

### Kožní nádory

„Primární kožní nádory jsou nejčastějšími nádory vůbec a jejich incidence trvale stoupá navzdory tomu, že jim lze vhodnou prevencí předcházet. Kůže je jakýmsi „oknem“ do nitra lidského organismu. Kromě primárně kožních nádorů nacházíme na kůži změny, které mohou přímo nebo nepřímo naznačovat i přítomnost nádorů vnitřních orgánů. Výhodou kůže je její snadná dostupnost klinickému vyšetření, což umožňuje snadnou a rychlou diagnostiku kožních nádorů.“

To jsou úvodní slova MUDr. Ivany Krajsové v publikaci **Kožní nádory, prevence a včasná diagnostika**, kterou pro Národní program obnovy a podpory zdraví ve spolupráci s nadací Stop rakovině - Onkologie 2000 vydalo nakladatelství JESSENIUS. Spoluautorem publikace je doc. MUDr. Jan Bauer, CSc. a dostali ji do rukou bezplatně všichni praktičtí lékaři.

### Z úvah autorů vybíráme:

„Kůže je orgán, spojující lidský organismus s okolním světem, je proto vystaven kancerogennímu působení mnoha látek ze svého prostředí. Pro naši bílou populaci jsou nejvýznamnějšími faktory ultrafialové záření a kožní fototyp. Existuje rozdílná incidence kožních nádorů v závislosti na intenzitě a délce slunečního záření i v závislosti na zeměpisné poloze. V Austrálii tvoří kožní nádory až 50 % veškerých zhoubných nádorů, na Novém Zélandě 23 %, ve Skandinávii 13 % a v Indii pouze 1,4 %. UV záření vyvolává pigmentaci kůže, která ji chrání před škodlivými vlivy ze svého prostředí. Ale přílišná intenzita UV záření může vést až ke spálení kůže, které způsobuje předčasné stárnutí kůže a vznik kožních nádorů.“

UV složka slunečního záření je zčásti pohlcena ozónovou vrstvou atmosféry, ovšem ztenčení této vrstvy způsobuje zvýšený dopad UVB záření na zemský povrch, což je jednou z příčin výrazného vzestupu výskytu kožních nádorů v posledních 30 letech. Nejnovější prognostické studie naznačují, že důsledky ztenčení ozónové vrstvy se teprve projeví v příštích 50 letech.

### Co to je kožní fototyp?

Podle pigmentace kůže, vlasů a barvy očí odborníci rozeznávají dvě základní skupiny:

Lidé se světlou kůží, světlými či rezavými vlasy a modrými očima, kteří se vždy spálí a nikdy neopálí. Ti jsou nejvíce ohroženi UV zářením.

Lidé se snědou kůží, tmavými vlasy a hnědými očima, kteří se na slunci nespálí a vždy hnědnou. Ti jsou více odolní proti slunečnímu záření.



### Kdy dochází ke vzniku nádoru?

U nemelanomových kožních nádorů jde o přímý vztah mezi celoživotní dávkou UV záření a četností nádorů. Vznikají nejčastěji na obličejích a hřbetech rukou, místech s největší expozicí UV záření.

U melanomu je nejvýznamnějším rizikovým faktorem krátká, nárazová a intenzivní expozice slunečnímu záření. Všechny typy kožních nádorů bývají vzácnější u lidí se snědou kůží a u žluté a černé rasy.

### Pozor na solária

Solária patří jednoznačně mezi faktory podporující předčasný vznik degenerativních kožních změn včetně kožních nádorů! Vzhledem k tomu, že došlo k úbytku ochranné ozónové vrstvy z části atmosféry je pravděpodobné, že nebezpečí působení UV záření se



ještě zvýší. Proto dermatologové - kožní lékaři - doporučují preventivní opatření.

### Prevence kožních nádorů

Odborníci pro budoucnost doporučují:

1. Vytipování nejrizikovějších skupin obyvatelstva, lidí nejvíce ohrožených vznikem kožních nádorů.
2. Zavedení preventivních programů odhalujících možná rizika, spojená s nadměrnou expozicí slunečního záření.
3. Výchovu celé populace ve správném způsobu ochrany před UV zářením používáním opalovacích ochranných krémů, oděvů, dodržováním rekreačního režimu vylučujícího opalování v poledních hodinách.
4. Odbornou výchovu lékařů, která umožní časnou diagnózu a léčbu kožních nádorů, zejména melanomu.

Jde o to zaměřit se především na mladou populaci a rodiče malých dětí. Podle výzkumů více než polovina celoživotní expozice UV záření dopadne na kůži během prvních 20 let života. Proto je nutné zejména děti a dospívající chránit před nadměrným sluněním, před spálením kůže a před používáním solárií. Jsou země, které už vydaly zákaz užívání solárií pro děti a mladistvé do 18 let.

### Melanom

Nepatří mezi časté nádory, ale je agresivní, a proto se řadí mezi nejzávažnější, neboť způsobuje 2/3 všech úmrtí na kožní nádory. Jeho výskyt stoupá a podle statistik se každých deset let zdvojnásobuje.

Melanom bývá o něco častější u žen než u mužů, u dětí je velmi vzácný. V posledních letech se však posunuje do věkově mladších skupin.

Co je melanom? Je to kožní nádor, který obvykle vzniká na zdravé nepostížené kůži. Na rozdíl od jiných nezhoubných nádorů na kůži je pro vývoj melanomu významné prudké nárastové slunění a spálení kůže. Lidé se světlou kůží s tendencí ke spálení a tvorbě pih mají vyšší riziko vzniku melanomu.

### Co je důležité - jaké jsou známky růstu melanomu?

- + Uniformně zbarvené pigmentové ložisko se stává skvrnité.
- + Drobné pigmentové ložisko se plošně zvětšuje.
- + Mění se okraj a tvar ložiska a vytváří se nepravidelný asymetrický tvar nádoru.
- + Mění se povrch, původně hladké ložisko se začíná šupit a objevují se drobné krusty.
- + Mnozí nemocní hovoří o občasném svědění ložiska.
- + Pokud kterákoli z těchto změn trvá déle než 1-3 měsíce, je vhodné odejít nemocného na kožní vyšetření.

### Léčba melanomu

Jedinou úspěšnou léčbou melanomu je včasná diagnostika a včasné chirurgické odstranění počínajícího nádoru. Proto lékaři doporučují každému z nás prohlédnout si jednou za tři měsíce kůži ce-

lého těla včetně zad, abychom nepřehlédli počínající změny v pigmentovém névu nebo počínající nově rostoucí melanom. Pokud jde o ložiska, připomínající svým vzhledem melanom či kožní nádor, je nutné odborné kožní vyšetření. Velká část postižených umírá na melanom pouze proto, že nebyl v počáteční fázi rozpoznán a mnozí přicházejí k lékaři pozdě už s rozvinutým a rostoucím melanomem. Přitom melanom ve svém počátku je plně vyléčitelný pouhým chirurgickým odstraněním nádoru. Odborníci dnes tvrdí, že žádný člověk by nemusel na melanom zemřít. I v tomto případě platí: **přijít včas je ten nejdůležitější krok.**

\*

Už v úvodu jsme připomněli, že 10. květen je **Světovým dnem melanomu**. Bylo by dobré, abyste navázali kontakt s Vaším kožním oddělením, abyste všem zájemcům o kytičky dovedli říci, kde je u Vás melanomová poradna, nebo na koho se mohou obrátit ti, kteří mají pochybnosti. Abyste zejména mladé maminky upozornili na nebezpečí prudkého slunění malých dětí, neboť jarní slunko bývá často velmi ostré a kůže miminek a batolat je nesmírně citlivá. Bylo by dobré, kdybyste v tomto smyslu informovali dvojice, které Vám pomáhají při Květinovém dni, aby i ti to středěškoláci věděli alespoň základní informace, proč se tentokrát zaměřujeme na melanom a jeho nebezpečí.

Redakce

**DMS KVET** odešlete  
na telefonní číslo  
**87777**

Účtování dms:  
30 korun + DPH.  
Organizace obdrží 27, 03 Kč.



## SLOVO LÉKAŘE - PREVENCE MELANOMU

Účinná prevence je rozumný pobyt na slunci.

Nadměrný pobyt na slunci způsobuje kožní rakovinu a vrásky. Kožní rakovina je časté onemocnění, celosvětově se počet nových případů zvyšuje. Nejzávažnější z kožních nádorů je maligní melanom. V České republice v současnosti onemocní maligním melanomem ročně 15 mužů a 15 žen ze 100 000 obyvatel, za 30 let vzrostl výskyt tohoto nádoru pět-

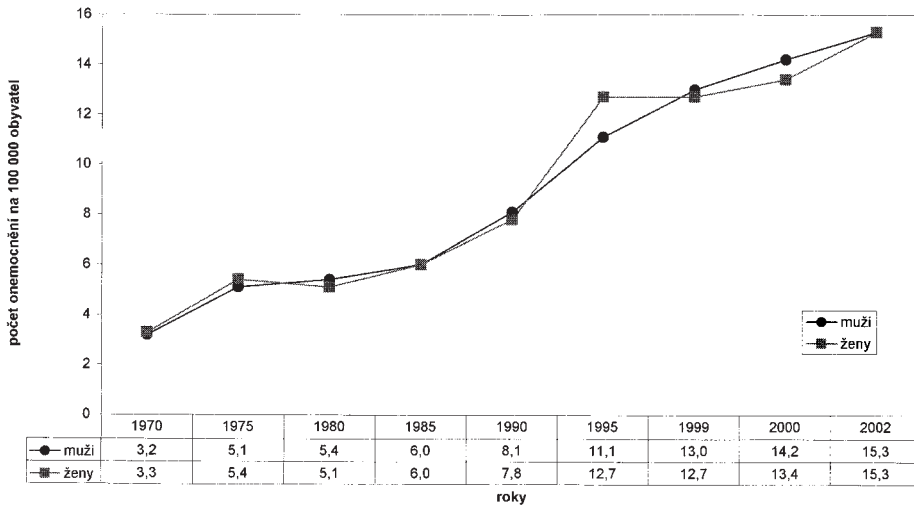
krát. Včas zjištěný maligní melanom je onemocnění dobře léčitelné chirurgicky, pokročilá onemocnění se léčí obtížně a mohou být příčinou úmrtí.

