



Člen UICC a ECL

# Liga proti rakovině



Informační zpravodaj ▲ Ročník 19 ▲ Březen 2008 ▲ Číslo 1

## Vážení přátelé,

letošní rok už ukrojil téměř celou čtvrtinu ze svého koláče, a jak se ukazuje, zůstává věren své osmičkové tradici. Od počátku roku je život doslova nabitý událostmi, a podíváme-li se kupředu, i tady je před námi mnoho nejen zajímavých, ale i důležitých událostí.

Před několika dny jsme se rozloučili s největšími křesťanskými svátky Velikonocemi, které v letošním roce zaplnily první jarní dny. Ve chvíli, kdy píší tyto řádky, jsou svátky jara ještě před námi, ale věřím, že se vydaří, a to jak počasím, tak i radostí. Vždyť to tradiční přání „Veselé Velikonoce“ je vždy spojeno s probouzením přírody, bouřlivým nástupem života a barev, zejména té žluté či zlaté. Galerie blatouchů kolem potoků, zlatem zářící louky pampelišek, ale i pestrá barva nejrůznějších kvítků, statečně se deroucích na denní světlo, to vše patří k této době.

Příroda hýří fantazií a přála bych vám všem, aby tato fantazie byla nakažlivá, abychom se odpoutali od všedních starostí a našli čas vyjít si do přírody, do parků, do lesů, do zahrad a načerpali sílu, radost a pocit štěstí z každého dne, který nás pozdraví sluncem či blahodárným deštěm anebo ještě mírným ranním mrazíkem. Popřejme si vzájemně, aby tyto jarní dny omyly i naši duši a probudily ji ze zimního odpočinku a vyburcovaly nás k novým plánům, předsevzetím i činům.

Podíváme-li se trochu kupředu, máme před sebou pestrý program. O tom všem se dočtete v tomto jarním čísle Zpravodaje. Samozřejmě nejdůležitější je pro nás naše hlavní akce – Český den proti rakovině (bývalý Květinový den), který stejně jako příroda rozzáří celou naši zemi žlutými kvítky měsíčku lékařského. Na našich stránkách najdete nejen potřebné informace, ale i odborné články k letošnímu za-



měření celé naší akce. Přečtěte si je pozorně a hlavně své poznatky na dané téma předejte i všem těm, kteří budou procházet ve středu 14. května vaším regionem a nabízet kytičky těm, kteří o ně budou mít zájem. Jde o to, aby se dozvěděli, proč je tak důležité starat se o své zdraví, proč je tak důležité předcházet možnému onemocnění a co je schopni učinit každý z nás, aby prostředí, v němž žijeme, bylo čistší, zdravější, a abychom všichni žili s pocitem, že jsme pro své zdraví učinili vše, co bylo v našich silách.

Ještě jednou se vracím ke slovu fantazie. Patří k životu a bez ní by byl náš život hodně ochuzen. Popusťte uzdu svým představám a snům a pokuste se

je uskutečňovat. I drobné pokusy přinášejí radost, pocit uspokojení a za nimi přicházejí vždy nové a nové nápady, které dovedou obohatit obyčejný den, naši činnost a překvapit ve chvíli, kdy jsou realizovány, že přinášejí užitek či naplnění tajného snu anebo že pomohly někomu vedle vás.

Přeji vám všem, aby následující jarní dny byly naplněny odhodláním učinit něco užitečného a prospěšného, aby zmizela lhostejnost a neochota, abychom tak, jak roztály zimní sněhy a ledy, dokázali otevřít své srdce a vnímat vše, co je kolem nás krásného.

Ať je pro vás každý den příjemný, plný nadějí, fantazie, předsevzetí, činů i radosti z jejich naplnění.

Eva Křížová

## Vážení přátelé,

začátky roku 2007 nebyly jednoduché. Po vypovězení spolupráce s agenturou PRO TEMPORE a po vyrovnání závazků jsme byli finančně na nule, ale zbavili jsme se exkluzivity v zastupování touto firmou.

Nově byly v konkurzu vybrány pro spolupráci agentury ARCADIA PRAHA s.r.o. a VIA FACTI. Nový tým zvládl iniciativně všechna i nečekaná úskalí, připravil perfektně podmínky pro květinovou sbírku i její propagaci. Svědčí pro to i vybraných téměř 14 milionů Kč, což je více než v roce 2006. Přitom formou DMS bylo možno přispívat na konto Ligy do konce roku.

Dokazuje to ovšem i správnost předpokladu, že prestiž Ligy a její symbol „žlutý květ“ měsíčku lékařského veřejnost uznává a cíle našeho snažení podporuje.

Byla přijata změna názvu sbírky Květinový den na Český den proti rakovině. Mezinárodní unie proti rakovině (UICC) totiž vyhlásila iniciativně každoročně 4. únor Světovým dnem proti rakovině. Přihlásila se tak k Pařížské chartě, přijaté v roce 2000, která vyzývá celý svět k boji proti rakovině.

Liga jako člen UICC přijala výzvu a zapojila se do kampaně prevence rakoviny v rodinách a v dětském věku. Ke sloganu „Dnešní děti – zítřejší svět“ přidala vlastní slogan „Tiká v každé rodině“.

Přibyli i dárci, a to jak jednotlivci, tak i firmy. Přímá možnost jednání s firmami vedla k poskytnutí i několikasettisícových darů.

Firma GlaxoSmithKlein (GSK) přispěla k realizaci Českého dne proti rakovině a na aktivity Ligy 700.000 Kč, Bauermedia 100.000 Kč. Podobně pojišťovna AIG při slavnostním večeru k 15 letům působení v České republice vydražila zájezd do Anglie a tričko Manchester United ve prospěch Ligy za 250.000 Kč. Europoslanec doc. MUDr. J. Zvěřina uspořádal koncert pro své příznivce v Táboře a umožnil prodej kytiček za účasti představitelů Ligy.

Milionový dar poskytla firma Wekosa a jeden soukromý dárců věnoval rovněž 1 milion Kč. Byla tak stabilizována finanční situace Ligy, která nám umožnila pokračovat ve financování našich dlouhodobých programů. Byly dotovány kolektivní členské onkologické organizace více než 1 milionem Kč, bylo dotováno 6 patientských rekondičních pobytů, organizovaných spolu s Rekondičním onkologickým centrem o.p.s. Téměř milionovou dotaci jsme poskytli Ústavu radiační onkologie na Bulovce na dobudování radiačního centra pro léčbu karcinomů prostaty, 800.000 Kč obdržely hospice, půlmilionová suma byla přidělena na investici pro výzkumný projekt ve Všeobecné fakultní ne-



mocnici v Praze a statistickou podporu získaly další projekty ve FN Motol, ve VFN v Praze a na 1. lékařské fakultě Univerzity Karlovy v Praze.

Byly vydány dotisky dosavadních brožur, ale hlavně vyšly dvě nové publikace „Informovaný pacient“ a „Nekonvenční nádorová léčba“, a to v deseti-tisícových nákladech.

Nepřetržitě je v provozu Nádorová telefonní linka a Centrum preventivní a následné onkologické péče.

Kromě Českého dne proti rakovině Liga předstoupila před veřejnost v dubnu se svým stánkem na tradiční výstavě Pragomedica, kde bylo rozdáno na 12 tisíc ligových tisků.

V říjnu se konal Týden proti rakovině. V rámci tohoto týdne se z iniciativy Tomáše Fingera a jeho spolupracovníků uskutečnil v divadle Hybernia Eurokoncert, na němž vystoupil orchestr FOK a Zemlinského kvarteto. Této události se účastnili zástupci UICC, ECL a Ligy proti rakovině ze Slovenska. V průběhu programu tohoto dne vystoupil dopoledne folklorní soubor Ondráš a odpoledne taneční soubor R. K. Band.

Liga připravila další dva koncerty. V červnu Děkovný koncert za květinovou sbírku ve Valdštejnském paláci pod patronací předsedy Senátu Parlamentu ČR dr. Přemysla Sobotky a tradiční Vánoční koncert společně se spolkem Carolinum ve Velké aule Karolina.

Uspořádali jsme tři tiskové konference. Média poskytla rozsáhlou možnost představit veřejnosti naše akce na obrazovkách televizí, v rádiích, denících i týdenících. Byly otištěny inzeráty v desítkách novin a časopisů včetně poděkování za květinovou sbírku. Působivá byla zejména děkovná inzercie na 500 billboardech a stejném počtu vitrín City-light.

Devítičlenný výbor Ligy zasedal s výjimkou července a srpna každý měsíc.

*Jako každým rokem obdrželi jsme velké množství novoročních gratulací i přání úspěchů v naší práci. Upřímně děkujeme a přejeme všem dobrý rok plný zdraví, dobrých přátel, radosti i úspěchů.*



Nepřetržitě i v letních měsících pracoval sekretariát a Nádorová telefonní linka. Revizní komise se sešla dvakrát. Pražská správa sociálního zabezpečení provedla kontrolu plateb nemocenského pojištění a neshledala závady. Náš mimořádný dík patří advokátní kanceláři Mrázek, Mrázková a především JUDr. Josefu Mrázkovi, DrSc., že se sponzorsky ujali agendy ligových ochranných známek. Poděkování patří i dalším advokátním kancelářím, které Lize radí nebo ji zastupují. Jako průlomové hodnotím navázání spolupráce s Českou lékařskou společ-

ností J. E. Purkyně a Společností všeobecného lékařství. Tím se otevřela možnost nabídky ligových publikací a tisků v lékařských ordinacích. Tak jak složitě začal ligový rok 2007, se situace během roku stabilizovala. Aktivity Ligy se prohloubily a s nimi i hlavní cíl – výchovným působením ovlivnit zdravotní stav veřejnosti a snížit úmrtnost na zhoubné nádory. Dovolte, abych při této příležitosti poděkoval všem aktivním dobrovolným spolupracovníkům, pracovníkům sekretariátu, agenturním pracovníkům, dárcům, mecenášům, umělcům, občanům, kteří si koupili náš žlutý květ,

médiím, novinářům i všem našim příznivcům za propagaci a podporu Ligy. Společně usilujeme o ozdravení naší populace. Nezapomeňme, že „tiká v každé rodině“ a že každý třetí občan v České republice onemocněl nebo onemocní rakovinou. Liga je zde, aby varovala, upozorňovala na známá rizika a pomáhala trpícím.

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

## OHLÉDNUTÍ ZA UPLYNULÝM ROKEM

Když je připravena Výroční zpráva za rok 2007 a mnozí máte možnost si ji vyhledat na internetu, přinášíme podrobnější informace o některých našich činnostech.

### JÁ KOUŘIT NEBUDU A VÍM PROČ...

Program je realizován od roku 1999 a je určen dětem předškolního věku, učitelkám a rodičům na pomoc proti vzniku a rozvoji kuřáctví a kouření. V uplynulém roce vešel v platnost Rámcový program pro předškolní i základní vzdělávání. Vzdělávací program je dokumentem každé mateřské školy a zahrnuje koncepci, obsah i systém vzdělávání. Obsahovým okruhem je i lidské tělo. Náš protikuřácký program lze vhodně zakomponovat do jednotlivých vzdělávacích témat, dílčích cílů a lze jej využít při vytváření třídních vzdělávacích programů. Navíc náš program obsahuje metodiku, jak s ním pracovat.



V uplynulém roce se Lize podařilo navázat spolupráci s Národním institutem pro další vzdělávání a ve spolupráci s jejich krajskými koordinátory zahájit spolupráci ve Zlíně, Jihomoravském kraji a Karlových Varech, kde v tomto roce počítáme s přednáškami a semináři.

V minulém roce jsme odeslali materiály do karlovarské mateřské školy v Krymské ulici, která si vyžádala pomůcky pro dalších osm mateřských škol, celkem 22 tříd. Další spolupráci jsme navázali s MŠ Kolín, MŠ Velká Jesenice, MŠ Staré Město, MŠ Náchod, MŠ Tišnov, MŠ Ostrov, MŠ Štětí, MŠ Radošín. Spolupráci jsem navázala také s Dětským domovem Lety. Od roku 1999 se nám podařilo realizovat projekt v 960 mateřských školách,

dětských domovech, pedagogických školách a centrech, hygienických stanicích a dětských poradnách. Do projektu je zapojeno cca 50 tisíc dětí.

