

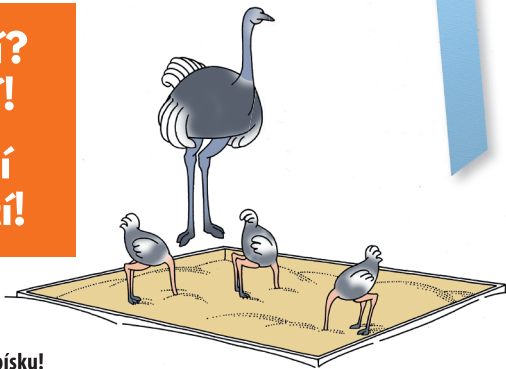
Český den proti rakovině



10. KVĚTEN 2023

**Kouření?
Neštěstí!**

**Nejhorší
z neštěstí!**



Nestrkejme 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 rakvinotvorné. **Kouření drasticky poškozují většinu orgánů v lidském těle.** Spouští rakovinné bujení, způsobuje ucívání cév – infarkty a mrtvice, iniciuje nejméně 50 dalších život ohrožujících chorob. Poškozují sperma, snižují plodnost i potenci, kazí zuby, vyvolává stárnutí pleti, předčasnou vrásčitost a změnu barvy kůže.

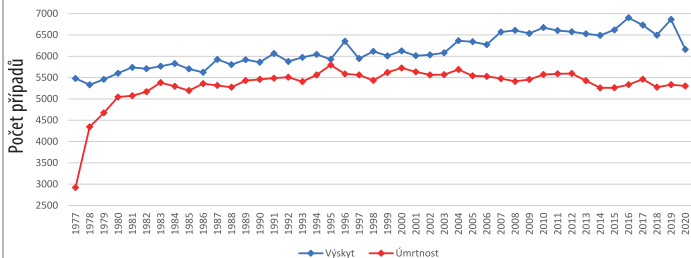
Smutné je, že ani rozsáhlá osvěta příliš nezabírá. V posledních letech se snižuje počet kouřících mužů, zato roste kuřáctví mezi ženami a čím dál častěji kouří mladiství. Dokonce experimentují i děti kolem 10 let (nikotinové sáčky).

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 příčinou 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 určený? 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.

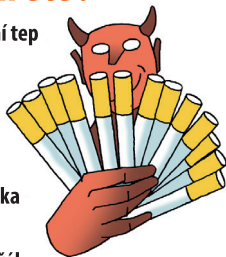
V ČR kouří asi 1/3 mužů a 1/4 žen.

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.**

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

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

Cena jedné DMS je 30, 60, 90, 190 Kč.

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