Nejčastější příznaky maligního melanomu:  
- často je první známkou melanomu změna velikosti, tvaru, barvy nebo i pocitu v již existujícím névu  
- většina melanomů má černé nebo modročerné okrsky  
- melanom může vypadat jako nový

névus, může být černý, abnormální, nebo i „ošklivě vypadající“, nebo vypadá odlišně než dříve

- melanom je asymetrický (tvar jedné poloviny névu je jiný než poloviny druhé), jeho okraje jsou nepravidelné či uzlovité, pigment může přecházet do okolí, barva nádoru je nejednotná  
- někdy s náznakem černé, hnědé, žlutohnědé s okrsky bílé, šedé, červené, růžové nebo modré, velikost nádoru

**Vývoj hlášených onemocnění maligního melanomu v ČR u mužů a žen na 100 000 obyvatel ročně.**



- pokud budete prohlížet kůži pravidelně, bude Vám známý její normální obraz
- pokud zjistíte cokoliv neobvyklého, jděte se svěřit kožnímu lékaři

Rizikové faktory vzniku maligního melanomu.

U lidí s níže uvedenými riziky dochází častěji ke vzniku maligního melanomu:

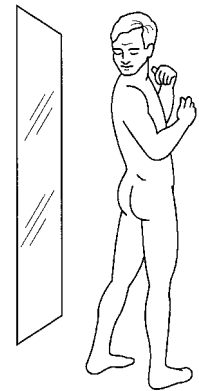
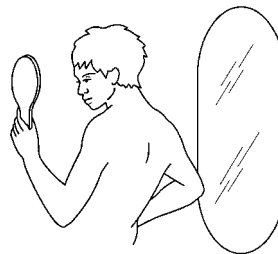
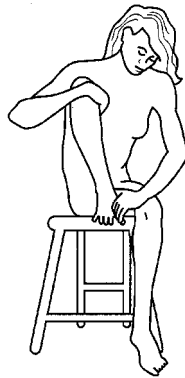
- přednádorové stavy kožní, jako dysplastické névy - jejich posouzení provádí vždy kožní lékař
- mnoho (více než 50) névů u jedné osoby
- světlá pleť, lidé světlavlasí s modrými očima, lidé rezaví
- lidé v minulosti léčení pro melanom
- výskyt melanomu v rodině

se mění, většinou se zvětšuje, nejčastěji je nádor větší než 5 milimetrů.

Pokud se nějaký útvar na kůži zdá být divný, je nutné vyhledat lékaře. Není vhodné dojít k závěru, že se nejedná o nic závažného. Jedině vyšetření kožním lékařem je správný postup.

Nejúčinnější ochranou před maligním melanomem je prevence a jeho časná detekce. Proto doporučujeme:

- vyhýbejte se slunci v poledních hodinách od 11 do 15 hodin
- vyhledávejte stín (dětské hry ve stínu!)
- noste na slunci trika s dlouhým rukávem, dlouhé kalhoty, sluneční brýle (nejméně s 99% blokadí UVA a UVB záření), čepici se širokým štítkem
- používejte ochranné krémy s dostatečným UV filtrem (UV filtr 12–29 je střední ochrana proti spálení)
- na slunci průběžně kontrolujte, zda se nespálíte
- opatrně se solárii
- zvláště pečujte o děti - spálení v dětství může zdvojnásobit riziko vzniku melanomu
- chraňte se před UV zářením, které může procházet tenkým oděvem, ochranným sklem auta či oknem
- chraňte se před UV zářením odraženým od písku, vody, sněhu a ledu



K časné detekci patří samovyšetřování, které je nevhodnější provádět nejlépe po koupeli v dobře osvětlené místnosti před vysokým zrcadlem a s menším zrcadlem v ruce.

- zapamatujte si, jak Vaše névy vypadají a jak je pociťujete
- kontrolujte cokoliv nového na kůži (nový névus, také změny ve velikosti, tvaru, barvě a charakteru névu)
- kontrolujte ranku, která se nehojí
- prohlízejte se od hlavy k chodidlům, prohlízejte si záda, vlasatou část hlavy, mezi hýžděmi, v krajině genitálií
- prohlízejte se ze všech stran, chodidla, mezi prsty, i nehty

- lidé s oslabeným imunitním systémem
- lidé po vážných spáleninách s puchýři, lidé spálení před věkem 18 let (ačkoliv každý, kdo tráví hodně času na slunci je v riziku)
- UV (ultrafialové) záření. Odborníci jsou přesvědčeni, že celosvětově se zvyšující počet případů melanomu souvisí s prodlužující se dobou strávenou lidmi na slunci. Sluneční UV záření způsobuje předčasné stárnutí kůže a poškození kůže může vést ke vzniku melanomu
- umělé zdroje UV záření mohou také poškodit kůži a zvýšit riziko vzniku melanomu

MUDr. Jana Vaňková

## X. STAŠKOVY ONKOLOGICKÉ DNY

Ve dnech 4. a 5. března 2005 se v Top hotelu Praha konaly pod patronací ministryně zdravotnictví doc. MUDr. M. Emmerové, CSc., pražského primátora MUDr. P. Béma, CSc. a odborných onkologických společností X. dny profesora Vladimíra Staška.

Lékaři z mnoha onkologických pracovišť diskutovali tři základní okruhy otázek.

První blok přednášek patřil diagnostice a léčbě nádorů, u nichž není znám jejich původ. Lékař zná pouze místa vzdáleného postižení. Tato situace není

nijak výjimečná, vyskytuje se asi u 10 % pacientů. Celý lékařský tým (patolog, onkolog, radiodiagnostik) musí vyvinout maximální úsilí, aby charakteristiku a původ nádoru odhadl a navrhl co možná nejúčinnější léčbu.

Páteční odpolední blok přenášek byl

věnován léčbě nádorů tlustého střeva. Lékaři si vyměnili zkušenosti s různými typy chemoterapie. Velmi zajímavé bylo také sdělení olomouckých lékařů, kteří dokáží pomocí molekulárně biologických metod zjistit postižení krve a kostní dřeně buňkami nádorů střeva či konečníku. Praktická využitelnost těchto stanovení však dosud jasná není a metoda zatím nepřekročila rámeček klinických zkoušek.

V sobotu se pozornost obrátila na celospolečensky žhavé téma: rakovinu prsu. Panel odborníků, kteří se zúčastnili

mezinárodních konferencí v St. Gallen (Švýcarsko) a St. Antoniu (Texas, USA), informoval účastníky konference o nejnovějším pokroku a názorech na diagnostiku a léčbu těchto nádorů. Byla vyslovena potřeba založit národní pracovní skupinu, která se bude zabývat specifickými léčebnými přístupy k mladým ženám, u kterých byl nádor prsu diagnostikován do 35 let věku. V této věkové skupině je třeba za dobrý léčebný výsledek považovat nejen vyléčení nádoru, ale také minimalizaci dlouhodobých nežádoucích účinků,

schopnost zachovat plodnost a podobně.

Setkání se zúčastnili pozvaní zahraniční hosté - prof. radioterapie K. D. Godette z prestižní americké Emory University v Atlantě a F. Cardoso, vědecká ředitelka výzkumné skupiny TRANSBIG, která se specializuje na organizaci velkých výzkumných projektů v oblasti nádorů prsu.

Celkově lze hodnotit úroveň přednesených sdělení jako dobrou, větší účast onkologů by byla jistě vítána.

*MUDr. Jan Novotný, PhD.*

## PODPORA ZDRAVÍ

Pod záštitou ministryně zdravotnictví ČR Milady Emmerové a Výboru pro sociální politiku a zdravotnictví PSP ČR se uskutečnil dne 11. března seminář v Poslanecké sněmovně Parlamentu České republiky.

Zaznělo několik propracovaných teoretických přednášek včetně výhledových úvah o dlouhodobém programu ke

zlepšování zdravotního stavu populace v ČR a hodnocení politiky podpory zdraví, jak byla zpracována zástupci Světové zdravotnické organizace.

Přítomni byli zástupci krajů, hygienické služby, Národní síť zdravých měst a nevládních organizací.

Bylo konstatováno, že veřejnost až dosud je málo informována o těchto aktivitách.

V diskuzi jsem nabídl za Ligu možnost využití našich masových výchovných akcí (Květinový den, Týden proti rakovině) k propagaci programů jak WHO, tak MZ ČR.

S hlavním hygienikem a náměstkem ministryně zdravotnictví MUDr. Michalem Vitem jsme se domluvili na společné schůzce.

*Prof. MUDr. Zdeněk Dienstbier*

## SVĚT A KOUŘENÍ

31. květen je Světovým dnem bez tabáku, proto přinášíme zajímavosti, které můžete využít. Časopis Medical Tribune přinesl ve svém letošním únorovém čísle zajímavé informace o kouření.

Přibližně 90 % dospělých kuřáků si uvědomuje škodlivost svého návyku. Většina Čechů se zákazem kouření souhlasí. V naší republice kouří asi třetina občanů. 80 % současných kuřáků začalo kouřit před 18. rokem svého života. V roce 1974 kouřilo cca 13 % mladistvých ve věku 15-18 let. V současnosti je mezi mládeží téměř padesátiprocentní podíl pravidelných kuřáků. V roce 2003 Češi vykouřili v průměru 2.192 cigaret na osobu! Spotřeba cigaret tak meziročně vzrostla o 15,8 %.

Kouření je na prvním místě v úmrtích z tzv. preventabilních příčin - to je těch, kterým bylo možno předejít.

Zajímavý je ještě jeden alarmující údaj: celkové výdaje na hospitalizaci v důsledku nemocí kuřáků přesahuje u nás ročně 20 miliard korun. Výdaje na ambulantní péči jsou ještě 1,5krát vyšší. Výzkumy dokazují, že kuřáci ztrácejí asi

15 let života, že díky kouření dochází k poruchám reprodukce a neplodnosti. Děti vystavené pasivnímu kouření mívají postižen imunitní systém. Nejkritičtějším údobím pro vznik návyku je věk mezi 11-15 lety.

Světová zdravotnická organizace (WHO) podle zkušeností doporučuje pro léčbu závislosti na tabáku tzv. krátkou intervenci, kterou by měl realizovat každý praktický lékař a která by měla výrazně pozitivně ovlivnit odvykání a následnou úspěšnou dlouhodobou abstinenci kuřáka.