Je to mnoho, nebo málo? Kolik úsilí budeme muset ještě vložit do protikuřácké prevence, abychom zajistili dětem právo na život bez cigaretového kouře?

Čím dříve kuřáci pochopí, že kouření je škodlivé a nenormální, tím větší šanci budou mít i naše děti, že se v dospělosti nestanou kuřáky. Podaří-li se vytvořit zdravé životní návyky už v dětství, je pravděpodobné, že budou většinu jedinců provázet i v dospělém věku, a věřme tomu, že jejich postoj v dospělosti ovlivní i ty, kteří nástrahám kouření snadno podléhají.

Alžběta Palatinová





## NORMÁLNÍ JE NEKOUŘIT

Program je preventivním programem podpory zdraví a výchovy k nekouření pro děti mladšího věku (7–11 let). Jedná se o systematický přístup s postupnou návazností v každém ročníku 1. stupně základních škol se zaměřením na drogovou a onkologickou prevenci.

Program iniciovala LPR Praha a byl vytvořen na Pedagogické a Lékařské fakultě Masarykovy univerzity Brno.

Program vychází z výsledků současných výzkumů a jeho cílem je dosáhnout toho, aby se dítě vědomě stalo nekuřákem. Je to dlouhodobý cíl. Jeho krátkodobé cíle by měly přispět k:

- formování pozitivního postoje ke zdravému způsobu života (zdravá výživa, dostatek pohybu, duševní pohoda, dostatek odpočinku)
- postupné formování odpovědného přístupu ke svému zdraví (vědět, co je zdravé, nezdravé, jaká jsou rizika)
- snížení počtu dětí vystavených pasivnímu kouření (důraznější spolupráce s rodiči)
- získání poznatků a dovedností, jak si chránit své zdraví

Obsah programu je zaměřen komplexně na ovlivňování postojů, chování i znalostí dětí o zdravém způsobu života. Děti se s problematikou kouření seznamují formou pohádkového příběhu veverka Věrky a dalších lesních zvířátek. Nekuřácký způsob života je prezentován v kontextu s ostatními zásadami zdravého životního stylu. Část

pro učitele je zaměřena na metodiku a dává možnost tvůrčí invenci učitelů. Připraveny jsou i letáky pro rodiče, neboť klademe důraz na spolupráci a pozitivní vztahy s rodiči. Bez jejich spolupráce by byl program méně účinný.

### Parciální výsledky šetření

- Z dosavadních výsledků je zřejmé, že se děti často pohybují v zakouřeném prostředí a jsou vystaveny negativním účinkům pasivního kouření. Kouřící matku má asi třetina dětí a téměř polovina kouřícího otce. Více než čtvrtina dětí je vystavena pasivnímu kouření příbuzných. Celkem tři čtvrtiny dětí uvedly, že se pohybují v místech, kde se běžně kouří.
- Kolem 95 % dětí má kritické výhrady ke kouření žen. Kouření mužů je více tolerováno.
- Přesvědčení, že budou kouřit, vyjádřila na začátku 3 % dětí. Výrazně byly ovlivněny modely svých kouřících rodičů.
- Do rizikového chování dětí jsme zahrnuli vlastní zkušenosti dětí s kouřením a konzumací alkoholu a chování podporující pozitivní postoje ke kouření, jako jsou připalování a kupování cigaret. Rizikové chování uvedlo asi 6 % dětí.
- Více než polovina sedmiletých dětí uvedla, že už ochutnala alkohol (60 % respondentů). Přestože děti uváděly, že alkohol „jenom“ ochutnaly a nejsou pravidelnými konzumenty, je tato informace alarmující.



- Vlastní zkušenost s kouřením uvedlo 10 % dětí.
- Co se týká zdravé výživy, více než 80 % dětí konzumovalo ovoce, nejčastěji jablko, banán, jahody, mandarinku, pomeranč, dále broskev, nektarinku, kiwi. Dvě třetiny dětí konzumovaly nějaký druh zeleninových jídel. Přes 80 % potvrdilo konzumaci mléčných výrobků – nejčastěji uváděly mléko, jogurt, sýry, kakao, tvaroh, termix.

### Realizace programu v roce 2007

V loňském roce jsme ukončili 1. etapu programu, kdy byl vytvořen a ověřen program pro 1., 2. a 3. třídu a bylo zažádáno o akreditaci programu na ministerstvu školství mládeže a tělovýchovy. Od roku 2005 se podařilo navázat spolupráci se zdravotními ústavy a hygienickými stanicemi v ČR, s pedagogy, lékaři, vychovateli, preventisty na školách i se zástupci městských úřadů, kde byl náš program přijat a realizován. Uskutečnily se semináře a setkání, na nichž se hovořilo o výše zmíněné problematice. Program „Normální je nekouřit“ je prezentován také na internetových stránkách [www.ped.muni.cz/normalnijenekouřit](http://www.ped.muni.cz/normalnijenekouřit), kde je možno seznámit se s obsahem, materiály ke stažení, stránkami pro učitele, rodiče i děti a odkazy na zkušenosti z praxe.

Program je postupně zaváděn v následujících krocích:

- 1. krok:** formování realizačního týmu – ředitelé škol, učitelé 1. tříd, studenti PaF MU
- 2. krok:** realizace programu ve škole – zaškolení studentů, spolupráce s rodiči
- 3. krok:** hodnocení průběhu a výsled-

ků – shromažďování informací o programu a jeho realizaci, srovnání výsledků bezprostředně před a po zavedení programu

**4. krok:** úprava, korekce programu – podle připomínek lektorů, učitelů a rodičů

**5. krok:** akreditace programu.

Během roku došlo k prezentaci programu v člancích, vystoupeních na konferencích doma i v zahraničí. Uskutečnily se semináře pro pedagogy, učitele, vychovatele ZŠ a program „Normální je nekouřit“ byl zařazen do každodenní praxe škol.

*Prof. MUDr. Drahošlava Hrubá, CSc.  
PhDr. Mgr. Iva Žaloudíková*

## NÁDOROVÁ TELEFONNÍ LINKA

Během roku se uskutečnilo 1.868 telefonátů. Ženy volaly v 1.304 případech, muži v 564. Nejvíce hovorů (1.235) bylo z Prahy a českých krajů, 156 volajících bylo z Moravy a 11 hovorů z ciziny (5x Slovensko, 2x Belgie, Anglie, Čína, Itálie, Německo).

Nemocní volali v 567 případech, příbuzní v 624, ostatní v 668.

### Dotazy se převážně týkaly:

Nádorové symptomatologie a léčebných možností (480) • Prevence včetně diety a životosprávy (724) • Rekondičních pobytů (32) • Klubové činnosti (16) • Psychické podpory a organizačních záležitostí (616)

Podle typu nádorů bylo nejvíce dotazů na rakovinu prsu u žen, nádory zažívacího traktu, zvláště tlustého střeva, ale i žaludku a slinivky a dále nádorové onemocnění mízních uzlin.

Písemné materiály si vyžádalo 139 volajících, další materiály byly poskytnuty prostřednictvím sekretariátu LPR.

Písemné nebo e-mail kontakty: 29 • Osobní návštěvy a konzultace: 103 • Další kontakty byly poskytnuty v Centru preventivní a následné onkologické péče (228).

Mnohé telefonáty řešily i další problematiku, týkající se právních a psychologických otázek, sociálních služeb, hospicové péče, genetiky a kontaktů na odborná zdravotnická zařízení.

*MUDr. Alena Poštová*

# SVĚTOVÝ DEN PROTI RAKOVINĚ

Mezinárodní unie proti rakovině UICC vyhlásila v roce 2007 4. únor Světovým dnem proti rakovině. Letos jsme si jej připomínali podruhé. Poslední lednový den byla k tomuto dni uspořádána ve Faustově domě v Praze tisková konference, na níž předseda Ligy profesor Dienstbier novinářům připomněl, že v roce 2000 se sešla v Paříži více než stovka zástupců vládních i nevládních organizací, sdružení na obranu práv pacientů a firem zapojených do výzkumu rakoviny. Své úsilí vymýtit tuto zákeřnou chorobu stvrdili podepsáním **Pařížské charty proti rakovině**, která zahájila mezinárodní kampaň proti rakovině v novém tisíciletí.

Cílem této kampaně je **zlepšit léčbu a výzkum nádorových onemocnění všude ve světě a umožnit pacientům dobrou informovanost bojovat s nemocí.**

V Pařížské chartě se mimo jiné deklaruje úsilí o vytvoření účelné aliance, sdružující vědce, zdravotníky, pacienty, vlády, průmysl a média v boji proti rakovině a jejím velkým spojencům, jimiž jsou strach, neinformovanost a lhostejnost.

Liga proti rakovině, která je řádným členem UICC, se rozhodla k tomuto dni uspořádat ve spolupráci s Českou lékařskou společností Jana Evangelisty Purkyně sympozium, jehož smyslem a cílem je prohloubení informací o aktivitách směřujících u nás k vý-



chově občanů k nádorové prevenci a ke sjednocení účinných opatření proti nejzávažnějším rizikům, o nichž je známo, že se spolupodílejí na vzniku rakoviny.

Východiskem pro uspořádání sympozia „**Tiká v každé rodině – společně proti rakovině**“ je skutečnost, že boj proti rakovině není jen věcí lékařů a pacientů postižených onkologickým onemocněním. Boj proti rakovině se týká členů rodiny, spolupracovníků nemocného člověka. Onkologická onemocnění jsou problémem veřejného zdravotnictví, zdravotních pojišťoven,

vědeckých a výzkumných pracovišť. Rakovina je etickým i morálním problémem celé společnosti. Jediné společné úsilí, spolupráce a vzájemné spolupůsobení jak vládních, tak i nevládních institucí, orgánů samosprávy, zákonodárců, farmaceutických firem, vědců, ale i každého jednotlivce mohou přinést očekávaný úspěch.

Slova profesora Dienstbiera podtrhl svým vystoupením i generální sekretář České lékařské společnosti prof. MUDr. Jiří Homolka, DrSc.

Předseda Ligy pak poděkoval novinářům za účast i podporu, kterou této vážné problematice věnují na stránkách novin, časopisů a v rozhlasových i televizních relacích. Heslo „**Tiká v každé rodině**“ vystihuje současnou situaci celé společnosti a nutnou prevenci ke zdravému způsobu života, která začíná v nejtělejší věku a týká se každého občana, každé rodiny.

## SYMPOZIUM „TIKÁ V KAŽDÉ RODINĚ – SPOLEČNĚ PROTI RAKOVINĚ“

V úterý 6. února bylo v Lékařském domě v Praze zahájeno toto setkání lékařů, pacientů, zástupců vládních i nevládních organizací, zdravotníků, novinářů a dalších lidí, zajímajících se o tuto problematiku.

V úvodu předseda Ligy profesor MUDr. Zdeněk Dienstbier přivítal předsedu České lékařské společnosti prof. MUDr. Jaroslava Blahoše, hlavního hygienika ČR a náměstka minist-

ra zdravotnictví MUDr. Michaela Víta, senátorku Parlamentu ČR RNDr. Alenu Palečkovou, další přítomné odborníky, zástupce našich kolektivních členů a novináře.

Celodenní jednání se zaměřilo na prevenci v rodině, v předškolním věku i ve škole, na zkušenosti při výuce k zodpovědnosti za vlastní život. V dalším bloku se hovořilo o prevenci nejčastějších onkologických onemocnění



žen i mužů: o prevenci karcinomu prsu, děložního hrdla, prostaty a kolorektálního karcinomu i o psychoterapii a jejím významu.

Třetí blok byl věnován závislosti na tabáku a alkoholu, otázkám výživy, pohybové aktivity i postojům veřejnosti k dětskému tabakismu.

Po celodenním programu a vystoupeních odborníků na danou problematiku bylo zpracováno provolání, které fórum sympozia jednomyslně schválilo. Otiskujeme je v plném znění.



