

# Český den proti rakovině



25. ROČNÍK

## LEDVINY MOČOVÝ MĚCHÝŘ PROSTATA

Trojice důležitých orgánů, které bývají často v ohrožení, aniž o tom zpočátku víme. Hýčkejte je, ať vydrží v plné funkci po celý váš život!

## HLAVNÍ ZÁSADY PREVENCE rakoviny ledvin, močového měchýře a prostaty:

- 1. Důležité je nekouřit!** Například u karcinomu močového měchýře platí, že kuřáci onemocní třikrát až čtyřikrát častěji než ti, co nekouří.
- 2. Důsledně dodržujte pitný režim** – 1,5 až 2 litry (neslazených) tekutin denně. Střídmě a rozváženě s alkoholem, i s pivem, zvláště v kombinaci s kouřením.
- 3. Méně uzenin, grilovaných, smažených a těžkých mas,** o to více zeleniny a ovoce.
- 4. Dostatek pohybu patří k elixírům života.** Chůze je velmi vhodná, ideálně každodenně.

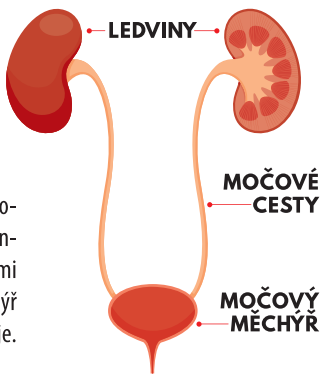
**ZDRAVÍ MÁME JEDINÉ A ŽIVOT TAKY. PEČUJME O SEBE!**

# LEDVINY

Jediný párový orgán v našem těle, jsou „čističkou“ lidského organismu. Po celý náš život filtrují krev a zbavují ji škodlivin. Za minutu jí pročistí přes 1 litr. Třistakrát denně proteče ledvinami veškerá naše krev. Začátek onemocnění ledvin je bez příznaků. To je zrádné. Zbytečně je nepřetěžujme nedostatkem tekutin, pak jsou nuceny pracovat v nouzovém režimu. Škodí jim stejné hříchy v životosprávě (kouření, alkohol) jako propojeným močovými cestami.

# MOČOVÝ MĚCHÝŘ

je rezervoár shromažďující moč a odstraňující škodliviny zachycené ledvinami. Oba orgány, propojené močovými cestami, úzce spolupracují. Pokud člověk nedbá o zdravou životosprávu, může snadno uškodit jak ledvinám, tak močovému měchýři. Dostaví se záněty, infekce, leckdy však i onemocnění velmi závažná – nádory. Ani močový měchýř zprvu žádné příznaky nemoci nesignalizuje. Nebolí, ale první varování je krev v moči!



**V incidenci onkologických onemocnění ledvin, močového měchýře i prostaty patříme ve světě k nejpostiženějším státům. Přes pokroky v diagnostice i léčbě u nás počty pacientů (naštěstí už ne úmrtí) nadále rostou. Za posledních třicet let stouply statistiky na dvojnásobek. Svědčí to o tom, že málo dbáme o zdravý způsob života.**

**DODRŽOVÁNÍM ZDRAVÉHO ŽIVOTNÍHO STYLU  
SI PRODLOUŽÍTE ŽIVOT!**

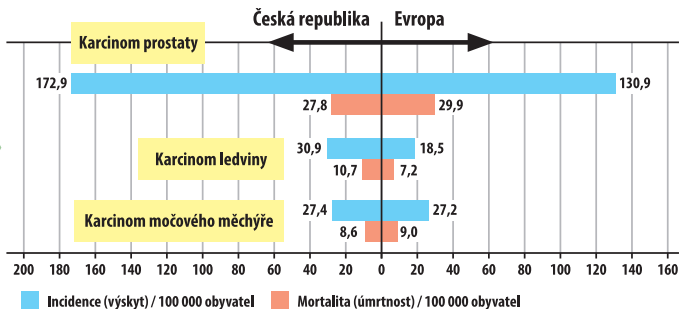
# PROSTATA

Následující řádky míří k mužům... Pozor! Tak jako v ČR přibývá nádorů ledvin a močového měchýře, zvyšuje se nebezpečně i výskyt karcinomu prostaty, a to zvláště u mužů mladšího a středního věku.

Rakovina prostaty předstihla svou četností rakovinu plic! Pánové, je vám padesát a více? Máte potíže s močením? Navštivte svého praktického lékaře nebo rovnou urologa. Přijít se zbytnělou prostatou k lékaři včas je první předpoklad úspěšné léčby. A vy, dámy? Přesvědčte svého partnera a zlomte jeho ostych! Pro dobro věci...



## Výskyt onkologických onemocnění ledvin, močového měchýře a prostaty



Liga proti rakovině Praha z. s.  
Na Truhlářce 100/60, 180 81 Praha 8  
Tel.: 224 919 732  
E-mail: [lpr@lpr.cz](mailto:lpr@lpr.cz)  
Stálý účet LPR: 8888 88 8888/0300  
[www.cdpr.cz](http://www.cdpr.cz) [www.lpr.cz](http://www.lpr.cz)

Koupit e-kytičku můžete posláním DMS ve tvaru **DMS KVET 30**  
nebo **DMS KVET 60** nebo **DMS KVET 90** na číslo **87 777**.

Cena jedné DMS je 30, 60, 90 Kč.

Pravidelná podpora **DMS TRV KVET 30**,  
**DMS TRV KVET 60**, **DMS TRV KVET 90**.

[www.darčovskasms.cz](http://www.darčovskasms.cz)

Přispívat na sbírkový účet 65 000 65/0300 lze do 30. 11. 2021.

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.

Stáhněte si mobilní aplikaci sbírky  
s preventivním kalendářem:



Generální partner:



Hlavní partner:



Hlavní mediální partneri:



Mediální partneri:



IT partner:



Partneři:



Organizátor:



Poděkování dalším partnerům a spolupracovníkům:

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