### Intervence 5A

**ASK** - ptejte se každého pacienta na kuřácký návyk, nekuřáka pochvalte a podpořte v nekuřáctví. U kuřáků vyznačte v dokumentaci kolik cigaret (doutníků, dýmek) kouří a od kolika let.

**ADVISE** - poradte pacientovi jednoznačně a jasně, aby přestal kouřit.

**ASSESS** - posuďte jeho ochotu přestat, jestliže pacient nechce, motivujte ho, vysvětlete souvislosti s konkrétní diagnózou či nálezem.

**ASSIST** - pomozte mu přestat kouřit pomocí psychosociální podpory (ptejte se,



kdy nejčastěji kouří) i farmakologické léčby (u pacientů závislých na nikotinu). **ARRANGE CONTROLS** - plánujte další kontroly, doporučuje se kontrola jednou týdně opakovaně čtyřikrát za sebou.

\*

Restrikce kouření je velmi ožehavé téma, přesto se už v některých státech podařilo prosadit zákony zakazující kouření ve všech veřejných prostorách. Uvádíme přehled zemí, ve kterých už tyto normy platí, nebo o některé formě zákazu uvažují.

### 2004

**Březen** - IRSKO zavedlo celostátní zákaz kouření ve všech veřejných zařízeních (pracoviště, restaurace, bary).

**Květen** - INDIE zakázala kouření ve všech veřejných prostorách, tabákovou reklamu v masmédiích a prodej cigaret mladistvým.

**Červen** - NORSKO následovalo Irsko a zakázalo kouření ve všech veřejných zařízeních.

**Říjen** - HONGKONG oznámil plán zakázat kouření v restauracích, barech a úřadech.

**Listopad** - SKOTSKO oznámilo, že chce zakázat kouření ve veřejných budovách (mimo jiné v barech a restauracích) od roku 2006.

**Listopad** - v BRITÁNII chce vláda v letech 2006–2008 prosadit postupný zákaz kouření ve většině uzavřených veřejných prostor Anglie a Walesu.

**Listopad** - RUSKO - parlament schválil zákon zakazující kouření v některých veřejných prostorách. Zákon se týká veřejné dopravy, pracovišť a zamezuje prodej tabáku ve zdravotnických, sportovních a kulturních zařízeních blízko škol.

**Prosinec** - NOVÝ ZÉLAND se stal třetí zemí, která plošně zakázala kouření v barech a restauracích. Nový zákon rozšířil normu z roku 1990, která zakazovala kouřit v úřadech, obchodech a veřejných budovách.

**Prosinec** - V himálajském království BHÚTÁNU začal jako v první zemi světa vůbec platit všeobecný zákaz kouření včetně prodeje tabákových výrobků.

**2005**

**Leden** - v ITÁLII začal platit zákon, který zakazuje kouření ve veřejných zařízeních.

**Únor** - v českém Parlamentě došlo ke třetímu čtení dlouho diskutovaného Vládního návrhu zákona o opatřeních k ochraně před škodami působenými tabákovými výrobky, alkoholem a návykovými látkami a o změně souvisejících zákonů. Po diskuzi byl předložený návrh zamítnut a doporučen poslanci vrátit jej do druhého čtení. Po úpravách byl měl být znovu předložen Poslanecké sněmovně do konce května letošního roku.

\*

K současné situaci zaujala své stanovisko i Liga proti rakovině Praha, které otiskujeme:

Poslanecká sněmovna  
Parlamentu ČR  
MUDr. Jaroslav Krákora  
předseda sociálně-zdravotního výboru

*Vážený pane předsedo,  
uplynulo již 50 let, co se prokázalo, že užívání tabáku poškozuje zdraví. Za posledních století usmrtily tabákové výrobky v rozvinutých zemích 100 milionů osob. Můžeme očekávat, že tento vývoj se bude stupňovat, a že každoročně bude tabákem zabito 10 milionů obyvatel. Tato zbytečná úmrť alarmovala k aktivní*

*tě zdravotníky všech zemí. Žádná organizace a žádná vláda nemohou zastavit tuto epidemii bez vzájemné pomoci. Proto Světová zdravotnická organizace (WHO) redigovala vznik „Rámcové dohody o kontrole tabáku“ (Framework Convention on Tobacco Control), která má být smlouvou členských států WHO. Cílem je stanovit pro všechny členské země základní pravidla, jak omezit další šíření tabákové epidemie.*

*Zatím tuto smlouvu ratifikovalo 40 zemí, bohužel naše země mezi nimi nebyla. Proč o tuto ratifikaci stojíme? Stoupá u nás prudce počet kouřících žen. V nejbližší době můžeme očekávat, že úmrť na rakovinu plic u kuřaček bude na prvním místě.*

*Varující je stoupající procento kouřících mládeže. V Praze kouří 50 % chlapců a stejný počet děvčat, budoucích matek. Je ohrožen genofond národa.*

*Stoupají výdaje na léčení nemocných kuřáků, které vysoce převyšují sumu, kterou stát získá na daních z tabáku.*

*Je prokázáno, že pasivním kouřením jsou postiženi i nekuřáci, u kterých nezaviněně stoupá výskyt rakoviny.*

*Obracíme se Vás jako na lékaře, abyste se zasadil o souhlas parlamentu s ratifikací a sám pomohl ovlivnit tabákovou epidemii i v našem státě.*

*S pozdravem*

*Prof. MUDr. Zdeněk Dienstbier, DrSc.  
Předseda Ligy proti rakovině Praha*

## NA POMOC KUŘÁKŮM

Počátkem roku byla zřízena nová telefonní Linka pro odvykání kouření. Vyškolení konzultanti jsou zájemcům k dispozici na čísle **844 600 500** každý pracovní den od 12.00 do 20.00 hodin. Linka je dostupná z celé České republiky za cenu místního hovoru. Jsme 15. evropskou zemí, která poskytuje tuto službu.

Česká koalice proti tabáku, která linku zřídila, očekává, že by se během jed-

ného roku mohl snížit počet kuřáků až o 3 %. Linka je určena hlavně těm kuřákům, kteří se ostýchají hledat pomoc u lékařů. Rozhovor na lince je anonymní. V únoru linku doplnila internetová poradna **www.prestantekourit.cz**. Ve fakultních nemocnicích vznikají Centra pro léčbu závislosti na tabáku. Zatím jsou v provozu v Praze, Brně, Plzni a v Olomouci.

Lékaři tvrdí, že nikotin je návykovější než

heroin, kokain, alkohol či kofein. Abstinenčním příznakům při odvykání zabrání nikotinové žvýkačky, náplasti, inhalátory nebo tablety. Denní dávka stojí zhruba stejně jako dvě krabičky cigaret.

Na provozu linky se podílí Česká koalice tabáku spolu s farmaceutickou firmou, českou kanceláří Světové zdravotnické organizace (WHO) a Ministerstvem zdravotnictví ČR.

## JDE O MAMÁRNÍ SKRÍNING

Mozná, že si mnozí naši čtenáři vzpomenu na informaci před dvěma lety, kdy na zasedání našich kolektivních členů hovořil MUDr. Jan Daneš o akreditaci mamárních diagnostických zařízení.

Zjistilo se totiž, že ne vždy tyto moderní přístroje obsluhují odborníci, kteří si s nimi rozumějí a kteří dovedou určit přesnou diagnózu. Často jde o nezkušenost, malou četnost vyšetření, neboť mamografy se

díky sponzorům vyskytly také tam, kde chyběly vyškolení lékaři.

Aby ženy, které podstoupily mamografické vyšetření, měly jistotu, že stanovení diagnózy odpovídá skutečnému stavu,



bylo rozhodnuto prověřit jednotlivá pracoviště a těm, která odpovídají znalostmi, četností vyšetření a zkušenostmi lékaři, byla udělena akreditace.

V poslední době jsme obdrželi od našich členek z různých míst republiky několik signálů, že se diskutuje o současném systému mamárního skríníngu, což vyvolává určitý neklid a nejistotu.

Česká onkologická společnost nás také seznámila s dopisem ministryně zdravotnictví ČR MUDr. Milady Emmerové,

veřejně, který byl adresován předsedovi České lékařské společnosti Jana Evangelisty Purkyně prof. MUDr. Jaroslavu Blahošovi, v němž byla vyslovena pochybnost o významu akreditace jednotlivých mamografických pracovišť.

Po přečtení dopisu Liga zaujala toto stanovisko, které otiskujeme:

Vážený pan

Prof. MUDr. Jaroslav Blahoš, DrSc.

Předseda ČLS JEP

Vážený pane předsedo,

výbor Ligy proti rakovině Praha měl možnost se seznámit se stanoviskem České onkologické společnosti k dopisu paní ministryně doc. Emmerové, zpochybňující kvalitu mamárního skríníngu v ČR.

Reagujeme bezprostředně na tuto velmi citlivou kauzu, která velmi zneklidnila pacientskou onkologickou obec a která ohrožuje zásady přijaté Asociací evropských lig proti rakovině (ECL) v dokumentu „Evropský kodex proti rakovině“.

Liga proti rakovině spolu se Svazem Českých žen se v petiční akci s podpisy 300.000 žen obrátila na Poslaneckou sněmovnu za ministra Rubáše s požadavkem na zavedení mamárního skríníngu. Trvalo to do roku 2002, než byl skríníng zaveden v souladu s odbornými

požadavky akceptovanými zdravotními pojišťovnami.

Osobně jako předseda Ligy jsem sledoval a konzultačně pomáhal při zpracování metodických pokynů. Jako člen ECL jsme měli a máme zájem, aby všechny zavedené skríníngy v ČR splňovaly kritéria, odpovídající kontrole kvality v souladu se směrnicí EU.

Považujeme shodně se stanoviskem České onkologické společnosti mamární skríníng za úspěch českého zdravotnictví a pozastavujeme se nad tím, že ministryně zdravotnictví pomíjí každoroční audit. Chceme upozornit, že její zpochybnění mamárního skríníngu vyvolává velmi emocionální reakci mezi 51 kolektivními členskými organizacemi Ligy, kde převažují ženy po ablaci prsu. Zneklidnění je oprávněné již proto, že naší snahou musí být přesvědčit celou věkovou strukturu populace, aby se do skríníngu zapojila, neboť jen tak můžeme výhledově snížit hrozivá čísla počtu léčených karcinomů prsu a počty úmrtí. V příloze připojujeme zkrácený překlad Evropského kodexu proti rakovině, na který paní ministryně a její tým dosud nereagovaly.