## PROVOLÁNÍ

Mezinárodní unie proti rakovině (UICC) vyhlásila 4. únor každoročně Světovým dnem proti rakovině. Liga proti rakovině Praha je řádným členem UICC a připojila se již v roce 2007 k aktivitám, usilujícím celosvětově o snížení úmrtnosti na nádorová onemocnění.

V únoru 2008 uspořádala spolu s Českou lékařskou společností J. E. Purkyně, vrcholnou organizací odborných lékařských společností, **symposium s názvem „Tiká v každé rodině – společně proti rakovině“**. Sympozium podpořily Česká onkologická společnost, Společnost všeobecného lékařství a mnohé neziskové občanské iniciativy.

Přednášky na sympoziu ukázaly, že jsou vypracovány a v praxi na školách připraveny a ověřeny kvalitní výukové programy k výchově dětí ke zdravému životnímu stylu v mateřských a základních školách. Je třeba, aby si je osvojily

školské instituce na všech úrovních a zavedly je do řádných výukových programů. Při psaní učebních textů se doporučuje přibrat do kolektivu autorů lékaře.

Liga proti rakovině nabízí zdarma řadu vzdělávacích brožur seznamujících veřejnost s preventivními zásadami zdravého životního stylu. Propaguje Evropský kodex proti rakovině, Národní onkologický program vyhlášený ČOS a program Zdraví 21. Mělo by být samozřejmé, že státní orgány až do úrovně krajů by měly mít zpracované vlastní edukační a preventivní programy a měly by je realizovat a průběžně inovovat. Liga se Společností všeobecných lékařů zpracovala a nabízí brožuru Informovaný pacient, která je dostupná také v ordinacích praktických lékařů.

Sympozium podpořilo význam a propagaci skriningových vyšetření prsu, tlustého střeva a konečníku a gyneko-

logické prevence, neboť tato opatření spolu s všeobecnou prevencí vedou prokazatelně i v ČR ke snížení úmrtnosti nemocných s rakovinou.

Skríning znamená celoplošné vyhledávání nádorů. Umožňuje větší pravděpodobnost záchytu v léčitelné, počáteční fázi nemoci. Za skríning lze prohlásit pouze takový program sekundární prevence, který má datový audit a kódově a finančně odlišená vyšetření asymptomatických jedinců. Organizace skríningu musí být záležitostí multidisciplinární, prostupující všechny subjekty státní správy, odborníků ve zdravotnictví, zdravotních pojišťoven a občanů.

Trvalou a stále se zhoršující problematikou je kouření, konzumace alkoholu, nesprávné stravování a nedostatečná pohybová aktivita v populaci a především u mládeže. Na sympoziu odborníci vyčíslili miliardové náklady, na které společnost doplácí při léčení zdravot-

ních důsledků kouření. Je alarmující, že kouří děti již na základních školách. Mezi 15letými kouřil každý třetí. V roce 2006 došlo k mírnému poklesu. Škody způsobené alkoholem se projevují ve vyšší úrazovosti, ale i obecně v nemocnosti mládeže. Je urgentní přijmout nový zákon, který sníží negativní zdravotní důsledky z tabákového kouře u nekuřáků. Odpovědnost za zdravotní výchovu má především rodina, pak škola a v neposlední řadě nedůsledná legislativa. Oddalování protikuřáckých a protialkoholních opatření je nezodpovědné. Sociální odpovědnost jednotlivců je odsouzeníhodná a je nutné ho pranýřovat. Mají na svědomí stovky životů těch, kteří onemocní např. v důsledku pasivního kouření.

Na nižším stupni řízení se symposia účastnili zástupci např. školských odborů samosprávy, škol a výchovných zařízení. Byly zastoupeny nevládní, neziskové organizace, které bude třeba mobilizovat i v budoucnu. Lékaři a další specialisté přednesli kvalitní informace, přesvědčivě zdůvodňující význam preventivních opatření.

Účastníci symposia vyzývají představitele pořádajících organizací, aby svolání zveřejnili a rozeslali všem institucím odpovědným za péči o zdraví a za zdravotní výchovu dětí, mládeže i dospělých.

Účastníci vyzývají organizátory, aby se ke Světovému dni proti rakovině konala podobná symposia každoročně.

\*  
Jednotlivá vystoupení během celého symposia byla zaznamenána a připravujeme z nich publikaci pro využití ve školách, v klubech i při dalších příležitostech. K některým referátům se vrátíme i v našich dalších číslech Zpravodaje.

\*  
Po zveřejnění se k svolání přihlásil náměstek ministra zdravotnictví ČR a hlavní hygienik ČR MUDr. Michael Vít a podporu vyslovila i Zdravotní pojišťovna METAL-ALIANCE, která zastupuje na 350.000 našich občanů a svými preventivními programy usiluje o jejich výchovu ke zdravému životnímu stylu.

## SEMINÁŘ V PARLAMENTU

Ve čtvrtek 28. února se uskutečnil v Poslanecké sněmovně Parlamentu ČR seminář navazující na Týden prevence děložního čípku, který proběhl na půdě Evropského parlamentu v Bruselu.

Ve spolupráci s Ligou proti rakovině Praha ho uspořádali poslankyně MUDr. Dagmar Molendová

a europoslanec MUDr. Milan Cabrnoch.

Cílem semináře bylo podníti celospolečenský zájem o tuto problematiku a upozornit na možnost očkování proti HPV viru, který je hlavní příčinou této rakoviny.

Předseda Ligy profesor Dienstbier měl úvodní slovo, ve kterém podtrhl

potřebu opatření, která by snížila výskyt a úmrtnost na karcinom čípku u nás. Upozornil i na další preventivní možnosti, které mohou ovlivnit úmrtnost a zhoubné nádory. Zdůraznil, že 14. května t. r. bude veřejnost na téměř 700.000 letáků během Českého dne proti rakovině informována o významu očkování proti HPV viru.

## VÝROČNÍ ČLENSKÁ SCHŮZE

V úterý 19. února se v Praze konala výroční schůze Ligy. Na programu byla zpráva o činnosti Ligy v uplynulém roce, zpráva o hospodaření, zpráva revizní komise a volba nového výboru Ligy.

V zaplněné posluchárně 1. lékařské fa-

kulty UK vyslechli přítomní zprávu profesora Zdeňka Dienstbiera, ekonomky paní Marty Veselé, předsedkyně revizní komise Ing. Jitky Voženilkové a se zprávami vyslovili souhlas.

V další části schůze byl zvolen na dvouleté období nový výbor. Kandidátku



nového výboru zvolilo všech 68 přítomných. V další části jednání vystoupil zástupce našich agentur Petr Hora – Hořejš, který poděkoval všem, kteří se podíleli na úspěchu Českého dne proti rakovině v minulém roce, a informoval o akcích v roce letošním. Profesor Dienstbier jako nově zvolený předseda poděkoval odstupujícím členům výboru a seznámil účastníky s programem Ligy v tomto roce.



### PŘEDSTAVUJEME VÁM ČLENY NOVÉHO VÝBORU:



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

Byl opět zvolen do funkce předsedy. Je zakladatelem Ligy a od jejích prvních krůčků předsedou. Všichni jej známe a oceňujeme jeho iniciativu a nasazení při prosazování cílů Ligy.



#### **Prof. MUDr. Jiřka Abrahámová, DrSc.**

Absolvovala Fakultu všeobecného lékařství UK, kde v roce 1966 promovala. Jako sekundář pracovala na onkologickém oddělení OÚNZ v Trutnově. V letech 1967–1991 pracovala v různých funkcích na Radiologické a později na Onkologické klinice v Praze. Od roku 1974 pracovala jako odborný asistent a později docent na Fakultě všeobecného lékařství UK.

Od roku 1992 je přednostou Onkologického oddělení Fakultní Thomayerovy nemocnice v Praze. V roce 1990 obhájila práci „Nádory varlat“ titul doktor lékařských věd a v roce 2006 byla jmenována profesorkou pro obor klinické onkologie.

Je místopředsedkyní České onkologické společnosti a členkou mnoha evropských odborných společností. Je zakladatelkou a předsedkyní správní rady Nadačního fondu Onkologie

21. století, pořadatelkou každoročních sympozií onkologických sester. Její pedagogická i publikační činnost je velmi rozsáhlá. Získala mnoho domácích i zahraničních ocenění. Ve výboru Ligy bude zastávat funkci místopředsedkyně.



#### **MUDr. Vladimíra Stáhalová**

Studium na Fakultě všeobecného lékařství ukončila v roce 1974. Svou praxi zahájila v nemocnici v Rakovníku. Po mateřské dovolené v roce 1982 nastoupila do Radioterapeutického ústavu a začala se věnovat onkologické problematice, v níž v roce 1989 získala atestaci 2. stupně. V roce 1990 se stala odborným asistentem Institutu postgraduálního vzdělávání ve zdravotnictví v Praze. V roce 2000 byla jmenována vedoucím lékařem celého Ústavu radiční onkologie. O rok později se stala odborným asistentem oboru onkologie na 1. lékařské fakultě UK v Praze. Od roku 2004 se datuje její spolupráce s Ligou proti rakovině, v současné době zastává rovněž funkci místopředsedkyně výboru.



#### **MUDr. Lucie Veselá**

Absolvovala v roce 1994 1. lékařskou fakultu UK a pak působila 3 roky jako sekundární lékař na onkologickém oddělení v Ústavu onkologie a pneumologie v Nové Vsi na Pleši. Na 1. interní klinice VFN v Praze složila atestaci

z vnitřního lékařství. Pak téměř 2 roky cestovala po světě – v jihovýchodní Asii, Jižní Americe, Jižní Africe, Indii a Austrálii.

Po návratu nastoupila mateřskou dovolenou, která dosud trvá.

Při mateřské dovolené hledala práci, která by skloubila péči o děti a zároveň se týkala oboru onkologie, který ji zajímá už od studia. Oslovila předsedu Ligy profesora Dienstbiera a od listopadu 2006 pracuje jako lékař-konzultant na Nádorové telefonní lince.

Na otázku proč Liga, říká: *„Je to její dlouhá tradice, kontinuita programu, oslovila mě transparentnost celé organizace a jejího hospodaření, ale i zaměření na prevenci a vzdělávání populace, propagace zdravého životního stylu. Oslovila mě i důvěryhodnost osobností, které v Lize pracují.“*



#### **MUDr. Jarmila Pradáčová**

Promovala na 1. lékařské fakultě UK v roce 1955. Prvním pracovištěm byla nemocnice v Kolíně, později 2. kožní klinika VFN v Praze, kde se zabývala problematikou melanomů pod vedením profesora Trapla. V Ústavu biofyziky a nukleární medicíny složila aspiranturu a tam pracovala až do roku 1996. V tomtéž roce skončila práci v ústavu i na fakultě a začala pracovat v Lize, kde až dosud se zabývá otázkami kouření a pracuje na Nádorové telefonní lince.

#### **Mgr. Tereza Klečková**

Po gymnáziu vystudovala Právnickou fakultu UK v Praze, kde promovala v roce 2000. Po tříleté praxi složila advokátní zkoušky a od roku 2004 je samostatnou advokátkou. Zaměřuje se na civilní právo, zejména pak právo nemovitostí, rodinné právo a závazkové právo. V letech 2006 a 2007 připravovala s Českou televizí právní poradnu pro pořad





Testoviny. V současné době je na mateřské dovolené.



**Mgr. Zuzana Tymlová**

Narodila se v Prostějově, po maturitě na gymnáziu vystudovala Právnickou fakultu Univerzity Palackého v Olomouci. Přestěhovala se do Prahy, kde nastoupila jako koncipientka do advokátní kanceláře Mrázek-Mrázková. O své práci říká: „Je to náročná práce, která mě velmi baví. Mám možnost seznamovat se s novými lidmi a jejich osudy.“

*Naše advokátní kancelář nabídla Lize proti rakovině pomoc při řešení jejích právních záležitostí. Měla jsem možnost lépe poznat pana profesora Dienstbiera i jeho spolupracovníky, kteří se s velkým elánem a obětavostí starají o chod Ligy. Neváhala jsem, když mi bylo nabídnuto členství ve výboru Ligy, neboť jsem už od začátku chtěla být Lize prospěšná. Obdivuji, jak se Liga snaží bojovat proti rakovině a jak je v tom úspěšná. I v naší rodině se vyskytlo několik onemocnění a úmrtí na tuto zákeřnou nemoc, a tedy vím, jak je toto onemocnění zrádné a v populaci rozšířené.“*

**Alena Jelínková**

Po ukončení Střední zdravotní školy nastoupila na dětské oddělení plastické chirurgie a po pěti letech přešla



na oddělení nukleární medicíny 1. LF UK a VFN, kde pracovala 7 let. V roce 1982 nastoupila na odd. klinické onkologie VFN, kde působila až do důchodu. V devadesátých letech absolvovala kurz léčby lymfatických otoků a současně v té době začala externě spolupracovat s Ligou a pražskými onkologickými kluby žen po operaci prsu, zejména při rekondičních pobytech. V loňském roce přijala nabídku na užší spolupráci s Ligou.



