



Liga proti rakovině Praha

Liga proti rakovině Praha
Na Truhlářce 100/60, 180 81 Praha 8
Tel./fax: 224 919 732
E-mail: lpr@lpr.cz, www.lpr.cz
Stálý účet LPR: 8888 88 8888/0300



Posílat dárcovské SMS ve tvaru
DMS KVET na číslo **87 777** můžete do
30. 9. 2014. Cena jedné DMS je 30 Kč,
LPR Praha obdrží 28,50 Kč. Přispívat na
sbírkový účet Českého dne proti rakovině
65 000 65/0300 lze do 30. 11. 2014.

Zakoupením kytičky za minimální cenu 20 Kč, darem na sbírkový účet či odesláním DMS umožníte Lize proti rakovině Praha plnit své poslání: šířit nádorovou prevenci, zlepšovat kvalitu života onkologických pacientů, podporovat onkologický výzkum a přispívat k vybavenosti onkologických pracovišť.

Generální partner:



Česká pošta

Hlavní partneři:



Global Logistics



Hlavní mediální partneři:



Česká televize



Radiožurnál
Český rozhlas

Mediální partner:



MEDIA v.o.s.

Partneři:



LUXOR
KNIHKUPECTVÍ



PIONÝR



www.levneknihy.cz



skaut

Organizátor:



ARCADIA
PRAHA

Poděkování dalším partnerům a spolupracovníkům:

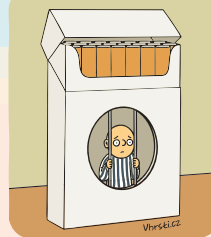
Bluetech, s. r. o. • Český červený kříž • Český svaz žen • Kanzelsberger, a. s.
Model Obaly, a. s. • NEWTON Media, a. s. • Sdružení hasičů Čech, Moravy a Slezska
Soleta Signum, s. r. o.

ČESKÝ DEN PROTI RAKOVINĚ 14. května 2014



PŘESTAŇTE KOUŘIT! *Prodloužíte si život o 10 let!*

Na celém světě, zejména ve vyspělých zemích, lidé už přestávají. Vědí proč! Zato Česká republika se roční spotřebou cigaret stále řadí mezi 5 nejprokouřenějších států v Evropě. Podíl kuřáků sice zvolna klesá už i v naší zemi, ale děje se tak pouze u starších lidí, především u mužů. Žen kuřeček naopak přibývá. V současnosti u nás kouří zhruba třetina populace. Varovná skutečnost: Jsme na jednom z předních míst v Evropě v nárůstu spotřeby cigaret u mladistvých mezi 15. – 18. rokem.



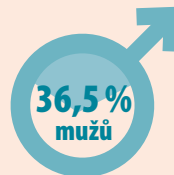
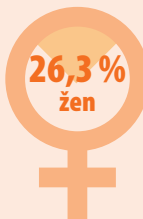
V tabákovém dýmu je na 5000 chemikálií. Valná část je zdraví škodlivých. 65 z nich bylo identifikováno jako tzv. kancerogeny, vyvolávající u člověka rakovinu. Nejrizikovější jsou nikotin, oxid uhelnatý, polycyklické aromatické uhlovodíky a tzv. nitrosaminy. Nikotin je podobně silná droga jako heroin či kokain. Závislost na něm se rychle vytváří u 85 % kuřáků.

V České republice kouří:

44,7 %
chlapců a děvčat do 24 let

18 %
patnáctiletých a mladších

20,5 %
seniorů po 65. roce života



Kouření je nejvýznamnější rizikový faktor nemoci a předčasné úmrtnosti na světě, podstatně však ovlivnitelný prevencí.



Pľíce kuřáka a nekuřáka.

Bronchogenní karcinom čili rakovina plic

V České republice zhoubných nádorů plic každoročně přibývá, a to o 1,5 % ročně. (V posledním statisticky zpracovaném roce 2010 přibylo 6532 nových pacientů.) Ze srovnání výskytu této diagnózy u mužů a žen vycházejí muži o něco lépe, v jejich případě začala četnost nových onemocnění klesat (89,9 případů/100 000 obyv.) Zato u žen, a to je varovné, dříve relativně nízká incidence roste: 35,3/100 000 obyv. Bronchogenní karcinom je nemoc se špatnou prognózou – většina případů je diagnostikována až ve IV. klinickém stadiu, už nevléčitelném.

Typické kuřácké choroby

Kuřák nejčastěji umírá na nemoci srdce a cév (chronická angina pectoris, srdeční infarkt, mozková mrtvice, výduť aorty, ischemická choroba dolních končetin s následnou nekrózou a nutností amputace). Závažná jsou onemocnění dýchacího ústrojí: chronický zánět průdušek, rozedma plic, tzv. CHOPN s výraznými dýchacími obtížemi. Mezi každou stovkou zemřelých na rakovinu plic je 90 kuřáků! Plicní nádor se dlouho rozvíjí bez příznaků, takže bývá diagnostikován pozdě, až při potížích. Kouření prokazatelně ovlivňuje i vznik dalších typů zhoubného bujení: rakoviny jazyka, dutiny ústní, hrtanu, hltnu, ale i orgánů vzdálených – ledvin, močového měchýře, slinivky břišní, děložního čípku, střev a konečníku. Známé jsou nepříznivé následky kouření v oblasti sexuálního života a reprodukce (potíže s potencí, plodností, těhotenstvím, předčasným klimakteriem atd.).

Kouření je odpovědné za 30–40 % všech úmrtí na zhoubné nádory. Na vzniku karcinomu plic se podílí z 90 %.

Na následky kouření u nás umírá víc lidí než v důsledku havárií, úrazů, vražd, otrav a AIDS dohromady. Cigarety zabíjejí 18 000 spoluobčanů ročně. Tolik lidí žije třeba v Mělníku! Podle prognóz se v příštích 20 letech počet obětí zdvojnásobí. Každý druhý kuřák umírá na některou z 50 chorob zapříčiněných závislostí na tabáku.



Přestat kouřit má vždycky smysl!

Příznivé důsledky se dostávají velmi rychle:

- 1 do půl hodiny se vrátí k normálu zvýšený krevní tlak a upraví se srdeční frekvence,
- 2 do 6 hodin zmizí z těla oxid uhelnatý a zlepší se koloběh kyslíku,
- 3 do 4 dnů se vám začne lépe dýchat,
- 4 do 2 let podstatně klesne riziko srdečně-cévní příhody,
- 5 do 5 let budete mít srdce i cévy takřka jako nekuřáci,
- 6 za 10 let se na „nekuřácké hodnoty“ sníží i riziko plicního karcinomu,
- 7 nečekaně rychle se vyhladí vaše pleť i vrásky, zbělí zažloutlé zuby, přestanete kašlat, ale i páchnout kouřem, vzroste vaše fyzická kondice atd. Stojí to za to!

Vzdáte-li se jedné krabičky cigaret denně, ušetříte kromě svého zdraví 25 000–30 000 korun za rok!