S pozdravem

Prof. MUDr. Zdeněk Dienstbier, DrSc.

Předseda Ligy proti rakovině Praha

## PALIATIVNÍ PÉČE V ČESKÉ REPUBLICĚ

Dne 15. února 2005 pořádal Výbor pro vzdělávání, kulturu, lidská práva a petice a občanské sdružení Cesta domů za finanční podpory Nadace Open Society Fund Praha v Senátu Parlamentu ČR seminář o paliativní péči u nás.

Semináři, který byl nazván Východiska - inspirace - naděje, předsedal senátor Mgr. Václav Jehlička. Cílem semináře bylo zveřejnění výsledků projektu Paliativní péče v ČR v letech 2003–2004, odborná diskuze a prezentace publikací, které byly vydány na závěr dvouletého projektu.

### **Ve stručnosti si připomeňme cíle projektu:**

- Měl zmapovat současný stav péče o umírající u nás.
- Identifikovat hlavní slabiny této péče a překážky jejího zkválení.
- Navrhnout koncepci paliativní péče vedoucí ke zlepšení péče o umírající.

### **Výzkum v roce 2004 došel mj. k následujícím zjištěním:**

Kvalitní péče o umírající v ČR existuje, ale je dostupná pouze velmi malé části umírajících. Specializovaná paliativní péče je dostupná jen 1 % umírajících. Veřejnost není s touto situací spokojena, neboť přes 70 % všech úmrtí nastává v nemocnicích, léčebnách dlouhodobě nemocných nebo v domovech důchodců. Přitom 80 % dotázaných v průzkumu veřejného mínění si nepřejí zemřít v tomto prostředí.

Kontinuita a koordinace péče o umírající je velmi nedokonalá.

Komunikace mezi lékaři a pacienty o diagnóze a prognóze má celkově nesterilní úroveň. Zejména mladí lékaři nejsou připraveni komunikovat s nevládně nemocným a jeho rodinou. Také účast pacienta a rodiny na důležitých rozhodnutích je spíše výjimkou a podpora rodin, které se rozhodnou pečovat



o umírajícího doma, je naprosto neuspokojivá. Pozůstalým se nevěnuje systematická pozornost. Financování péče o umírající je nevyhovující a omezuje její dlouhodobý rozvoj. Vzdělávání zdravotníků v této oblasti je neuspokojivé. Tato zjištění byla podkladem pro tento seminář.

Vstupní referát přednesla paní Martina Špinková. Ohlédla se za dynamikou rozvoje paliativní péče u nás v letech 2003–2004. Srovnání s vývojem paliativní péče v zahraničí nasvědčuje tomu, že naše republika se nachází v důležitém stadiu



proměny péče o umírající a že před námi stojí velmi naléhavý úkol přejít ke kvalitativně nové fázi této péče, charakterizované dlouhodobým koncepčním rozvojem.

Dále prezentovala návrhy standardů domácí paliativní péče. Ta by měla být dostupná 24 hodin denně a rodina a pacient by měli zásadně rozhodovat o léčebném plánu.

V bohaté diskuzi senátor MUDr. Karel Barták upozornil na legislativní problém paliativní péče. Jde o zdravotní a sociální péči, a proto je problém s proplácením. Je navrženo řešení spoluúčasti. MUDr. Marie Goldmannová z občanského sdružení Cesta domů zdůraznila, že na paliativní medicínu je nutné se dívat jako na samostatný medicínský obor.

Další diskutující upozornili na nutnost naučit zdravotníky komunikovat s pacienty a s jejich rodinou. Na nemocného je nutné se dívat jako na komplexního stonajícího člověka a neposuzovat jen jednotlivé příznaky chorob. Komunikace s nemocným se dá zlepšit nasloucháním a dialogy s pacientem, aby cítil, že v nemoci a jejím zvládnání není sám.

MUDr. Zdeněk Kalvach prezentoval přítomným publikace, které se věnují vzdělávacím programům v paliativní péči a v péči o seniory vůbec. S novými publikacemi se můžete seznámit na [www.cestadomu.cz](http://www.cestadomu.cz). K nahlédnutí nebo k vypůjčení jsou i u nás v sekretariátu. Jde o tyto publikace:

Koncepce paliativní péče v ČR. Pracovní materiál k odborné a veřejné diskuzi.

O organizaci paliativní péče. Doporučení REC (2003) 24 Výboru ministrů Evropy členským státům.

Vzdělávání v paliativní péči. Návrh vzdělávacích programů pro pregraduální a postgraduální přípravu lékařů.

Standards domácí paliativní péče. Podklady pro práci týmů domácí paliativní péče.

Respektování lidské důstojnosti. Příručka pro odbornou výuku, výchovu a výcvik studentů lékařských, zdravotnických a zdravotně-sociálních oborů.

MUDr. Eliška Hrubá

## KDYŽ SE ŘEKNE JARNÍ ÚNAVA

Letošní zima nás trochu zaskočila. Ve dnech, kdy jsme byli zvyklí už chodit v saku a děti v podkolenkách, je rtuťový sloupec stále ještě pod bodem mrazu a nejen hory, ale i města jsou zahalena do bílého, často spíše špinavého sněhového hávu. Před námi je období, které díky zimě a nedostatku slunka způsobuje pocit únavy. Mnozí z nás je očekávají s obavami o své zdraví.

### Co k tomu říkají lékaři?

Mnoho staletí byla únava považována za projev melancholie, duševních chorob. Býval strach s různých epidemií, pandemií a jiných smrtelných onemocnění a pocitům únavy nebyla věnována přílišná pozornost.

V 19. století už někteří lékaři hovořili o únavových stavech a respektovali rozdíly mezi náročnými fyzickými či psychickými stavy, ovšem svalovou únavu považovali většinou za přechodný stav. Také se už hovořilo o únavě akutní a chronické. Dodnes je fyzická práce považována za úmornější než duševní vyčerpání a mnozí fyzickou práci doporučují jako zdraví prospěšnější činnost.

Duševní únava se dá na rozdíl od fyzické špatně prokázat, proto odborníci hledají příčiny, proč dochází k tzv. chronické únavě a proč člověk v dané situaci není schopen vyvíjet svoji předchozí aktivitu. Často jako příčiny uvádějí: práci náročnou na soustředění a pohotovost, dlouhodobou monotónní práci, nevhodné pracovní prostředí, náročný časový limit, ale i pocity nudy či nedostatečného využití kapacity daného jedince. Patří sem i negativní postoj k práci anebo zdravotní potíže. Mezi příčiny je nutno počítat špatné osvětlení, hluk, který může ovlivnit celý náš nervový systém, práci v horku, směnný provoz a samozřejmě i nedostatečný spánek.

### Jak překonat zakletý kruh?

Především je třeba se zamyslet nad denním režimem a způsobem života. Jak se stravujeme, zda je naše výživa dostatečně pestrá, zda nepostrádá zeleninu, ovoce, jaký je náš pitný režim. Důležitá je i otázka dovolené. Často dovolená, která vyžaduje náročné cestování, nepřináší pocit odpočinku a úlevy. Navíc se náš organismus často nestačí adaptovat na



změněné prostředí a místo regenerace dochází k hromadění duševní i fyzické únavy. Hovoří se také o odolnosti organismu. Celková odolnost organismu je souhrnem tří základních navzájem propojených systémů - centrálního nervového, hormonálního a imunitního. Není závislá jen na imunitním systému. Hovoří se dnes obecně o celkové harmonii organismu. Když se nám podaří k dobré životosprávně, dennímu režimu připojit i psychickou pohodu a optimistický pohled na každodenní problémy, určitě se nám podaří i lépe zvládnout pocity, které nazýváme jarní únavou. A nezapomeňte ve dnech slunečných na delší vycházky a pobyt na zdravém vzduchu v přírodě, na zahrádce či v lese. Tam každý z nás načerpá mnoho fyzických i duševních sil pro další dny.

-křtí-

## CHVÁLÍME ČESKÝ SVAZ ŽEN OLMOUC

Jsem v rozpacích, zda napsat, že jde o reportáž, zprávu anebo zamýšlení. V každém případě jde o spolupráci, která si zaslouhuje zveřejnění. V loňském roce jsme dostali dopis

a informace z Českého svazu žen, základní organizace Olomouc - střed. Paní Daniela Součková nám napsala o činnosti této organizace Českého svazu žen, která velice souvisí s naší

činností a s naší snahou, aby prevenci onkologických onemocnění znal - kdyby to šlo - každý náš občan a také se podle toho choval. Pak by se zřejmě výskyt těchto onemocnění

a jejich často zbytečně tragický konec radikálně změnil. Jenže - to už říkával Jan Werich, a toto jenže je, myslím, velmi inspirativní pro každého z nás. Konečně sledujte se mnou zkušenosti této základní organizace Českého svazu žen.

Po roce 1990 došlo k rekonstrukci Českého svazu žen, základní organizace se staly samostatným právním subjektem a mají svůj individuální pracovní plán. Olomoucká organizace si vytkla za své cíle spolupráci s dětmi, problematiku týraných dětí, program pro rodiny svých členek, ale zaujala ji i tematika prevence rakoviny prsu. Paní Součková píše:

„Tématem rakoviny prsu jsme se začaly zabývat už v roce 1995, kdy jsme se zúčastnily přednášky o zhoubných nádorech prsu, uspořádanou bývalou tajemnicí ÚV ČSŽ Janou Tůmovou, kterou pro nás připravila primářka MUDr. Vočková z Onkologické kliniky Fakultní nemocnice Olomouc. Tam jsme zjistily, že většina žen nemá o tomto onemocnění žádný vědomostní a situace v té době byla dost kritická. Na toto onemocnění umírá spousta žen. A ne proto, že bychom měli špatné lékaře nebo léky. Metody léčení jsou u nás srovnatelné s úrovní vyspělých států, ale bohužel naše osvěta je hodně dlužná v oblasti prevence. Ženy vyhledávají lékaře příliš pozdě. Přitom odhalení této nemoci v začátku může podstatným způsobem zkrátit léčbu a zmírnit její průběh. I dnes se dosud setkáváme s názorem, že toto onemocnění postihuje ženy po 40. roce věku, což je nesmysl. Rakovina prsu dnes, tak jako u všech dalších diagnóz, nezná věkovou bariéru. V určité formě může postihnout i 12letou dívku.