**Karel Weinlich**

Je znám jako režisér pohádek a her Českého rozhlasu. V roce 1999 po sdělení onkologické diagnózy a nevěda kudy kam se rozpomněl na svého dávného přítele z mládí Zdeňka Dienstbiera. Ten se ho ujal a pomohl mu řešit celou situaci. Vzájemné kontakty se udržely i po operaci, a když se seznámil s činností a programem Ligy, rozhodl se nabídnout svoji spolupráci a vyjádřit tak vděčnost za pomoc, neboť na vlastní kůži poznal, jak je důležité vědět, kam se v kritických situacích obrátit a kde hledat v nouzi přátele. Působil v Lize při organizaci koncertů v Praze, Ostravě a Českých Budějovicích a připravoval pro členy onkologických klubů čajová setkání s pražskými herci. V minulém volebním období byl konzultantem výboru.

**Do revizní komise byly zvoleny:**



**Ing. Jitka Voženílková**

Funkci předsedkyně zastává už dlouhá léta a pro svou pečlivost byla znovu navržena a zvolena.



**MUDr. Lenka Hronovská**

Absolventka 1. LF UK pracuje ve FN Motol. Má atestaci z vnitřního lékařství, z geriatric a připravuje se na atestaci z rehabilitace. V minulém období byla členkou výboru Ligy.



**Marie Mičochová**

Absolventka Střední zdravotnické školy působila jako klinická laborantka v oboru hematologie, biochemie a bakteriologie. Působila jako výuková laborantka na katedře hygieny a v Ústavu tělovýchovného lékařství, v letech 1991–1996 pracovala v Ústavu nukleární medicíny, kde patřila k pečlivým a spolehlivým pracovníkům. V loňském roce ji profesor Dienstbier požádal o spolupráci v Lize, kterou přijala.

## ČESKÝ DEN PROTI RAKOVINĚ

Přípravy letošní sbírky jsou v plném proudu a všichni spolu s vámi doufáme, že **ve středu 14. května** nám bude stejně jako v minulých letech přát počasí a letošní ročník bude alespoň tak úspěšný jako ten loňský, kdy sbírka vynesla spolu s DMS a dalšími dary více než 13.650.000 Kč.

Jak již asi většina z vás ví, mottem letošní sbírky zůstává heslo **Dnešní děti – zítřejší svět!** a tematicky budou letáky zaměřeny na mladou generaci. Budou upozorňovat dívky na **význam očkování proti rakovině děložního hrdla** a chlapce na důležitost **samovyšetřování varlat**. Znovu bude také prezentován Evropský kodex proti rakovině.

Kytičky budou mít v letošním roce **zelenou stužku** a s jejich výrobcem byla dohodnuta změna technologie výroby, která by měla zajistit kvalitu vyšší než v loňském roce. Pevně věříme, že počet rozbitých kytiček se tak letos ve srovnání s loňskem výrazně sníží.

Pokud by vám i přesto nějaké rozbité kytičky zbyly, **nezapomeňte nám je všechny zaslat zpět** – je to důležité nejen kvůli celkovému vyúčtování vaší zásilky, ale také proto, že za rozbité kytičky dostáváme od výrobce zdarma kvítky pro příští rok. Navíc se nám podařilo navázat spolupráci se sdružením postižených občanů na Mělnicku, které nám za výhodných podmínek zajišťuje opravu rozbitých kytiček a jejich přestružkování pro další ročník sbírky.

Pevně věříme, že v okamžiku, kdy máte před sebou toto číslo Zpravodaje, jsou

již všechny vaše přihlášky (objednávky kytiček a pokladních vaků) v pořádku doručeny na naši adresu a my se budeme moci namísto urgování opozdinců naplno věnovat přípravě **rozesílky materiálů, která by měla proběhnout v první polovině dubna**. Zásilky vám opět bude rozvážet spediční firma Geis CZ – partner sbírky. Jak jsme slíbili na podzimním Sněmu, počítáme s balením materiálu do menších krabic, abychom vám ulehčili práci při manipulaci s doručenými balíky.

Součástí zásilky s materiálem budou opět trička pro dobrovolníky zajištěná ČSOB, která je v letošním roce generálním partnerem sbírky.

Ve snaze neplýtvat zbytečně finančními prostředky na organizaci sbírky budou letos **využity z převážné většiny vloni používané pokladní vaky** – po zašití dna a částečném vyčištění. V číselných řadách vaků, které budou ve vaší zásilce, tedy najdete jak pokladní vaky úplně nové, tak již jednou použité. Prosíme vás proto o toleranci – u některých vaků je třeba počítat s tím, že především v okolí otvoru pro vzhazování mincí je již nelze vyčistit tak, aby vypadaly jako úplně nové, a také potisk může mít v některých místech drobné nedostatky.

Veškeré podrobné informace o organizaci sbírky budou součástí instruktažního dopisu, který obdržíte spolu s materiálem ke sbírce. Vše by mělo organizačně probíhat podobně jako v loňském roce, přesto vás však pro-



síme o **detailní prostudování těchto instrukcí a hlavně o jejich dodržování**. Přestože většina z vás organizuje sbírku již poněkoličatě, stále se nám např. stává, že své přihlášky nebo zpětné zásilky s materiálem po sbírce posíláte přímo do Ligy, nikoli na adresu agentury. Nezapomeňte tedy – po vyzvednutí pokladních vaků a dokladů o vkladu z banky **vše vracíte k nám do agentury**, a to včetně kompletně vyplněného vratného protokolu a **žádosti o příspěvek** pro vaši organizaci! Ano, i tyto žádosti je třeba posílat přímo k nám – my je pak po zkontrolování uvedených údajů předáváme hromadně k proplacení do Ligy. S tím souvisí také prosba o dodržení uvedených termínů vrácení zásilek včetně žádosti o příspěvek (letos stejně jako vloni **nejpozději do 20. června**). Opozdilci potom blokují proplacení příspěvků pro ty, kteří vše odevzdali včas.

Ti z vás, kteří se zúčastnili únorové výroční volební schůze Ligy, již vědí, že se vzhledem k dobré finanční situaci uvažuje o **navýšení příspěvku** ze sbírky pro kolektivní členské organizace z **20 na 30 %**. O podrobnostech budete informováni.

Jak jsme slíbili, kromě rozsáhlé celostátní propagace sbírky pracujeme také na zajištění propagace v regionálních médiích. Máte-li však své vlastní kontakty a potřebujete jakékoli informace o sbírce, inzeráty, spoty či další podklady pro regionální rozhlas, tisk či televizi, kontaktujte prosím Jitku Bajgarovou (tel.: 607 990 261, e-mail: jbjagarova@upcmail.cz).

Průběžně vydávané tiskové zprávy a další informace najdete během následujících měsíců také na **www.denprotirakovine.cz**



V případě jakýchkoli dotazů či nejasností neváhejte a obraťte se na nás. Těšíme se na další dobrou spolupráci s vámi!

*Za organizátory sbírky  
Jana Kolářová, Arcadia Praha*

#### KONTAKTY NA ORGANIZÁTORA SBÍRKY

Agentura Arcadia Praha, s.r.o.  
U Nikolajky 5/833, 150 00 Praha 5  
tel.: 224 422 280, fax: 251 560 151

#### Kontaktní osoby:

Jana Kolářová – 603 546 116  
jana.kolarova@arcadia.cz  
Jitka Bajgarová – 607 990 261  
jbajgarova@upcmail.cz



## VAKCÍNA PRO PREVENCI CERVIKÁLNÍHO KARCINOMU

**O** druhém nejčastějším karcinomu u žen jsme už psali několikrát. K této problematice je zaměřen i letošní Český den proti rakovině. Požádala jsem docenta MUDr. Pavla Freitaga, CSc., z Gynekologicko-porodnické kliniky 1. LF UK a VFN v Praze o odpovědi na nejčastěji se vyskytující otázky. Poslouží vám při komunikaci s občany, až jim budete nabízet tradiční kvítky měsíčku lékařského. Děkujeme panu docentovi za vyčerpávající a jasné odpovědi.

#### Jaké jsou rizikové faktory?

Dnes víme, že pro vznik karcinomu děložního hrdla je nezbytná infekce tzv. rizikovými typy lidských papillomavirů. S rizikem je spojena jejich perzistence, tj. přetrvávání infekce, se kterou se nedokázal vyrovnat imunitní systém ženy. S tím úzce souvisejí rizika vyplývající ze způsobu sexuálního života ženy – sem patří např. časné zahájení sexuálního života, větší počet partnerů či rizikové chování mužského partnera. Nezávislým rizikovým faktorem je také kouření.

#### Proč je onemocnění tak časté?

Častý výskyt karcinomu děložního hrdla jistě souvisí s poměrně vysokým výskytem papillomavirové infekce v mladé populaci. Existují však velké rozdíly v jeho četnosti v různých zemích. Je velmi častý v rozvojových zemích, zatímco v zemích, kde byl zaveden organizo-

vaný skrínigový systém k vyhledávání jeho časných stadií a předstadií, se podařilo výskyt velmi významně redukovat.

#### Existuje prevence?

Existuje tzv. sekundární prevence, která znamená vyhledávání a likvidaci přednádorových stavů (prekanceróz), a to právě nejefektivněji zajišťují skrínigové programy. Hlavní metodou skrínigu je cytologické vyšetření stěru z děložního hrdla. Prevencí je samozřejmě i bezpečný sex a nekuřáctví. Zcela novým přístupem je možnost tzv. primární prevence, a tou je zavedení vakcinace proti lidským papillomavirům.

#### Jaký je rozdíl mezi oběma vakcínami?

Obě dostupné vakcíny (Silgard a Cervarix) poskytují ochranu proti prekancerózám a karcinomu děložního hrdla spojeným s rizikovými typy 16 a 18 lidských papillomavirů. Obě již mohou doložit téměř šestiletou zkušenost s jejich efektivitou. Vakcína Silgard očkuje navíc proti nízké rizikovým typům papillomavirů 6 a 11, zodpovědným za vznik většiny kondylomat (zevních bradavic) genitálu. Vakcína Cervarix naopak dokládá dosažení vysokých hladin protilátek díky velmi účinné pomocné složce (adjuvans) vakcíny.

#### Kdo by je měl využít?

Věkové doporučení pro obě vakcíny

je přibližně stejné – u Silgardu 9–26 let, u Cervarixu 10–25 let. Nejvyšší imunitní odpověď je doložena při vakcinaci před zahájením sexuálního života. Vakcinace nad uvedené horní limity je možná, je bezpečná, ale poskytnutá ochrana již může být nižší a její aplikace je na individuálním zvážení ženy a lékaře.

#### Mohou vakcínu využít i ženy, které už pohlavně žijí?

Ano, vakcína je určena i ženám, které již pohlavně žijí. Je však u nich třeba doporučit vždy provést současně i gynekologickou preventivní prohlídku.

#### Jaký je zájem o očkování?

Zájem o očkování je vysoký, přestože jde zatím o vakcinaci na individuální bázi a hrazenou plně nebo z velké části dívkou či ženou, která se pro vakcinaci rozhodla.

#### Nevznikne dojem, že očkování chrání a že lze bezstarostně střídat partnery?

Tento dojem a pocit falešného bezpečí by skutečně mohl vzniknout. Byl by však nesporně chybou. Ani po vakcinaci není zajištěna ochrana proti všem (byť vzácnějším) typům papillomavirů, a žena by se tedy měla jednoznačně dále účastnit skrínigového programu karcinomu děložního hrdla, který je u nás spojen s ročními prohlídkami u ambulantních gynekologů.

