

E-kytičku můžete získat posláním DMS
ve tvaru DMS KVĚT 30 nebo DMS KVĚT 60
nebo DMS KVĚT 90 nebo DMS KVĚT 190 na číslo 87 777.

Cena jedné DMS je 30, 60, 90, 190 Kč.

Pravidelná podpora DMS TRV KVĚT 30, DMS TRV KVĚT 60,
DMS TRV KVĚT 90, DMS TRV KVĚT 190.

www.darcovskasms.cz

Přispívat na sbírkový účet 65 000 65/0300 lze do 30. 11. 2023.

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 partneři:



Mediální partneři:



IT partner:



Partneři:



Organizátor:



Poděkování dalším partnerům a spolupracovníkům:

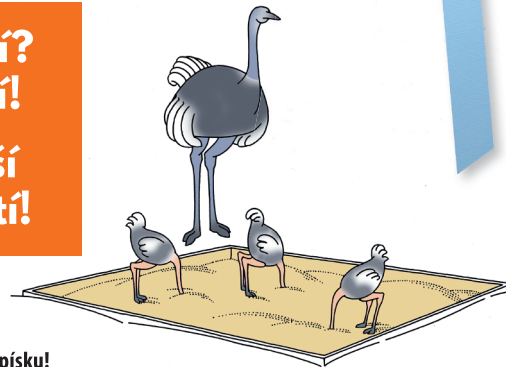
Bluetech, s. r. o. • Český červený kříž • Český svaz žen • Model Obaly, a. s.
Monitora media, s. r. o. • Sdružení hasičů Čech, Moravy a Slezska • Soleta Signum, s. r. o.
Svaz knihovníků a informačních pracovníků ČR • Země světa

Český den proti rakovině



10. KVĚTEN 2023

Kouření?
Neštěstí!
Nejhorší
z neštěstí!



Nestrkejte hlavu do písku!

Kouření prokazatelně devastuje zdraví a významně zkracuje život. V tabákovém dýmu vdechuje kuřák tisíce chemikálií, toxinů, alergenů a dalších škodlivin. Minimálně u 70 z nich bylo prokázáno, že jsou rakovinotvorné. **Kouření drasticky poškozuje většinu orgánů v lidském těle.** Spouští rakovinné bujení, způsobuje ucpávání cév – infarkty a mrtvice, iniciuje nejméně 50 dalších život ohrožujících chorob. Poškozuje sperma, snižuje plodnost i potenci, kazí zuby, vyvolává stárnutí pleti, předčasnou vrásčitost a změnu barvy kůže.

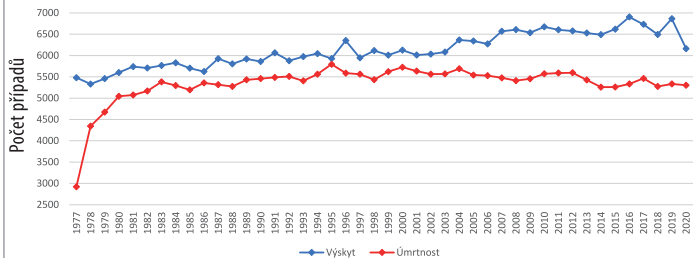
Smutné je, že ani rozsáhlá osvěta příliš nezabírá. V posledních letech se snižuje počet kouřících mužů, zato roste kuřáctví mezi ženami a čím dál častěji kouří mladiství. Dokonce experimentují i děti kolem 10 let (nikotinové sáčky).

NEEXISTUJE ZDRAVÉ KOUŘENÍ!

E-cigarety, technika tzv. vapování a jiné módní „bezpečné“ náhražky cigaret jen urychlují vznik závislosti na nikotinu.

Rakovina plic – výskyt a úmrtnost

Zhoubné nádory průdušnice, průdušek a plic



www.svod.cz, zdroj dat: ÚZIS ČR

- Na zhoubné nádory u nás ročně zemře **více než 28 000 lidí**.
- Nádorová onemocnění se na celkové úmrtnosti v ČR podílejí z jedné čtvrtiny (25,3 %).
- Nejčastější příčinu úmrtí mezi všemi zhoubnými nádory představuje u nás karcinom plic.** Kouření se na jeho vzniku podílí až 90 %.

Zrádné je, že nádor plic se v těle rozvíjí bezpříznakově, takže bývá většinou diagnostikován až v pokročilém stadiu, kdy už je neoperabilní a jen velmi obtížně léčitelný. Svítá však naděje...

Novinkou v ČR je screeningový program časného záchytu karcinomu plic. Pro koho je screening určen? Pro kuřáky ve věku 55-74 let, kteří 20 a více roků kouří v průměru 20 cigaret denně. Ze statistik vyplývá, že tito lidé mají ve srovnání s nekuřáky 22krát vyšší riziko onemocnění tzv. bronchogenním karcinomem. Jednoduché a bezbolestné vyšetření plic by mělo vést k včasnému záchytu plicních nádorů. Zájemci o tento pilotní program získají bližší informace u svého ošetřujícího lékaře.

NIKDY NENÍ MARNÉ PŘESTAT KOUŘIT!

Zbavit se zlovyku mezi 55 a 64 lety znamená prodloužit si život o 4 roky!

Nejlepší je nikdy nezačít kouřit.

Jen 3 kuřáci ze 100, kteří chtějí přestat, jsou úspěšní.

95 % kuřáků začíná v dětství či v pubertě.

Kdo začne v mládí, má 70% šanci, že bude kuřákem do smrti.

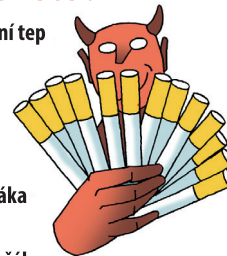
V ČR kouří asi 1/3 mužů a 1/4 žen.

Každé 2 hodiny 1 člověk u nás v důsledku kouření zemře.



Co se stane po poslední cigaretě?

- za 20-30 minut klesne k normálu krevní tlak i srdeční tep
- za 12 hodin se tělo zbaví oxidu uhelnatého
- za 2-12 týdnů se zlepší dýchání i krevní oběh
- za 1-9 měsíců postupně ustoupí kuřácký kašel
- za 1 rok bude riziko srdeční příhody poloviční
- za 5 let bude hrozba mozkové příhody jako u nekuřáka
- za 10 let bude riziko rakoviny plic o 50 % nižší
- za 15 let bude zdravotní kondice srovnatelná s nekuřáky



Hlavním viníkem všech strastí s kouřením je nikotin, droga podobná heroinu. Nikotin je prudce návykový, závislost vzniká už po dvou týdnech.

Bez cigaret, bez kouření, zázračně se život změní!

Chcete přestat kouřit? Informace a pomoc najdete na webu www.bezcigaret.cz a na Nádorové telefonní lince: 224 920 935.