Proto jsme se rozhodly, že s prevencí začneme u mladých dívek. V tomto věku jsou citlivé, vnímavé a tvárné. Zkoušely jsme oslovit i dospělé ženy. V roce 1995 jsme navštívily 46 podniků a nabízely přednášky i ženám, které tam pracovaly. Naše iniciativa však skončila fiaskem. Ženy se o rakovině nechťely vůbec bavit. Již vyslovení slova rakovina prý působí stresově. Ženy si platí zdravotní pojištění, a tak je lékař povinen postarat se o jejich zdraví! Prevenci tehdy žádná žena neuznávala, mnohá se dokonce chlubila skuteč-

ností, že například už dvacet let nenavštívila lékaře.

Měly jsme však štěstí. Podařilo se nám navázat kontakt a spolupráci s Onkologickou klinikou FN v Olomouci. Přednosta kliniky prof. MUDr. Macháček měl velké porozumění pro náš záměr pořádat přednášky na téma rakovina prsu. Stanovil se postup, jak bude přednáška vypadat, jaká bude organizace i obsah přednášky, aby jí porozuměly dívky od 14 do 19 let na všech typech škol. Postupně jsme se seznámily i s dalšími špičkovými odborníky kliniky, jako je primářka MUDr. Vočková nebo vedoucí ozařovny MUDr. Šrámek. Všichni byli a jsou výborní.

Začátky na některých školách nebyly lehké. Ne všichni pedagogové byli „moderní“. Problematika rakoviny prsu se totiž na školách neprezentovala. A tak jsme se setkávaly s názory - že na to mají dívky dost času, nebo že budou mít zbytečně strach.

Naštěstí většina ředitelů i pedagogů škol reagovala opačně. Obava, jak bude první přednáška přijata dívkami, se ukázala bezpředmětná. Dívky se aktivně zapojovaly do diskuze. Pod palbou kritiky byli i někteří odborníci. Ale naše důslednost se vyplatila. Dívky, které se účastní přednášek, seznamují s touto tematikou své rodiny i jejich okolí, a tak se o prevenci dozvídají ženy všech věkových skupin. Často v nich vzbudily nejen zvědavost, ale i obavu, a tak se mnohé ženy odvážily nechat se prohlédnout, léčit, vyléčit, dokud není pozdě.

Naše přednášky jsou vedeny v moderním pojetí - film, přednáška, beseda a soutěž. Dívky se dokáží odreagovat, přednášející mají pro ně porozumění. Vyžaduje to ovšem i od nich, aby přednášku nečetli, aby byli dobrými psychology a dovedli navázat vzájemný kontakt.

Za 10 let - v září naše olomoucká základní organizace oslavila X. jubileum této činnosti - se přednášek zúčastnilo 11.400 dívek z celého olomouckého regionu. Máme dobrý pocit, vždyť zdraví je to nejdůležitější v životě každého člověka a tato mladá generace se naučí zdraví si vážit, protože si je vědoma, že člověk, který se svou nezodpovědností vyřadí z pracovního i rodinného prostředí, působí stresově na své okolí,

svou rodinu a co je nejdůležitější - ztrácí smysl života a radost z každého prožitého dne.

Po celých 10 let provádí tyto přednášky stejný tým lékařů a jsme vděчны za pomoc i radu prof. MUDr. Zdeňku Dienstbierovi, který nám byl vždy nápomocen, kdykoli jsme o to požádaly. Bez všech těchto odborníků by se náš projekt nebyl uskutečnil a myšlenka, kterou bychom nebyly schopny uvést v život, by byla zapadla.

Z tisku jsme se dozvěděly, že onemocnění rakoviny prsu má stále vzestupnou tendenci a že je tedy nutné, aby už mladé dívky od středních škol byly s touto chorobou seznámeny. A tak vlastně patříme k průkopníkům. Napsaly jsme dopis předsedovi České onkologické společnosti MUDr. Vorlíčkovi, který nám v tomto smyslu nabídl spolupráci, a tak jsme se přihlásily k myšlenkám Národního onkologického programu. Jeho první bod vlastně už deset let plníme. Chceme spolupracovat i v bodě, kde jde o spolupráci s praktickými lékaři, abychom znaly účast žen na preventivních prohlídkách, a tak přispěly ke zlepšení včasné diagnostiky zhoubných nádorů. Jsme ochotny naši činnost rozšířit i do Brna, protože se domníváme, že naše zkušenosti nejsou marné.“

*Daniela Součková  
předsedkyně ZO ČSŽ Olomouc - střed*

\*

Vracím se k onomu **jenže**. Aby se takový program uskutečnil, k tomu je zapotřebí nejen hodně iniciativy, ale trpělivosti, důslednosti a nenechat se odradit prvními těžkostmi. Věříme, že i v našich onkologických organizacích se najdou tací, kteří se pokusí využít tyto olomoucké zkušenosti a zorganizovat podobné akce ve svém městě či regionu. Pak se nám určitě společným úsilím podaří snižovat incidenci nádorových onemocnění prsu. Ale možná, že podobné akce by mohly seznámit občany i s dalším velkým českým problémem - rakovinou tlustého střeva a konečníku. Všem odvážným a iniciativním sdružením už v tuto chvíli držíme palce a budeme rádi, když se od Vás dozvíme, jak se Vám právě v tomto ohledu ve Vašem regionu daří přispívat k realizaci Národního onkologického programu.

*Za redakci Eva Křížová*

## PŘEDSTAVUJEME VÁM



MUDr. Alenu Poštovou, která se podílí na provozu Nádorové telefonní linky a mnozí z Vás ji také znají z jejího působení v Centru preventivní a následné onkologické péče, kde se věnuje všem přichozím s velkou pečlivostí sobě vlastní. O své profesní dráze nám sdělila:

„Po absolutoriu Fakulty všeobecného lékařství Karlovy univerzity v Praze jsem nastoupila v nemocnici tehdejšího OÚNZ v Mělníku jako sekundární lékařka na interní oddělení. Po složení atestace 1. stup-

ně v oboru vnitřního lékařství jsem odešla pracovat do Prahy na I. interní oddělení nemocnice v Praze 8 Na Bulovce. Když jsem se připravovala na atestaci 2. stupně, dostala jsem nabídku pracovat v tehdejším Onkologickém ústavu, pozdějším Ústavu radiační onkologie. Po složení atestace 2. stupně z vnitřního lékařství jsem v následujících letech složila ještě atestaci v oboru klinické onkologie.

V Ústavu radiační onkologie Na Bulovce jsem pracovala jako internista a klinický onkolog přes 30 let. V 90. letech jsem absolvovala půlroční kurz v oboru homeopatie se závěrečnou

zkouškou. V té době totiž začal být o homeopatii velký zájem, a tak jsem chtěla všem, kteří projevíli tento zájem, poskytnout objektivní fundované informace. Po odchodu do důchodu, abych si zachovala kontakt s pacienty a jejich blízkými, jsem začala pracovat na Nádorové telefonní lince Ligy proti rakovině Praha. Od roku 2000 také v Centru preventivní a následné onkologické péče, kde kromě poradenské činnosti zájemcům poskytujeme preventivní vyšetření se zaměřením na případné nádorové onemocnění.“

MUDr. Alena Poštová

## ZE SVĚTA MEDICÍNY

C - reaktivní protein (CRP) je jeden z markerů zánětlivých pochodů. Jeho množství se určuje při laboratorním vyšetřování krve v téměř stejných indikacích jako známější rychlost sedimentace červených krvinek. Zvýšení CRP se tedy objeví při zánětech různého druhu a po jejich ústupu množství CRP v krvi klesá. Nevýhodou sledování CRP je zkušenost, že míra jeho zvýšení nejde souběžně se závažností zánětu.

Mechanismy zvýšení CRP jsou již dostatečně známy: CRP aktivuje cévní výstelku, zvyšuje množství adhezivních molekul (ICAM-1) na výstelkových buňkách a podílí se na vycestování makrofágů (specializované buňky imunitního systému) na vnitřní povrch tepen, usnadňuje uvolňování cytokinů TNF alfa, IL-6 a dalších, které se podílejí na zánětlivé reakci. V poslední době se věnuje hodně pozornosti studiu podílu zánětu při vzniku a vývoji aterosklerózy (kornatění tepen). CRP zde má zřejmě své místo, protože byl zjištěn, spolu s LDL-cholesterolem, v časných sklerotických změnách. To poskytuje v budoucnu možnost využít CRP k hodnocení účinnosti protisklerotické léčby. Je známo, že při redukční dietě se u obézních osob snižuje množství CRP v krvi, podobně při cukrovce. Zdá se, že užívání kyseliny acetylsalicylové, omega-3 nenasycených mastných kyselin i statinů (léky proti zvýšenému cholesterolu) může snížit vyšší hladinu CRP.

\*

O zeleném čaji se často píše, že je mimořádně vhodný jako součást racionální

výživy. Vzniká dojem, že černý (fermentovaný) čaj žádné výhody nepřináší. Přitom je známo, že černý čaj obsahuje značné množství flavonoidů, které mimo jiné zvyšují účinnost vitamínů a řada z nich omezuje oxidační stres. Nedávno byla publikována práce japonských autorů uvádějící, že u mladých zdravých mužů, kteří pravidelně denně pili větší množství (více než 3 šálky) černého čaje, bylo zjištěno oproti kontrolní skupině snížené riziko akutního srdečního infarktu.