### Jaká je účast pojišťoven?

V současné době již některé pojišťovny různou měrou svým klientkám přispívají, ale převážnou cenu vakcíny stále hradí žena.

### Jak dlouho trvá, než se PV projeví?

Inkubační doba pro projevy pappilomavirové infekce typu kondylomat genitálu je průměrně 3 měsíce. Vstup infekce však často probíhá bez těchto projevů (latentně). Rozvoj prekancerózy až ke karcinomu děložního hrdla je záležitostí mnoha let – uvádí se 10 let i více.

### Stačí návštěva gynekologa jednou za rok?

Jako metoda sekundární prevence je

roční gynekologická prohlídka spojená s odběrem cytologického stěru dostavující. V individuálních případech samozřejmě záleží na výsledku cytologického vyšetření nebo jiných přidružených nálezích – pak může být interval zkrácen.

### Je nebezpečí rakoviny i ve vyšším věku po menopauze?

Ano, i když je maximum výskytu karcinomu děložního hrdla mezi 40 a 50 lety, setkáváme se s ním jak u mladších, tak i starších žen po menopauze.

### Kdo může vakcínu očkovat? (Dětský a dorostový či ženský lékař?)

Vakcínu mohou aplikovat oba zmínění lékaři – praktický lékař pro děti a do-

rost i ženský lékař, rovněž i praktický lékař pro dospělé.

### Neuvažuje se o plošné vakcinaci, jako je tomu u běžného očkování dětí např. proti obrně, spalničkám atd.?

Tato plošná vakcinace by byla jistě efektivnější z hlediska snížení výskytu nádoru v populaci. Je však finančně značně náročná – vakcinace jednoho ročníku dívek (cca 50.000 dívek) a cena vakcíny přes 10.000 Kč by představovala náklady 500 milionů (půl miliardy) Kč ročně. V současné době je prioritou zavedení skutečně efektivního skriningového systému. V budoucnu však zařazení vakcíny do národního dětského vakcinačního programu připadá v úvahu.

## CO VÍTE O NÁDORECH VARLAT?

Tak se jmenuje drobná publikace, kterou připravila profesorka Jiřka Abrahamová a z níž citujeme část, která objasňuje problematiku a může sloužit jako podklad pro všechny, kteří budou nabízet žluté kytičky, letáky a vysvětlovat letošní zaměření prevence pro muže při Českém dnu proti rakovině. Autorce děkujeme za srozumitelné vysvětlení problematiky.

\*

Varlata jsou mužské pohlavní žlázy. Produkuje a uchovávají mužské pohlavní buňky – sperma. Produkuje rovněž pohlavní hormony, které způsobují mužskou charakteristiku jedince, tj. typ postavy a skeletu, ochlupení, růst vousů a hlubší mužský hlas. Kontrolují také rozvoj reprodukčních orgánů a sexuální chování muže.

Varle má vejčitý tvar, je hladké a na pohmat mírně citlivé. Na jeho zadní stěně na ně shora naléhá nadvarle. Semenovod spolu s cévami tvoří svazek, který pokračuje do tříselního kanálu. Varlata jsou normálně sestouplá už před narozením chlapce. Případnou odchylku je nutno řešit hned v dětském věku jednoduchou operací. Výsledkem jsou varlata uložená v šourku.

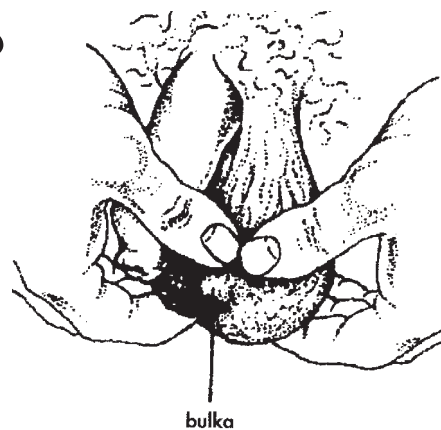
### Co je zhoubný nádor

Zhoubným nádorem (rakovinou) nazýváme onemocnění, za nímž se skrývá skupina více než 100 chorob. Ačkoliv každý druh se od jiného liší v mnoha

ohledech, všechny mají společný ale spoň v určité fázi nekontrolovatelný buněčný růst buněk, které se vymkly kontrolním mechanismům pacientova organismu. Překotně a bez kontroly rostoucí buňky tvoří nádor. Zhoubné nádory mohou ničit okolní tkáň a orgány. Mohou tvořit dceřiná nádorová ložiska v ostatních částech organismu. Zhoubné nádory, vyvíjející se ve varleti, se nazývají nádory testikulární.

### Výskyt testikulárních nádorů

Nádory varlat jsou onemocněním s výrazným rasovým, geografickým a věkovým výskytem. Z dlouhodobých studií vyplývá, že 90 % všech testikulárních nádorů na světě se nachází u rasy bílé, 6,6 % u rasy černé a zbytek připadá na ostatní rasové skupiny. Největší procento těchto nádorů se diagnostikuje v severovýchodních státech Evropy, především v Dánsku. V českých zemích se počet těchto onemocnění za posledních 15–20 let více než zdvojnásobil. Příznivou tendencí je současné snížení úmrtnosti. U dětí a starší generace se výskyt těchto nádorových chorob nemění a ze statistického hlediska je zanedbatelný. Nejčastější jsou nádorová onemocnění u mužů ve věkové kategorii 20–40 let. Jejich věkové rozložení je zcela charakteristické. Jde o typické onemocnění mladé a střední mužské generace. Nad 50 let věku se vyskytuje jen zřídka.



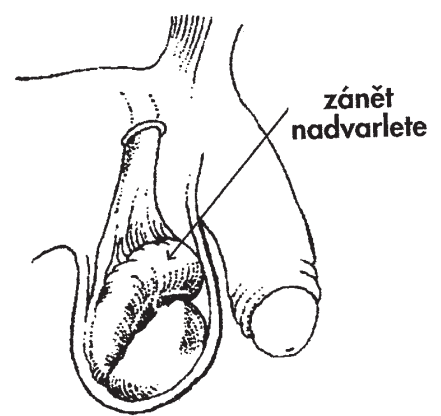
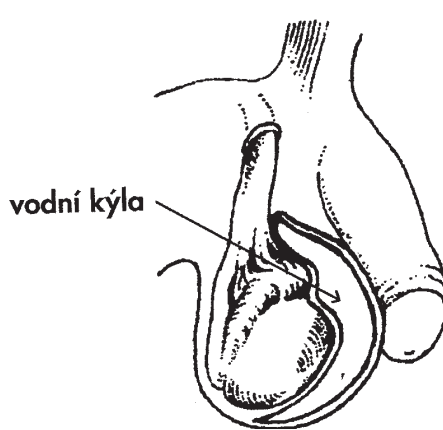
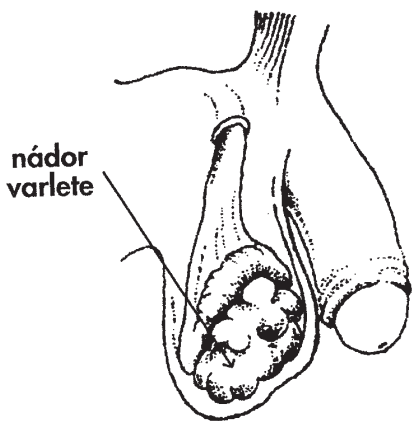
bulka

### Příčiny vzniku

Příčiny vzniku nádorů jsou neznámé. Existují však rizikové faktory, které se dávají do souvislosti s jejich vznikem. K nejdůležitějším patří kryptorchismus (neseoustuplé varle). Zvýšené riziko je i u těch jedinců, kde kryptorchismus byl upraven. Toto riziko existuje i u mužů s jednostranným kryptorchismem pro druhostranné, normálně sestouplé varle.

### Příznaky

Testikulární nádory se vyskytují nejčastěji mezi patnáctým a čtyřicátým rokem věku. Může jimi však onemocnět muž v jakémkoliv věku, a proto by všichni muži měli znát příznaky tohoto onemocnění. Většinu těchto nádorů by měli muži odhalit sami vzhledem ke zrakové i pohmatové přístupnosti varlat. Muži, kteří pravidelně provádějí samovyšetřování, velmi dobře vědí, jak vypadá jejich normální varle, a tak lehce zaznamenají jakoukoliv odchylku od této normy.



**Jednoznačným pokynem k návštěvě lékaře by měla být:**

1. Každá změna objemu varlete – zvětšení, ale i zmenšení.
2. Ztvrdnutí varlete.
3. Výskyt hrbolků či bulek a další odchylky od normálního stavu.
4. Bolest nebo jakýkoliv pocit nepohody ve varleti nebo v šourku.
5. Tupá bolest v dolní partii břicha nebo v tříselech.
6. Pocit napětí, citlivosti a zvětšení prsních žláz.

Vyjmenované příznaky – symptomy – však nemusejí být známkami zhoubné choroby. Tyto symptomy mohou být způsobeny jakýmkoliv jinými naprosto nezhoubnými onemocněními. V zásadě platí, že lékaře je třeba navštívit, jestliže kterýkoliv z těchto příznaků trvá déle nežli 2 týdny. Falešný stud, strach nebo i lhostejnost nejsou v tomto případě na místě. Po prohlídce obvodním lékařem následuje odborné vyšetření urologem, který spolehlivě rozpozná zánětlivé změny, které provázejí některé méně závažné choroby od počáteční fáze nádorového onemocnění.

**Stanovení diagnózy testikulárního nádoru**

Jestliže symptomy ukazují, že by mohlo jít o nádorové onemocnění, lékař doplní běžné vyšetření ještě speciálním, zejména ultrazvukovým. Jde o metodu naprosto nebolestivou, která pomáhá rozpoznat nepatřičné patologické struktury ve varleti. Vyšetření je doplněno rozbořením krve a moči. Jediným možným prvním léčebným výkonem pro zhoubný nádor varlete je operativní odstranění postiženého varlete. Chirurg neoperuje přímo šourkem, ale z tříselního přístupu. Není možné udělat operaci částečnou. Tkáň odstraněného varlete je potom podrobena mikroskopickému vyšetření tak, aby byl spolehlivě zjištěn typ zhoubného bujení. Mnoho mužů má strach ze ztráty schopnosti sexuálního styku, eventuálně z neplodnosti. Varlata jsou však párové orgány a ponechané zdravé varle plně postačí pokrýt obě funkce. Odstraněním jednoho varlete se tedy pacient v žádném případě nestává impotentním ani neplodným.

**Prevence**

Prevence tohoto onemocnění v pravém slova smyslu neexistuje, a proto je zatím jediným účinným prostředkem včasného odhalení choroby samovyšetřování.

**Samovyšetřování**

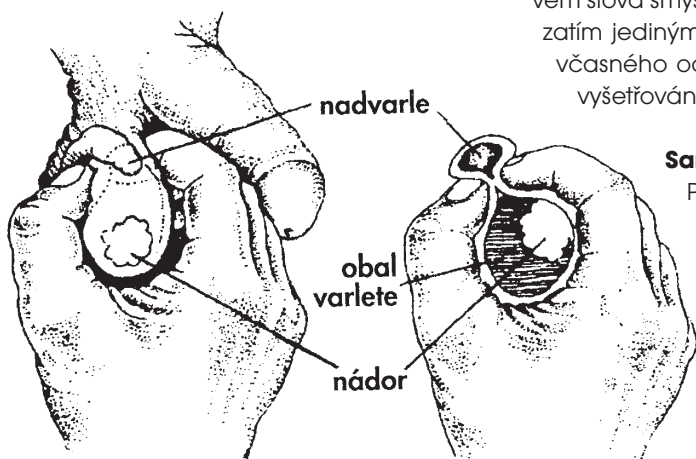
Pravidelným samovyšetřováním lze dosáhnout včasné diagnózy, a tím podstatně zvýšit šanci na úplné vyléčení možného zhoubného nádoru. Jak provádět samovyšetřování u mužů?

1. Samovyšetřování se provádí nejlépe po vlažné koupeli nebo osprchování vlažnou vodou, kdy dochází k uvolnění a zvláčnění šourku, který je dobře přístupný vyšetření.
2. Postavte se před zrcadlo a pátrejte po jakýchkoliv změnách na kůži šourku a po změnách jeho objemu.
3. Hmatem vyšetřujte každé varle zvlášť oběma rukama. Ukazovák a prostředníky obou rukou vsuňte pod varle, palce umístěte na jeho přední stěnu. Velmi jemně vyšetřujte mezi palci a ostatními prsty povrch varlete, všimněte si jakýchkoliv nepravidelností v konzistenci tohoto orgánu. Je normální, že jedno varle může být větší než druhé. Obě varlata vyšetřujte postupně.
4. Důležitou součástí samovyšetřování je pohmatem rozlišit varle umístěné v přední části šourku od nadvarlete, které je umístěno vzadu a nahore. Jednoduchým vložením palce a ukazováku mezi obě struktury nemůže dojít k záměně nadvarlete s nepatřičnou formací.

Jestliže najdete jakoukoliv nepravidelnost nebo odchylku od normy, neprodleně kontaktujte svého lékaře.

**Pamatujte**

1. Samovyšetřování je velmi důležitým návykem a mělo by se stát zcela běžným zvykem prováděným stejně samozřejmě jako každodenní hygiena.
2. Samovyšetřování pomáhá včasnému rozpoznání nádorové choroby, ale nikdy nenahradí vyšetření lékařem.
3. Nádorová onemocnění varlat nejsou infekční chorobou. Nelze se tedy touto chorobou nakazit od jiné osoby ani ji není možné přenést na kohokoliv jiného.



4. Část mužů trpících nádorovým onemocněním varlete udává ve svém předchorobí úder do varlete nebo jiné drobnější poranění. Souvislost mezi jednorázovým poraněním a vznikem nádoru varlete nebyla prokázána. Šetření prováděná mezi sportovci a profesionálními cyklisty a jockeyi rovněž neprokázala žádnou souvislost mezi drobnými častými poraněními a vznikem testikulárních nádorů.

#### Léčba testikulárních nádorů

Před léčbou prokázaného testikulárního nádoru je třeba provést ještě další vyšetření k ozřejmění rozsahu onemocnění, tj. ke zjištění přítomnosti eventuelních dalších dceřiných nádorových ložisek v organismu.

Většina nemocných se podrobuje různým rentgenologickým vyšetřovacím metodám. Je to především počítačová tomografie (CT), která zobrazuje struktury a orgány v určitých zvolených tělních rovinách. Pro pacienta je naprosto nenáročná a nebolestivá. Vylučovací urografie zobrazuje po nitrožilním podání kontrastní látky vývodný mo-

čový systém. Lymfografie je náročnější rentgenologická metoda, která směřuje k ozřejmění stavu lymfatického (mízního) systému a mízních uzlin v dutině břišní. Děje se tak po aplikaci kontrastní látky do míznic na hřbetě obou nohou. Velmi užitečnou a pro nemocného nenáročnou metodou je ultrazukové vyšetření břicha. Pravidelné rentgenové snímky plic jsou samozřejmostí.

Veškerý obraz o rozsahu choroby doplňují speciální biochemické krevní testy, které odhalují možnou přítomnost látek produkovaných nádorem v krevním séru.

Následná léčba se liší právě podle rozsahu onemocnění. Může být radiční (léčba zářením) nebo chemická – jako aplikace léků ve formě injekcí, infuzí či tablet. Tyto metody se mohou kombinovat. Čím dříve je choroba rozpoznána, tím jednodušší a kratší může být léčba.

Léčba nádorových onemocnění varlat v pokročilém stadiu je komplikovaná, zdlouhavá a finančně nákladná. Větší část nemocných s pokročilou chorobou se vyléčí. Náročnost pro pacienta

spočívá v překonání fyzické a psychické zátěže, vyplývající z vedlejšího účinku v průběhu léčby. Většina vyléčených nemocných vykonává dále své původní povolání a vrací se do zcela normálního života.

Velmi důležitá jsou kontrolní vyšetření, prováděná vesměs ambulantně, a to během léčby i po jejím ukončení. Kontrolní vyšetření vyléčených pacientů probíhají v pravidelných intervalech a častá jsou zejména v prvním roce po ukončení léčby.

#### Závěrem

Testikulární nádory mají v onkologii dospělých zvláštní postavení. Jsou to první nádorové choroby, které bylo možné vyléčit. Během posledních 20 až 25 let došlo ke značnému zvratu v léčebných možnostech a v léčebných výsledcích. Z nádoru kdysi velmi nepříznivého a obávaného se stalo onemocnění vyléčitelné – je-li rozpoznáno a léčeno včas.

*Prof. MUDr. Jiřka Abrahámová, DrSc.  
Fakultní Thomayerova  
nemocnice Praha*

## ČESKÝ DEN PROTI RAKOVINĚ V PRAZE-SUCHDOLE

Vedení České zemědělské univerzity v Praze 6-Suchdole se rozhodlo podpořit letošní Český den proti rakovině. V rámci Rektorského dne Univerzity Karlovy připravují na středu 14. května pracovníci katedry tělesné výchovy ČZU ve spolupráci s Ligou proti rakovině Praha preventivně sportovní akci pro studenty i širokou veřejnost.

V areálu univerzitního atletického

stadionu budou pro návštěvníky připraveny tři nenáročná sportovní disciplíny (chůze, běh, plavání), po jejichž absolvování získají účastníci směrodatné informace o své fyzické kondici. Přítomní lékaři jim navíc poskytnou kvalifikované rady, jakým způsobem mohou svou fyziku a celkový zdravotní stav nejlépe podpořit a vylepšit.

Smyslem akce je upozornit veřejnost na význam pravidelného aktivního fyzického pohybu, který je jedním ze základních doporučení Evropského kodexu proti rakovině.

Nemáte-li to tedy do Suchdola daleko, zkuste si 14. května sami vyzkoušet zdravý pohyb, podpořený odbornými radami. Liga i Česká zemědělská univerzita vás srdečně zvou.

## PŘÍBĚHY PSANÉ ŽIVOTEM

*„5. května 2005 je datum, na které nikdy nezapomenu. Ten den jsem si šla po třech týdnech pro výsledky histologie po dubnové, zpočátku banálně vypadající operaci.*

*Z rakoviny jsem měla obavy už léta a tušila jsem, že mě v mém životě asi nemine. Před operací jsem absolvovala vyšetření, na kterých se cosi zobrazovalo, ale lékaři mě ujistňovali, že na 99% to není nic vážného.*

*Operace proběhla dle plánu, ale já jsem měla stále divně znepokojující po-*

*cit. Když jsem se ptala lékaře, zda se nic neděje, řekl že ne. Druhý den po operaci mě čekala další vyšetření, což mi klidu nepřidalo. Doktoři mlčeli a já jsem věděla, že je zle. Propustili mě z nemocnice se slovy, že uvidíme po histologii.*

*Po třech nekonečných týdnech nadešel okamžik pravdy. Lékař mi sdělil, že histologie prokázala vysoce zhoubný a ojedinělý nádor, který se u dospělých téměř nevyskytuje. Bylo mi 34 let. Statistika pro přežití je 60% pro 5 let, 25% pro deset let. Bylo to jako zlý sen. Ne-*



dokázala jsem vstát ze židle, jen jsem se klepala. Mám prý počítat minimálně s roční léčbou a víc že se dozvím na onkologii v Motole. Dalí mi prášky na uklidnění s tím, že mi nemuseli nic říkat a poslat mě rovnou do motolské nemocnice.

Tu noc jsem se rozhodla, že svůj život raději ukončím sama. Strašně jsem se bála chemoterapie a nechtěla jsem ji podstoupit. V Motole mě objednali za několik dní a já jsem stále doufala v zázrak a čekala na sdělení, „že se spletli“. Nic takového se však nestalo.

Paní doktorka byla moc milá, ale cítila jsem, že není čas na rozebírání mé situace. Čekárna byla doslova nabitá. V zoufalství jsem začala obvolávat nádorové linky, krizová centra, onkologie a nevím co ještě. Nikde můj nádor neznali. V hlavě mi vířila spousta otázek, ale nebylo koho se zeptat. Byla jsem vyčerpaná, bez energie, hledala jsem psychologa, který mi pomůže, ale buď šlo o dlouhé objednací lhůty, nebo se onkologickými pacienty nezabývali. Přesto se mi povedlo najít psychologku i psychiatra. K mému údivu na mně nic divného neshledali. Mé reakce jsou prý zcela adekvátní tomu, co prožívám, a jediné, co mi mohou nabídnout, jsou léky, což jsem nechtěla.

Měla jsem je už předepsané z onkologie. Asi čtvrt hodiny po tom, co jsem tabletu spolkla, jsem musela do postele a celý den jsem nebyla schopna z ní vylézt. Úplně mě to paralyzovalo a deprese se ještě prohlubovaly. Třetí den

jsem byla zcela apatická. Všechno mi bylo jedno i moje nemoc. Hlavou mi proběhla myšlenka – mám rakovinu... No, to je přece bezva! Mám radost... A tu mi došlo, že tady není něco v pořádku a že pod vlivem takových léků nemám šanci bojovat se soupeřem, jakým je rakovina. Léky jsem vysadila a bylo mi daleko lépe.

Zpráva o mé nemoci se zvolna dostávala mezi mé přátele. Každý se snažil nějak pomoci. Záchrana přišla přesně v den, kdy v celé republice probíhal „Květinový den“. Kamarádka mi domluvila schůzku s jistou slečnou, která absolvovala léčbu, byť s jinou onkologickou diagnózou. Byl to andílek se jménem Pavla. Vypadala skvěle, plná energie, zářila jako sluníčko. Dovyprávěla mi svůj příběh a já jsem najednou věděla, že to chci dokázat stejně jako ona – navzdory osudu, prapodivné nemoci, o níž se příliš neví, navzdory šílenému strachu z léčby.

Uběhl rok, v němž mi Pavla pomáhala, a můj sen se splnil. Díky obrovskému úsilí lékařů, rodině i přátelům jsem se uzdravila. Nedostavila se však ta obrovská radost, kterou jsme já i mé okolí očekávali. To období klidu mě děsilo. Najednou nebylo s čím bojovat, nemusela jsem nic dělat, jen odpočívat, zotavovat se, ale po takovém fyzickém i psychickém vypětí, jakou představovala léčba, to nebylo možné. Paradoxně nejtěžší období nastalo o další rok později, kdy jsem se vrátila na malý úvazek do práce, na což jsem se po celou dobu těšila a připadalo mi to jako ne-

skutečný sen. V práci se mi vracely myšlenky a pocity z období, kdy jsem byla nemocná, ale nevěděla jsem, co mé bolesti a vyčerpání způsobuje. Během krátké doby jsem byla znovu až na dně. Vliv na můj stav měly zřejmě hormonální léky, které jsem začala užívat. Bylo mi stále hůř, stres a úzkost se stávaly nezvladatelnými.

Obrátila jsem se znovu na Pavlu, která mě vzala do sdružení, které založila a kde se scházejí lidé onkologicky nemocní v různých fázích léčby anebo už bez známek choroby. Dlouhá léčba mě zbavila společnosti, a najednou jsem znovu pocítila, že někam patřím. Díky sdružení jsem se dostala do péče psychiatrické ambulance. Zpočátku mě to děsilo, ale už po první návštěvě u paní doktorky jsem zjistila, že hledám přesně tento způsob pomoci a podpory. Bylo to skvělé. Dostala jsem se do rukou odborníka, který mi věnoval čas a dokázal se mnou rozebrat to, co se ve mně děje a proč.

Díky tomu se po dvou letech vracím do normálního života. K mému překvapení je to stejně těžké jako projít léčbou. Málokdo si uvědomí, že uzdravit duši je stejně složité jako uzdravit tělo. Pro tělo má medicína přesně stanovené léčebné postupy, ale na vyléčení pošramocené duše nejsou v dnešní onkologii čas ani možnosti. Přitom k dalšímu plnohodnotnému životu je to tolik nutné. Jsem šťastná, že existuje sdružení Amélie, které doplňuje chybějící, a přitom velmi důležitou součást léčby.”