\*

Homocystein je jednoduchá aminokyselina (z aminokyselin se skládají bílkoviny). Vzniká rozkladem methioninu, což je jiná důležitá aminokyselina obsahující síru, vyskytující se v živočišných bílkovinách. Vzniklý homocystein je pak dále rozkládán za pomoci vitamínu B6 (pyridoxinu) až na cystein. Obráceně se může z homocysteinu za pomoci kyseliny listové (vitamin B8) a vitamínu B12 složit methionin. To znamená, že užíváním kyseliny listové a vitamínu B12 se sníží množství homocysteinu, což považujeme za výhodné, protože to znamená opravu poškozené cévní výstelky a dalších poruch z oxidativního poškození cévní stěny, z tvorby trombů a z poškození neuronů. Uvádí se, že zvýšení homocysteinu v plazmě o 5 mikromolů na litr plazmy zvýší o 40 % demenci. (Horní fyziologická mez homocysteinu je podle slavné Framinhamské studie 14 mikromolů/l). Kyselina listová je téměř v každé zelenině, vitamin B12 v mléčných výrobcích a mořských rybách.

Skutečný význam stanovení homocysteinu v krvi není zatím zcela jasný. Vyšší hodnota homocysteinu zřejmě neohlašuje nástup choroby, spíše ji doprovází, nebo je jejím následkem. Pro zajímavost: v půllitru pilsenského piva je 0,3 mg kyseliny listové.

\*

V posledních letech jsme svědky dramatického urychlení výzkumu nových protinádorových léků. Je to realizace „projektu racionálních léků“, který si klade za úkol vývoj specifických léků, které cíleně zasáhnou klíčová místa a mechanismy molekulárních pochodů spjatých s růstem zhoubných nádorů. Výzkum je složitý a jde po několika liniích - snaha blokovat buněčné receptory specifickou monoklonální protilátkou, rušit aktivaci klíčových enzymů, podporování apoptózy (programovaného zániku „sebevraždy“) nádorových buněk, rušení mechanismů tvorby a vrůstání krevních cév do rostoucího nádoru (jakmile přesáhne velikost zhoubného nádoru 1–2 mm<sup>3</sup>, potřebuje pro svůj další růst vlastní cévní zásobení).

\*

Ještě je v dobré paměti, jakou pozornost vzbudilo na konci roku 2001 uvedení imatinibmesylátu s firemním názvem Glivec (v USA Gleevec), který dokázal zastavit dříve neřešitelný rozvoj pokročilých stadií chronické myeloidní leukémie a navíc se nemocnými velmi dobře snášel. Podstatou účinku bylo zablokování aktivity enzymu tyrosinkinázy zvláštní bílkoviny Bcr-Abl podmiňující tuto chorobu. V roce 2003 byla publikována

v časopise J. Clin Oncol (21:60-65) studie, dokazující, že kombinace inhibitoru angiogeneze bevacizumabu (Avastinu) a chemoterapie u pokročilého kolorektálního karcinomu je účinnější než samotná chemoterapie. I u tohoto léku je účinnou složkou monoklonální protilátka blokující růstový faktor cévního endotelu (EGFR), jedna z nejdůležitějších složek účastnících se novotvorby krevních cév pro rostoucí nádor. Výsledkem je zábrana růstu samotného nádoru i vzniku metastáz. Nový lék je zatím určen pro léčbu

kolorektálního karcinomu, jehož buňky mají receptor pro EGF a léčba irinotekanem byla již neúčinná.

Podobné určení má další lék cetuximab (Erbix). Jde opět o monoklonální protilátku. Je určen pro léčbu metastatického kolorektálního karcinomu po selhání léčby irinotekanem a pro karcinomy v oblasti hlavy a krku.

Třetím zmíněným lékem je bortezomib (Velcade), určený pro léčbu mnohočetného myelomu.

Jmenované léky patří zatím jen do rukou

odborníků na specializovaných pracovištích, protože jsou dosud zatíženy řadou možných vedlejších účinků a vyžadují náročné kontroly. Všechny tyto léky se dále studují, aby se mohlo stanovit, při kterých chorobných stavech se nejlépe uplatní a jaké nežádoucí účinky hrozí. Všechny tyto léky jsou zatím velmi drahé. Jejich význam je především v tom, že ukazují cestu k dalším a dalším cíleným léčivům, která přinášejí naději na vývoj účinných, široce dostupných léků.

Prof. MUDr. Evžen Skala, CSc.

## SETKÁNÍ S OSOBNOSTMI

### ÚNOROVÉ SETKÁNÍ u VYSMÁTÉHO ZAJÍCE

V pondělí 7. února bylo naše první setkání se zajímavou osobností v tomto roce. Hostem u Vysmátého zajíce byl dlouholetý publicista a dnes nejznámější český fejetonista Rudolf Křesťan. Požádali jsme jednu z účastnic, paní Květu Doležalovou, o dojmy z tohoto setkání.

*„Mistr fejetonů, pan Rudolf Křesťan, nás všechny svou přítomností nejen potěšil, ale i pobavil. Svými fejetony - a napsal jich skoro tolik jako Jan Neruda - na 2.000 - ale i svými třinácti knížkami rozdává štědře svým čtenářům humor a vtip. Spolu s nimi nám všem přibližuje krásu a hodnotu zdánlivě nepatrných jevů a věcí každodenního života. A tak v to pondělní odpoledne jsme společně pátrali po významu slova „vysmátý“ i často používaného výrazu „čudlík“. Pan Křesťan nám dokonce přinesl na ukázkou, ale i k ohmatání plnou krabičku „čudlíků“, které dostal od posluchače jako reakci na jeden ze svých fejetonů. Odpoledne to bylo srdečné, bezprostřední, v němž dostali slovo i pan profesor Dienstbier a režisér těchto setkání Karel Weinlich. Panu Křesťanovi srdečně děkujeme za příjemně strávené odpoledne, za spoustu nápadů a námětů i pro naše všední dny a věříme, že toto setkání nebylo poslední. Těšíme se nejen na slíbenou příští návštěvu, ale i na jeho tříhodinová „Dobrá jitra“ v Českém rozhlase 2 - Praze, která pravidelně připravuje a jsou plná vtipných postřehů, nápadů a doporučení.“*

\*

Vám, kteří jste nemohli to pondělí být s námi, přinášíme jeden z mnoha fejetonů Rudolfa Křesťana. Jeho knížky fe-



jetonů s roztodivnými názvy jako „Myš v jedenáctém patře“, či „Kachna v bazénu“, nebo „Jak jsem si užil“ najdete na pultech našich knihkupectví a určitě Vám zpříjemní chvíle odpočinku a vyvolají úsměv na tváři.

### Promarněná šance

Když se v reklamě pro druhou vlnu kuponové privatizace objevil po boku pana Vlastimila Brodského jeho pes Hugo, doufal jsem, že je to pouze počátek zvídavé účasti na propagaci tohoto národohospodářského děje.

S lítostí však musím konstatovat, že kromě Huga, jediného zástupce němých tváří, zůstalo vše - stejně jako v první vlně - jen na tvářích mluvících.

Vystoupení Huga bylo příslibem, že celá záležitost by se dala pojmout přes image jednotlivých zvířat. Ale skutek utek'. Af se na mě pracovníci reklam-

ních agentur nezlobí, ale musím to říci otevřeně: jde o promarněnou šanci.

Zcela nevyužitý zůstal křeček. Myslím, že by zapůsobil na řadu díků. V reklamě by určitě byla působivá i včela, případně mravenec - oba jsou symboly pilnosti. V našich zeměpisných šířkách je v oblibě také mazanost, takže úspěšná by byla i liška. Obvyklé je také strkání hlavy do písku před rozličnými problémy - ano, do akcí by bylo možno nasadit i pštrosa. A to už nemluvíme o nevyčerpatelných možnostech využití chameleona!

Ve státním znaku máme lva, ačkoliv lev zde nikdy nežil. Některý z podílových nebo investičních fondů mohl skvěle využít tohoto zvířete, které má královskou pověst, byť u nás jsou mu vykazány jen zoologické zahrady a cirkusy. Reklamní agentury mohou natrvalo litovat, že zvířecích příležitostí nevyužily.

Navíc se domnívám, že by je přišlo levněji, kdyby na místo prominentních holezců byli pro natáčení najmuti třeba kamzíci. Namísto gymnastek gazely, namísto vědců sovy, namísto krásných hereček krásní motýli. Nekonečnou inspirací pro výběr protagonistů mohly být La Fontainovy bajky. Jmenovaný autor ze dvora Ludvíka XIV. nebyl šlechticem, ale zapsal se do dějin více než většina šlechticů z té doby. Proč? Vsadil na zvířata!

Smutnou skutečností zůstává, že jediným tvorem, který byl zapojen do děje, byl opravdu jen pes Hugo. Kdyby nezaujal nikoho jiného, pak zcela určitě ty majitele kuponové knížky, kteří žijí na knížku psí. Jeho akční rádius je však ještě širší: jen si vezměte, kolik je u nás chovatelů psů! A kolik lidí, kteří se štekají!

Hugo byl průkopník, i když nic neprokl. Čilost je zřejmě už v jeho povaze. Měl jsem tu čest ho osobně poznat - byl jen krátce - při návštěvě v bytě pana Brodského, když jsem tam pro televizi natáčel interview s jeho pánem. Hugo chvíli přihlížel, vzápětí se však dostal z role pasivního do výrazně aktivní: přiskočil před kameru, aby o sobě dal vědět. Tak se stalo, že byl odvysílán v pořadu Nedělní ráno o několik měsíců dříve, než proslul v opakované televizní reklamě na jeden z fondů.

Mohl být inspirací, ale nestalo se tak. Zůstal jediným využitým aktérem z Brehmova divadla. I když... Konečně investování svých bodů jsem nechal koňovi, protože má větší hlavu.

*Z knihy Rudolfa Křestřana  
„Jak jsem si užil“*

### BŘEZNOVÉ SETKÁNÍ

Hostem byl člen Činoherního divadla Michal Pavlata. Jak uvedl režisér Karel

Weinlich, který pravidelně tato pondělní setkání moderuje, patří Michal Pavlata k renesančním postavám naší kultury. Kromě své divadelní činnosti jej mnozí čtenáři znají z denního tisku, kam přispívá svými postřehy z všedních dnů, vydal i dvě knížky, v nichž jsou tyto postřehy zachyceny.

Vyprávěl o svých kumštýřských začátcích, o tom, že vlastně tatínek předurčil jeho divadelní dráhu, neboť on sám se rád věnoval jako ochotník divadlu. Protože toto setkání bylo právě 7. března, kdy jsme vzpomínali 155. výročí narození našeho prvního prezidenta T. G. Masaryka, část svého vyprávění věnoval i našim prezidentům. Srdečné odpoledne pak zakončil četbou jedné příhody ze své knížky.