Hana Kohoutová

**Pro chvilku zamýšlení otiskujeme fejeton Karla Čapka, který vyšel v Lidových novinách 17. června 1928 – tedy před osmdesáti lety. Je to skoro neuvěřitelné, jak je stále aktuální.**

## O NAŘÍKAČÍCH

„Brejden, pane, jak se máte?“  
 „Ááá špatně, pane, za nic to nestojí.“  
 „No, no, a co vám chybí?“  
 „Ale to víte, starostí je...“  
 „Copak vy víte o starostech, pane! Já bych chtěl být na vašem místě.“  
 „To byste to chytl! A jak se vede vám?“  
 „No taktak. A rodina zdráva?“  
 „Ještě to ujde. No tak máucta.“  
 „Služebník.“  
 To je normální československý rozhovor,

kteř by měl stát hned na první stránce každé praktické cvičebnice jazyky českého. Téměř bez výjimky prvním slovem propuká náš člověk v nárek a stížnosti na svůj osud. Obyčejně tím získá jakýsi rozběh, aby mohl v dalším hovoru nadávat obecně na mizerné poměry, na tu lumpárnu a na jiné veřejné záležitosti, ale to už je jiná kapitola. Ze zvláštního národního zvyku nám nedej jaksi z krku, abychom řekli, že se nám



vede docela dobře, nebo že to ujde, nebo že by to mohlo být horší. Víme, že se nás náš bližní nevyptává ze soustrasťi, nedomníváme se, že ho svou pochmurnou odpovědí nějak dojmeme. Vzdálený pozorovatel by mohl soudit,

že máme vrozený strach ze svých bližních, že jim na setkání naznačujeme svůj těžký osud jen proto, aby nás ušetřili, nebo aby si snad od nás nechtěli vypůjčit, nebo že chceme odvrátit jejich zlobu a závist, nebo že se hledíme před nimi ponížít, aby jejich postavení a štěstí vyniklo tím zářivěji. Ale my si nenaříkáme sklíčeně, my si naříkáme okázale, my se jaksí honosíme svými starostmi a bédami. My tvrdíme svému bližnímu do očí téměř s opovržením, jemu že se tak všivě nevede. Kdepak, holenku! My známe život, protože se nám vede špatně, my jsme chlapíci, protože si máme, panečku, nač naříkat. Kdyby se nám vedlo obstojně, nebo kdybychom byli celkem spokojeni s tím, jak se máme, pak to není naše zásluha nebo úspěch, nýbrž z pekla štěstí a taková nějaká povrchnost ne-

bo prostopášnost. Vážný člověk, pane, má jenom starosti a trampoty. Ale nejzvláštnější je, že je to vlastně jenom taková forma. Trpíme-li opravdu ať nemocí nebo láskou nebo bídou, zamlčujeme to s jistou cudností utrpění, nehlásíme lidem na setkání, že v nás doktor našel rakovinu jater nebo že se můžeme zbláznit žárlivostí na svou manželku. Trpíme-li nejhůř a ptá-li se nás někdo, jak se nám vede, řekneme plaše „děkuju za optání“ nebo tak něco vyhýbavého. Pokud si z plna hrdla naříkáme, že se nám vede špatně, vede se nám, zaplaťpámbu, ještě dobře. Řekne-li nám náš bližní, že se mu vede dobře, vyvolává v nás bezmála podezření, že před námi zapírá nějaké zatracené starosti, že to s ním nějak smrdí.

Jsmo národ naříkačů, obyčejně se se-

tkáváme, jen abychom si navzájem pobědovali, že se nám vede mizerně, ačkoliv nás vlastně nijak nezajímá, jak se tomu druhému vede. Je to už jen taková formalita, tak jako když Angličané mluví o počasí. Upřímně řečeno, ozývá se v tom spíše snaha jevit se malým a ubohým než jen skutečná nespokojenost, je v tom taková vnitřní nesvoboda a nedůvěra. Jako naše pozdravy, tak i naše konverzační zvyky ukazují, že snáze se mění státy a ústavy, zákony a řády než lidské mravy. Podrželi jsme si zvyk malého, ublíženého, reptajícího poddaného, jehož první slovo je nějaká bezmocná stížnost a jemuž beztoho nikdo neuvěří. Ostatně ani nečekáme, že nám někdo bude věřit.

Tak tedy: Jak se vám vede?

*Karel Čapek*



**Malou fotoreportáží připomínáme náš Vánoční koncert, při němž zaplněné Karolinum odměnilo potleskem vyznamenané vědce, novináře i účinkující Kühnův dětský sbor, Kaprovo kvarteto, klarinetistu Irvina Venuše a pana Otakara Brouska za mimořádné výkony a nádhernou adventní atmosféru.**



## KLUBY



### KON Pardubice

Jaký byl náš uplynulý rok? Pravidelně jsme se scházeli každý měsíc na členské schůzce. Po dvanácti letech jsme však vzhledem k rekonstrukci budovy museli opustit zasedací místnost Pohotovostní služby, kterou jsme po léta užívali. Našli jsme však nový „azyl“ ve Saleziánském středisku mládeže, kde se letos scházíme každou první středu v měsíci.

V loňském roce jsme uspořádali dva velmi úspěšné rekondiční pobyty. Na přelomu května a června v malebných Lázních Libverda, kde jsme byli ubytováni v hotelu INN. Všem doporučujeme. Pěkné ubytování, příjemné



procedury a krásné procházky okolím. Druhý pobyt byl návratem do Svratky, do hotelu Svratka. I když nám počasí přilíší „houbafsky“ nepřálo, nějaké úspěchy byly. Kromě těchto pobytů jsme byli na výletě v Litomyšli a okolí, který nám oživila svým vyprávěním naše členka Vlasta, žijící ve městě. V červnu jsme byli společně s ALENkami v Potštejně a v červenci jsme se sešli se členy hradecké Ligy pod Kunětickou horou, kam jsme se všichni přesunuli hnání vlastní silou na bicyklech. Na konci srpna jsme v Lázních Bohdaneč přivítali členky pražského klubu ŽAP a naše vedoucí Alena se s nimi vypravila na krásný zámek v Častolovicích. Samozřejmě jsme se zapojili do Českého dne proti rakovině a nabídli našim občanům tradiční žluté kvítky a na začátku října jsme se účastnili Běhu Terryho Foxe.

Podstatné pro naši činnost je však pokračující a stále trvající přátelství a soukromá péče, které mezi členkami i nově

příchozími panují. Přejeme všem ostatním členům a členkám dalších klubů především hodně a hodně zdraví a pohody!

Alena Nováková



### ŽAP Praha

Pražský klub vydal ke svému Praktickému pomocníkovi Aktuality, v nichž zhodnotil svoji činnost v závěru roku. Členky v podzimním období nezahálely a uháčkovaly mnoho krásných drobností – zvonky, sněhové vločky, květiny, vytvořily stromečky pro štěstí z třpytivých korálků, drobné figurky medvídků, panáčků, čertíků i andělíčků, a to vše nabídly v adventním čase návštěvníkům obchodního domu TESCO na Skalce. Tržba společně s charitativní sbírkou, sponzorskými dary a finančním darem Tesla převýšila 62 tisíc korun.

Od začátku roku byla zahájena příprava na podobnou velikonoční akci, tentokrát své výrobky nabídl klub Pražanům na velikonočních trzích na Staroměstském náměstí.

### ŽIVOT České Budějovice



Do akce „Dokážeš to taky“ se zapojilo 17 našich členek společně s jejich rodinnými příslušníky. Účelem akce bylo zdolat 18 vrcholů nebo kopců v České republice. Na vrcholy vystoupili členové a členky celkem 35 organizací onkologicky nemocných.

My jsme se vypravili na Klef měřící 1.083 m, kde jsme podepsali vrcholový list a pořídili několik snímků. Smyslem

projektu bylo motivovat všechny k aktivnímu životu, dodat naději i odvahu k výkonům posilujícím vlastní sebevědomí.

Jihočeské ženy si pro výstup na Klef, kde je i známá hvězdárna, zvolily motto: „Spolu jsme se vydaly cestami, jež se dotýkají hvězd a vedou ke světlu naděje, které nám všem plane.“ Od října se členky klubu rozhodly zahajovat všechny společné schůzky, které se konají vždy první a třetí středu v měsíci, čtvrthodinkou cvičení. Pod vedením MUDr. Svatavy Hausnerové jsme od nového roku pravidelné cvičení obohatily hudbou z magnetofonu.

Marta Mordavská



### INNA Havířov

V dubnu organizace oslavila 10 let své činnosti.

Oslav se účastnili zástupci magistrátu města a věnovali klubu permanentky na komorní koncerty a návštěvu Těšínského divadla. Tradiční je účast na Květinovém dni (tentokrát Českém dni proti rakovině), Běhu Terryho Foxe, rekondiční pobyty, vycházky i pravidelné členské schůzky patří k samozřejmostem.

Každoročně pro veřejnost pořádáme „Den otevřených dveří“, kde seznamujeme příchozí s celou naší činností. Spolupracujeme i s dalšími organizacemi v okrese, s Českým svazem žen i Svazem postižených civilizačními chorobami.

Rádi se zapojujeme do celorepublikových akcí. Pro program „Udělej to pro sebe“ jsme proškolili dvě členky, které se věnují přednáškám zaměřeným na prevenci rakoviny prsu.



Marta Marvanová se zaměřuje na veřejnost a oslovila kluby důchodců, penzióny, učitelky mateřských škol v Havířově, Karviné, Albrechticích, navštívila i ZŠ v Karviné.

Já se zaměřuji na střední školy, gymnázia a učiliště. Navštívila jsem tři gymnázia v Havířově, zdravotnickou školu, SŠ technických oborů a SŠ Prostřední-Suchá. Přednesla jsem 11 přednášek, kterých se účastnilo 191 děvčat i kluků ve věku od 17 do 19 let.

Od května do prosince jsme uskutečnily 25 přednášek, které vyslechlo 439 posluchačů.

Během roku jsem přednesla 22 přednášek, kterých se účastnilo 408 studentů ve věku od 15 do 27 let, neboť v nástavbovém studiu jsou i starší.

V letošním roce mám za sebou 5 přednášek v Havířově, na hotelové škole, obchodní akademii, SOU Baron School a SŠ řemesel a služeb.

Heslo „Prevence je vždy na prvním místě“ platí v každém věku.

Všem vám přejeme v tomto roce hodně zdraví, lásky a rodinné pohody!

*Eva Žilková  
a Marta Marvanová*

### ONKO AMAZONKY Ostrava



Na přelomu listopadu a prosince se uskutečnil v penzionu Šance víkendový pobyt, jehož účastnice měly možnost krásných vycházek zasněženou přírodou, ale i možnost vyrobit si adventní věnce nebo namalovat na fólie pěkné obrázky anebo jen odpočívat.

Pěkným nápadem byl večer country tanců v dobovém oblečení, kterého jsme se účastnily téměř všechny. Ještě dnes vzpomínáme na pěkné dny plné radosti a smíchu.

*Ludmila Gondeková*

Ostravský primátor každoročně oceňuje nejlepší neziskové organizace. Amazonky získaly druhé místo a odměnou šek na 10.000 Kč. Ocenění získaly za následnou péči o onkologické pacienty. V listopadu uspořádaly společně s organizací ROSKA výstavu výtvarných prací „Táhneme za jeden provaz“, která byla vřele přijata.

S velkým zájmem se setkala artete-



rapie, která přispívá i k psychickému posílení každé účastnice. V lednu se členky měly možnost seznámit s ukázkami vhodného prádla, únorové setkání bylo věnováno výsledkům výzkumu, jehož se některé členky účastnily, a březen byl věnován józe, meditacím a duchovním naukám. V polovině března se uskutečnil první letošní víkendový psychorehabilitační pobyt v lázních Slatinice.

Každá členka obdržela na rok 2008 diář, do něhož si mohou zaznamenat veškeré akce.