### TROCHA HISTORIE...



Často se v našich kruzích hovoří o restauraci u Vysmátého zajíce a mnozí pátrají po historii tohoto názvu. Tedy:

Evžen Zajíc byl posledním legitimním potomkem významného šlechtického rodu „Zajíců z Hazmburka“. Hazmburk je kopec nedaleko Libochovic, který patří do Českého středohoří.

Tomuto rodu náležel od roku 1575 úřad dědičného trukasa (stolníka) a rovněž úřad šenku (číšníka). O získání těchto výsad se zasloužil především Mikuláš Zajíc, kterého úřadem obdaril Rudolf II., neboť jej při cestě do Drážďan doslova nadchla úroveň 1. cateringové společnosti na hradě Hazmburk. Stalo se tak 8. dubna 1575. Mikuláš Zajíc se podařilo obsloužit během dvou hodin celý císařský průvod, který čítal kolem 75 kočárů.

Rudolf II. byl nadšen do té míry, že na hradě přenocoval a k Lovosicím zamířil až druhý den. Od tohoto památného dne věhlas Pánů Zajíců coby číšníků a stolníků neustále vzrůstal. Korunovaci Fridricha Falckého v roce 1624 si nikdo nedovedl představit bez cateringových služeb Jaroslava Zajíce, který převzal firmu po otci. V té době už rod Zajíců vlastnil mnohé pražské restaurace, např. „U Vlka husím pískajícím“. Tento název byl později přejmenován na „Vysmátého zajíce“. Neobvyklým názvem reagovali majitelé na bitvu na Bílé hoře v listopadu 1620. Zatímco Češi byli vrženi do doby temna, Zajícům nastal obrovský boom. Germánům totiž česká kuchyně velmi zachutnala. Sám Evžen Zajíc vynikal jako číšník a prvotřídní kuchař. Proslavil se však i jako cestovatel, vynálezce a vědec v oblasti humanitních a přírodních věd.

V prostorách současné restaurace v Michalské ulici můžete shlédnout četná ocenění, fotografie z cest, vynálezy i snímky z rodinného alba. Ostatky posledního ze Zajíců visí podle jeho přání v létajícím stroji. Sami můžete posoudit jeho famózní vynález, který byl zkopírován a Vám připomene současné rogallo a nikoli jen „Zajícův větroplach“.

### Errata

Omlouváme se všem čtenářům za chybu, která se vyskytla v prvním čísle Zpravodaje v článku na str. 9 Lednová setkání s osobnostmi. Omylem jsme Jiřího ORNESTA nazvali Ortenem. I když Jiří Orten, básník, který zahynul za nacistické okupace, byl členem rodinného klanu, Jiří Ornest užívá své rodové jméno a nikoliv pseudonym. Ještě jednou, prosíme, omluvte chybu, která se vloudila.

*Redakce*

## OBDRŽELA JSTE POZVÁNKU K VYŠETŘENÍ?

Všeobecná zdravotní pojišťovna v tomto čtvrtletí ověřuje v pilotním projektu nový screeningový program, který je zaměřen na prevenci rakoviny děložního hrdla.

Ženy z Plzeňska, Sokolovska a Karvinska, které jsou pojištěny u VZP a nebyly v posledních dvou letech gynekologicky vyšetřeny, obdržely nebo v tuto dobu dostávají pozvánku na gynekologické vyšetření. Informuje je o tom, že mezi

aktivity plně hrazené z veřejného zdravotního pojištění patří i preventivní gynekologické prohlídky, jejichž náplní je také cytologické vyšetření. Rakovina děložního hrdla je totiž u nás jednou z nejčastějších příčin úmrtí žen na nádorové onemocnění. Cytologické vyšetření odhalí tuto chorobu v úplném počátku, kdy žena nemá žádné potíže a kdy je nemoc ještě snadno a bez následků léčitelná.

Podle údajů Ústavu zdravotnických informací v roce 2002 onemocnělo v České republice rakovinou děložního hrdla 1.656 žen, z nichž každá pátá zemřela, celkem to bylo 331 žen.

Nepodceňujte tuto prevenci! I ženy v ostatních krajích republiky mají na tuto prevenci nárok a pokud tak dosud neučinily, mohou se k prohlídce samy přihlásit na gynekologickém oddělení, které si samy zvolí.

## I. EVROPSKÝ VEČER

V tábořském hotelu Dvořák, který byl zrekonstruován z původního starého pivovaru, se uskutečnil 21. ledna první Evropský večer. Večera se zúčastnili čelní představitelé Jihočeského kraje - hejtman Jan Zahradník, starostové měst, poslanci, senátoři a podnikatelé.

Na pozvání poslance Evropského parlamentu MUDr. Jaroslava Zvěřiny se večera zúčastnily také zástupkyně Ligy proti rakovině Praha MUDr. Jana Vaňková a MUDr. Vladimíra Stáhalová. Výtěžek večera 31.200 Kč byl předán Lize proti rakovině Praha.



## ZE ŽIVOTA NAŠICH KOLEKTIVNÍCH ČLENŮ

### Zvonek Králův Dvůr

„Náš klub Zvonek už funguje asi patnáct let. Dnes máme sto osmdesát členů. V současnosti jsme zaměřeni více na onkologicky nemocné, ale našimi členy jsou i kardiaci nebo tělesně postižení. Během roku pořádáme mnoho zajímavých akcí. Účastníme se Květinového dne, pořádáme výstavy, máme klub turistů, kteří si říkají Tuláci. Spolupracujeme s pražským Klubem lidové tvorby, který je zaměřen na lidové zvyky. Pořádáme různé přednášky, ale i kurzy ručních prací - paličkování, vyšívání, paspartování.

Máme i vlastní knihovnu, půjčujeme knihy odborné i beletrii. Máme půjčovnu speciálních pomůcek a kdo potřebuje, může si nechat změřit tlak či přijít na masáž.

Do budoucna přemýšlíme o založení chráněné dílny. Máme k dispozici prostory bývalé školní jídelny v Králově Dvoře, kde bychom chtěli zřídit dílnu a vyrábět tam upomínkové předměty a současně i zřídit malý obchůdek, kde by se výrobky mohly prodávat. Víím, že názory na podobné dílny se různí, ale věřím, že se nám akce podaří.“

Jarmila Dolejší, ředitelka Klubu Zvonek



- šťastny ať jsou všechny bytosti“, vííme, že příjemná hodina jógy, která nás zbavuje napětí, končí.

Paní PhDr. Hana Krapková vede u nás zdravotně pohybovou výchovu. Obdivujeme její vitalitu, kterou se snaží přenést i na nás. Naučila nás různé druhy tanců, které sice neumíme tak dokonale, ale když je tančíme v dobových kostýmech, užijeme si vždy pravou radost z pohybu. Oběma děkujeme za péči o naše zdraví.

Jiřina Řehořová, Onko klub Slunečnice



### Alen Praha

Obdrželi jsme od tohoto velmi živého sdružení podrobnou zprávu o činnosti za uplynulý rok a nutno říci, že i když se předsedkyně Daniela Kelišová snažila být co nejstručnější, informace o akcích vydaly na celé tři tištěné stránky. O aktivitách „Alenek“ v minulém roce jsme Vás průběžně informovali.

Dnes přinášíme informace o akcích, které se váží k letošnímu jaru. Nechybí přednášky, sobotní výslapy, pravidelné plavání v Týřově domě, zájezdy, prodloužené víkendy a rekondiční pobyty. Členky sdružení se už tradičně účastní mezinárodního zdravotnického veletrhu Pragomedica, samozřejmě i Květinového dne i akce „Dokážeš to taky“.

V únorovém Informačním zpravodaji, který dostávají členky sdružení, najdou také mnoho dalších velmi užitečných

informací a kontaktů na centra zdravotně postižených, centra preventivní medicíny, ale i další doporučení pro upevnění zdraví či recept na vhodné jídlo.

Zaujalo nás dvojverší na titulní straně:

„My jsme holky z ALENU, veselé za každou cenu. Ať je nám třicet, šedesát i více, těšíme se na druhé úterý měsíce.“

To je den pravidelných schůzek, na nichž se schází až 80 členek.

A ještě jedno doporučení, které je užitečné pro nás všechny: Denně půl hodiny rychlé chůze stačí k tomu, abychom upravili svoji váhu, ztratili zimní špeky a vylepšily se hodnoty cholesterolu i podíl svalové hmoty.

Bližší informace získáte na telefonu pí Daniely Kelišové - 224 916 216, 732 273 834, nebo e-mailu: d.kelisova@seznam.cz nebo: vformankova@subterra.cz



### Mamma Help Praha

Také další pražský klub Mamma Help bilancoval uplynulý rok. K 31. 12. 2004 bylo ve sdružení zaregistrováno 416 žen. Nejmladší je 23 a nejstarší 85 roků.

Sdružení zajišťuje provoz bezplatné Linky pomoci Avon proti rakovině prsu. V uplynulém roce se na linku obrátilo 1.363 klientů a klientek, z nichž 101 byly ženy po sdělení diagnózy či zahájení léčby. Během roku se uskutečnilo také 576 návštěv. Dotazy se týkaly léčby, operace, chemoterapie a radioterapie, ale i prevence, samovyšetřování a někdy i osobních problémů.

Během provozu se podařilo nashromáždit mnoho cenných informací, dat, údajů a kontaktů na různá zdravotnická pracoviště, prodejny zdravotnických potřeb, onkologická sdružení, takže v současné době jsou k dispozici informace z velkého okruhu zájmu.

25. dubna 2005 sdružení pořádá valnou hromadu v 16.00 v budově 3. lékařské fakulty



### Slunečnice Olomouc

Čtvrtý rok naší činnosti jsme zahájily přednáškou. Zástupkyně firmy Amoena paní Marie Pučálková nás informovala o epitézách, prádle, plavkách a dalších doplňcích, kterými firma pomáhá ženám po ablacii prsu, aby se jim vrátilo sebevědomí. MUDr. Blanka Gajová z olomoucké Fakultní nemocnice si pro nás připravila zajímavou přednášku o genech.

Pokračujeme i v našich pohybových aktivitách. Paní Karla Halouzková, která vede cvičení jógy, nás provází svým klidným hlasem, a když zazní její tradiční „Subham astu sarvadžagatám

UK v Ruské ul. č. 10 (pod Vínohradskou fakultní nemocnicí). Na programu bude výroční zpráva, přehled hospodaření za rok 2004 i plány a projekty v tomto roce.



**Kapka 97 Chomutov**

Chomutovské sdružení onko-

logických pacientů se v dubnu chystá na rekondiční pobyt v Nové Vsi pod Pleší. I oni patří k čilým sdružením, která mají své pravidelné schůzky, pravidelná cvičení, plavání. Od minulého léta mají zřízenou lymfoporadnu, která slouží všem s lymfatickými otoky končetin.

Poradnu vede zkušená fyzioterapeutka Jiřka Fricová a lze se objednat a domluvit vhodné datum návštěvy na tel.: 474 447 706 nebo 604 864 111.

V září sdružení plánuje druhý rekondiční pobyt v Beskydech. Bližší informace získáte na tel.: 474 447 706.

## NAŠE POŠTA

O bdrželi jsme dopis, adresovaný pracovníkům Ligy, který zčásti otiskujeme: *Vážení pracovníci Ligy, nejsem „psavec“, přesto bych Vám ráda touto formou velice ráda poděkovala za Vaši prospěšnou činnost pro nás, kteří jsme prošli či procházíme životní zkouškou se svou závažnou chorobou. Onkologická léčba přináší mnohé nesnáze i zátěž na psychiku a rekondiční pobyty jsou pro nás velkou pomocí. Zvláště vloni to pro mne byla v pravou chvíli podaná pomocná ruka. Těsně před odjezdem na rekondici do Meziboří mně zemřel manžel.*

*Příjemný a laskavý kolektiv, vedený sestrou Helenou Švancarovou, prostředí sanatoria i chování zdravotnických i ostatních pracovníků velmi přispělo ke zmírnění mého trápení. Mluvím sice za sebe, ale myslím, že následující slova mohou potvrdit i ostatní účastníci rekondice. Hned první okamžiky byly milé - k autobusu nás přišli všichni nejen přivítat, ale odnesli nám i zavazadla. Přístup všech byl plný pohody a klidně řeknu jako v rodině. K tomu je nutno připočítat plně kvalifikované procedury, vstupní i výstupní lékařskou kontrolu i pohovory,*

*přednášky prof. Skaly a prof. Dienstbiera. I stravování bylo slušné a pro naši diagnózu vyvážené, i když se vyskytly připomínky. Ve volném čase lesnaté okolí dávalo možnost krásných vycházek, které mnohdy skončily v litvínovské cukrárně. A zájezdy mikrobusem po okolních zajímavostech zpestřily náš program. Trochu jsme měly problémy s malým počtem WC pro ženy, ale tenhle stesk nepřevýšil klady, které nám rekondice poskytla. A k tomu bych ráda dodala: „Kdo nevěří, ať tam běží.“ Díky za Vaši záslužnou práci.*  
Marie Mičánková

## INFORMACE

### Vědecká komise Ligy informuje

Jako každoročně i letos vědecká komise vypisuje granty na podporu výzkumných úkolů s onkologickou tematikou. Této podpoře bude věnována část výtežku Květinového dne. Letošní rok přináší změnu v podávání žádostí o grantovou podporu. Starší formuláře jsou nahrazeny jednotným elektronickým formulářem. Jeho výhodou bude zjednodušená komunikace mezi navrhovatelem a vědeckou komisí LPR, která rozhoduje o přijetí nebo zamítnutí jednotlivých projektů. Současně přispěje k jasné a stručné informaci cílů projektu a zpřísňuje podmínky čerpání přidělených finančních prostředků. Žádosti přijímá vědecká komise LPR do **30. dubna 2005.** Přesné informace včetně formuláře najdete na: <http://www.lpr.cz> - kapitola: Akce - Vědecká komise, formulář na <http://www.lpr.cz/grant.php> Cena Ligy **Za významnou práci z oboru onkologie publikovanou v předchozím roce** je vyhlášována rovněž i pro tento rok. Snahou Ligy je podporovat onkologické odborníky a vědce. Cena je dotována částkou 50.000 Kč. Uzávěrka přihlášek je **30. června 2005.**

Bližší informace najdete na <http://www.lpr.cz> - kapitola Akce - Vědecká komise.

### Prof. MUDr. Zdeněk Dienstbier, DrSc.

Byl jmenován „consulting editorem“ hlavního editora amerického Biografického ústavu. Jeho úkolem je vyhledávat a doporučovat osobnosti, jejichž krátké životopisy a přehled činnosti jsou uváděny ve známých publikacích Who's Who, vydávaných v USA.

### NoSmoking Music

Umělecká agentura J.T.M. Production se rozhodla podpořit cíle Ligy proti rakovině Praha a pořádá v České republice koncerty, které mají formou zábavného pořadu seznámit co nejširší obec mladých lidí s problematikou prevence nádorových onemocnění. Pod názvem NoSmoking Music se již uskutečnily koncerty v Pardubicích a v Mladé Boleslavi. V sobotu 9. dubna bude další koncert v Liberci. V Divadle F. X. Šaldy se na **Květinovém koncertu**, který je pořádán pod záštitou předsedy Senátu České republiky MUDr. Přemysla Sobotky, představí Eva Urbanová, Luděk Vele, Ivan Ženatý, Katarína Ženatá, Jiří Pokorný, Václav Pacl

a pěvecký soubor Severáček. Začátek koncertu je v 19.00 hodin.

### Pragomedica

Jako každoročně i letos se připravuje na Výstavišti v Praze Holešovicích mezinárodní zdravotnický veletrh PRAGOMEDICA. Liga má už tradičně na veletrhu svůj stánek, kde jsou k dispozici veškeré naše publikace, informace o všech našich sdruženích, výroční zpráva Ligy a přítomny jsou členky, které informují návštěvníky o všech našich aktivitách. Veletrh začíná v úterý 19. dubna a potrvá do pátku 22. dubna 2005. Všichni jste srdečně zváni. Ve všech prostorách výstaviště najdete zdravotnickou techniku, diagnostické přístroje, farmaceutické přípravky, ale i nabídku lázeňské péče a veškeré potřeby pro zdravotně postižené občany.

### Změny v sekretariátu Ligy

V činnosti v sekretariátu Ligy nepokračuje JUDr. Ing. Jaroslav Staněk, CSc. Od dubna nově nastupuje do sekretariátu paní Iva Kurcová, která kromě zkušeností v administrativní činnosti ovládá i cizí jazyky. Svou práci v sekretariátu ukončí v dubnu paní Jana Horáková.

## Kalendárium

Chceme Vás dnes upozornit na některá data, na něž bychom neměli zapomenout.



**7. duben** - Světový den zdraví. Slaví se od roku 1950, ve výroční den vzniku Světové zdravotnické organizace (WHO). Každoročně je tento den a následující rok zaměřen na určité téma. Heslem letošního roku je: **Važme si každé matky a dítěte...**

• **12. duben** byl vyhlášen Mezinárodním dnem boje proti hluku. Slaví se od roku 1996 z iniciativy americké Ligy pro sluchově postižené. • **22. duben** - Den

Země. Slaví se od roku 1970, u nás poprvé v roce 1990. • **1. květen** - Svátek práce • **5. květen** - významný den ČR - výročí Květnového povstání českého lidu v roce 1945. • **5. květen** - Den Evropy - den vzniku Rady Evropy v roce 1949. • **8. květen** - Den osvobození - státní svátek ČR, letos si připomínáme 60. výročí. • **10. květen** - Světový den melanomu, vyhlášen Světovou zdravotnickou organizací. • **11. květen** - Květinový den v celé ČR • **31. květen** - Světový den bez tabáku - je zaměřen na zdravotníky a kuřáky. • **31. květen** - Nekuřácký den • **1. červen** - Mezinárodní den dětí. Slaví se od roku 1950.

### Užitečné telefonní linky

Přinášíme Vám adresy a telefonní spojení pro eventuální osobní konzultace: Ministerstvo práce a soc. věcí tel.: 221 922 677 Na Poříčním právu 1, Praha 2, Mgr. Táborská.

Modrá linka VZP - 844 117 788 (po-pá 7-23 h) pro pojištěnce VZP.

Národní rada zdravotně postižených, tel.: 266 753 427 - Praha 7, Partyzánská 7. Poradna pro handicap tel.: 220 870 750 (po-pá 9-12 h) - Dukelských hrdinů 54, Praha 7.

Nádorová telefonní linka LPR - 224 920 935.

Centrum preventivní a následné onkologické péče - tel.: 221 969 310.

Domácí zdravotní péče pro občany Prahy - tel.: 257 324 010.

Linka proti bolesti - tel.: 224 435 587 (po-pá 14-19 h).

SOS Centrum Diakonie - tel.: 222 521 912.

Zlatá linka seniorů - tel.: 800 200 007 (po-pá 8-20 h)

Cesta domů - občanské sdružení pro péči o nevléčitelně nemocné a jejich rodiny - tel.: 266 712 610, U Smaltovny 6, Praha 7, domácí hospic - tel.: 283 850 949 Bubenská 3, Praha 7.

## ceník celoplošné inzerce Informační zpravodaj Ligy proti rakovině Praha

formát		rozměr na zrcadlo	čistý formát po ořezu	ceník
1/1			210 x 297 mm	6 000 Kč
1/2	výška	88 x 267 mm	103 x 297 mm	3 500 Kč
1/2	šířka	180 x 130 mm	210 x 146 mm	3 500 Kč
1/3	výška	57 x 267 mm	72 x 297 mm	2 500 Kč
1/4	šířka	180 x 65 mm	210 x 72 mm	1 800 Kč

**Technické podmínky:** tel.: 602 269 003, 220 516 343, e-mail: kosirerova@allin.cz, protempore@protempore.cz

**Inzerce přijímá:** e-mail: lpr@lpr.cz, protempore@protempore.cz, kosirerova@allin.cz

## 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

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:** GÓFI print, s.r.o. • **Vydává:** Liga proti rakovině Praha