*Ludmila Váchová  
a Libuše Wernerová*

### Klub MARIE Třinec

Klub byl založen před deseti lety a v současné době sdružuje 49 žen regionu Třinecka, Jablunkovska a Těšínska. Pomáhá onkologickým pacientkám ke zlepšení fyzické i psychické kondice, pořádá rekondiční a víkendové pobyty, pravidelná rehabilitační cvičení, plavání, turistické výšlapy, arteterapii. V programu nechybějí odborné přednášky, ale ani účast na seminářích, kulturních a společenských akcích a členky mají možnost prostřednictvím klubu získat kompenzační pomůcky i prádlo.

Klub vydává i vlastní Zpravodaj Marie, kde své členky informuje o všech akcích, nechybí ani zásady zdravého životního stylu, zážitky z rehabilitačních pobytů nebo vhodné recepty a zkušenosti. Zaujalo nás malé zamyšlení: „Kdo je přítel? První člověk, který přichází, když celý svět odešel.“

Klub má i své internetové stránky:

[www.klubmarie.net.tvtrinec.cz/](http://www.klubmarie.net.tvtrinec.cz/)

*Marie Adamusová*

### Českolipská VESNA

Naším hlavním úkolem je zlepšování života onkologických pacientů, pomoc

při překonávání osamělosti a zbavení se strachu z budoucnosti. Zaměřujeme se na informovanost veřejnosti, hlavně dětí a mládeže ve školách, o možnostech prevence a léčby nádorových chorob.

V loňském roce jsme prožili krásný rekondiční pobyt v Dolní Světlé s bohatým programem a poznáváním okolních zajímavostí. V rámci akce „Dokážeš to taky“ jsme při výstupu na Jedlovou nabízeli turistům keramické kytičky, které nám vytvořili žáci ze základní školy na náměstí Míru v Novém Boru. Ohlas byl takový, že jsme se rozhodli vyzkoušet si také práci v keramické školní dílně. Pod vedením paní učitelky Moniky Valentové jsme se pokusili vytvořit první vlastní keramická díla.

Podíleli jsme se i na přednášce MUDr. M. Skovajsové, která každoročně přijíždí do Nového Boru přednášet žákyním devátých tříd o prevenci nádoru prsu, a žákyně mají možnost si samy vyzkoušet na modelu důležitost samovyšetřování. Také navštívujeme Denní stacionář pro starší spoluobčany, což je vždy spojeno s občerstvením a malými dárečky.

4. února u příležitosti Světového dne proti rakovině jsme uspořádali v naší klubovně Den otevřených dveří, který byl veden v duchu celosvětové akce Dnešní děti – zítřejší svět.

*Eva Barkmanová*

### ALEN Praha



Toto sdružení – jak uvádí únorový Informační zpravodaj – letos oslaví 15. výročí svého založení. Prožily jsme toho společného mnoho – píše se

v úvodu – veselého i smutného. Veselé však převažovalo, a to je na našem sdružení to nejcennější. Z celého srdce přejeme vám všem zdraví, hodně pozitivních prožitků při společných akcích, vycházkách, výletech i rekondičních pobytech

Zpravodaj přináší mnoho informací: jednou z nejzajímavějších je, že na sklonku minulého roku byla vydána knížka příběhů členek, kamarádek z ostatních onkologických organizací, přátel i rodiny. Knižka „Ztráty a nálezy“, kterou sponzorsky vydalo nakladatelství „Sláfká“, je psána nejen slzami

a smutkem, ale především odvahou postavit se nepřízní osudu a vydat se cestou naděje. Příběhy sesbírala Daniela Kelišová a sestavila Blanka Vyškovská-Tesaříková. Slavnostní křest za účasti mnoha hostů se konal v aule Tyršova domu a kmotry byli paní Marta Kubišová a pan profesor Dienstbier. Knížku si můžete objednat v Alenu a výtěžek je věnován na podporu činnosti sdružení.

Už ohlasy prvních čtenářů jsou velmi pěkné a povzbudivé. Informaci o knize

přinesly i celostátní časopisy a noviny, z nichž některé otiskly příběhy z knížky. Život pražského sdružení je i v tomto roce velmi pestrý. Cvičení, plavání, kurz Tai Chi, orientální tance, ale i pravidelné sobotní výslapy či výlety nejen do okolí Prahy, ale i na vzdálenější místa v republice, kde většinou nechybí ani přítelkyně z dalších klubů a sdružení.

Připraveny jsou víkendové i delší rekondiční pobyty a v současné době vrcholí přípravy na Český den proti rakovině,

neboť prodej kytiček je zdrojem i pro finanční zajištění dalších akcí.

Zajímavou akcí chystá Alen na duben – týdenní pobyt v přírodě se školičkou výuky na internetu, kterou pořádá Elpida. Bližší informace získáte na e-mailu skolicica.internetu@elpida.cz

V závěru Informačního zpravodaje je upozornění na novou webovou adresu <http://alen.tym.cz/>, kde najdete podrobné zprávy o činnosti jednoho z našich největších sdružení onkologických pacientů.

## INFORMACE

### NEZAPOMNĚLI JSTE NA ČLENSKÉ PŘÍSPĚVKY?

**V tomto Zpravodaji najdete složenku na zaplacení členského příspěvku pro letošní rok. Pokud jste tak už učinili, děkujeme. Pokud ne, připomínáme, že členský příspěvek pro kolektivní členy činí 200 Kč, rovněž pro členy dosud zaměstnané. Pro studenty a penzisty je členský příspěvek 100 Kč. Prosíme o zaplacení a předem děkujeme.**

Za rok 2007 dosud některé kolektivy nezaplátily svůj členský příspěvek. Prosíme, aby jej poukázaly společně s příspěvkem pro letošní rok. Pokud snad mezitím příspěvek byl odeslán, děkujeme. Jde o tyto členské kolektivy: LPR Brno, Klub stomiků Česká Lípa, Život České Budějovice, Kapka Chomutov, Centrum Jičín, Zvonek Králův Dvůr, Onko Nike Krnov, LPR Náchod, Onko Rokycany, Marie Třinec, Onko Zlín.

### Rekondiční pobyty v roce 2008

Jako každoročně pořádá Liga ve spolupráci s Rekondičním onkologickým centrem o.p.s. 6 rekondičních pobytů pro onkologické pacienty po ukončení jejich léčby.

V areálu INSTITUTU ONKOLOGIE A REHABILITACE V NOVÉ VSI POD PLEŠÍ jsou pobyty plánovány v těchto termínech: **13.–27. 5., 10.–24. 6. a 2.–16. 9.**

V sanatoriu PARACELSUS v MEZIBOŘÍ v Krušných horách budou rekondiční pobyty v těchto termínech: **7.–21. 5., 4.–18. 6. a 10.–24. 9.**

Přihlášky na tyto turnusy můžete zaslat písemně na adresu: Rekondiční

onkologické centrum o.p.s., Mánesova 64, 120 00 Praha 2 nebo telefonicky na číslo 222 726 850. Vzhledem k tomu, že zájem o pobyty převyšuje obvykle kapacitu zařízení, doporučujeme vám přihlásit se co nejdříve.

### Zveme vás na PRAGOMEDIKU

Jako každoročně v jarních měsících se pravidelně v Praze koná na Výstavišti v Holešovicích tradiční veletrh **Pragomedica a Non Handicap**. Letošní veletrh se uskuteční ve dnech **15.–18. dubna** a představí se zde opět stovky vystavovatelů z nejrůznějších evropských zemí. Liga bude mít na veletrhu rovněž tak jako v minulých letech svůj stánek, kde budete mít možnost získat veškeré publikace, informace o naší činnosti i o blížícím se Českém dnu proti rakovině, který proběhne tentokrát **ve středu 14. května**.

### 31. KVĚTEN – Světový den bez tabáku

Před 21 lety v roce 1987 se rozhodly členské státy Světové zdravotnické organizace (WHO) vyhlásit Světový den bez tabáku. Smyslem bylo upozornit celosvětovou veřejnost na škodlivost tabáku, zbytečná předčasná úmrtí i onemocnění, jejichž společným jmenovatelem je kouření. Podle dlouhodobých statistických údajů je kouření nejčastější příčinou úmrtí ve světě a čtvrtou nejčastější příčinou vzniku různých onemocnění. Také pasivní kouření způsobuje různé zdravotní potíže a onemocnění.

Pokud máte v rodině nebo mezi svými přáteli kuřáky, pokuste se je vyzvat právě v tento den k začátku kuřácké abs-



tinence. Není to snadné, ale k odvykání kouření je dnes dostatek vhodných pomůcek, jak zvládnout tuto drogovou závislost. Kuřákům přejeme dostatek vůle a odvahy s kouřením přestat, a prodloužit si tak svá léta uprostřed rodiny a svých přátel. Všem, kteří se rozhodnou využít tohoto dne ke startu ke zdravějšímu způsobu života, držíme palce a gratulujeme. Jde o to vydržet! Státní zdravotní ústav pořádá i letos jako každoročně 31. května výstup na Sněžku jako symbol čistého vzduchu pro všechny. Pokud máte chuť se účastnit, najdete bližší informace na [www.sovinova@szu.cz](http://www.sovinova@szu.cz)

### Poradny sociálních služeb

Nový zákon o sociálních službách, platný od ledna 2007, přináší nové možnosti a příležitosti. Ve většině bývalých okresních měst dnes existují poradny, v nichž jsou připraveni speciálně vyškolení poradci a mohou vám pomoci. Služba je určena občanům se zdravotním postižením, seniorům, rodičům zdravotně postižených dětí, opatrovníkům osob a dalším uživatelům sociálních služeb. Garantem a provozovatelem tohoto

poradenství je Národní rada osob se zdravotním postižením ČR. Informace najdete na [www.nrzp.cz](http://www.nrzp.cz)

## Děkovný list



Obdrželi jsme poděkování z Hospice sv. Jana N. Neumanna za dar 200.000 Kč, které hospic využil na ná-

kup léčiv nehrazených zdravotními pojišťovnami. „Svět se stal díky vaší pomoci hezčím, než býval,“ píše se v poděkování, které nám zaslal jménem pacientů a zaměstnanců hospice jeho ředitel Mgr. Robert Huneš.

**Tisková konference k Českému dni proti rakovině se uskuteční začátkem května. Redakce novin, časopisů a rozhlasu budeme včas informovat. Podrobnosti zveřejníme na internetových stránkách Ligy [www.lpr.cz](http://www.lpr.cz)**

## Cesty ke zdraví

Akademie volného času v Novém Strašecí uspořádala v lednu v rámci projektu Cesty ke zdraví přednášku s besedou na téma Prevence rakoviny, které se účastnila za Ligu MU-Dr. Marika Bělešová. Autorka projektu Cesty ke zdraví paní Věra Hrubešová nám zaslala poděkování, v němž ocenila přednášku, v níž se dr. Bělešová soustředila hlavně na možnosti pre-

vence, způsoby léčby, ale i možnosti pacientů, jak onemocněním předcházet včasnými lékařskými prohlídkami. Toto velmi obtížné téma přednášející podala velmi srozumitelně ke spokojenosti všech přítomných, kterým věnovala také příslušné brožury a kontakty na Ligu proti rakovině Praha i Centrum preventivní a následné onkologické péče.

## Poznamenejte si do diáře.

Děkovný koncert k Českému dni proti rakovině se uskuteční ve středu 4. června v 19. hodin v Rytířském sále Valdštejnského paláce v Praze 1. Záštitu nad koncertem opět převzal předseda senátu Parlamentu ČR dr. Přemysl Sobotka.

## 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.: 220 516 343, e-mail: [warausova@allin.cz](mailto:warausova@allin.cz)

Inzerci přijímá: e-mail: [lpr@lpr.cz](mailto:lpr@lpr.cz), [hinnerova@allin.cz](mailto:hinnerova@allin.cz)

## Závěrem několik praktických informací

Liga proti rakovině Praha  
Ústav radiační onkologie  
Na Truhlářce 100/60, 180 81 Praha 8  
Sekretariát: tel./fax: 224 919 732  
internet: [www.lpr.cz](http://www.lpr.cz), e-mail: [lpr@lpr.cz](mailto:lpr@lpr.cz)  
č. účtu LPR Praha: ČSOB 8888 88 8888/0300  
č. účtu Českého dne proti rakovině: 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, tak 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