



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. 2012. Cena
jedné DMS je 30 Kč, LPR Praha obdrží 27 Kč.
Přispívat na sbírkový účet Českého dne proti
rakovině 65 000 65/0300 lze do 31. 12. 2012.

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 center.

Generální partner:



Česká pošta

Hlavní partneři



Global Logistics



GlaxoSmithKline

Hlavní mediální partner:



Radiožurnál
ČESKÝ ROZHLAS 1

Mediální partner:



BAUER
MEDIA v.o.s.

Partneři:



KNIŽNÍ KLUB
Váš průvodce světem knih



PIONÝR



kanzelsberger



skaut

Organizátor:



ARCADIA
PRAHA

Poděkování dalším partnerům a spolupracovníkům:

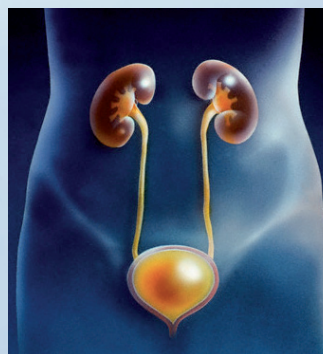
Bluetech, s. r. o. • Český červený kříž • Český svaz žen • Model Obaly, a. s.
NEWTON Media, a. s. • Sdružení hasičů Čech, Moravy a Slezska
Soleta Signum, s. r. o.

Český den proti rakovině 16. května 2012



Hýčkejme své ledviny!

Jsou pro naše zdraví a spokojený život nesmírně důležité. Přitom snadno onemocní. Zrádné je, že komplikace v počátcích nemoci nebývají patrné, člověk je zprvu ani nepostřehne. Statisticky však hovoří neúprosně: každý 10. člověk v České republice má nějaký problém s ledvinami. Ledvinové kameny či infekční záněty ledvin jsou častá a závažná onemocnění. Co je však horší - alarmujícím způsobem u nás rostou počty pacientů s nádory ledvin. Objevuje se kolem 2800 nových případů ročně. Mužů s touto diagnózou bývá mnohem více (1,6krát) než žen. Lékařská péče se zlepšuje, přesto nádorů přibývá, aniž přitom přesně víme proč. To je také důvod, proč si **Liga proti rakovině Praha** pro letošek zvolila toto závažné téma.



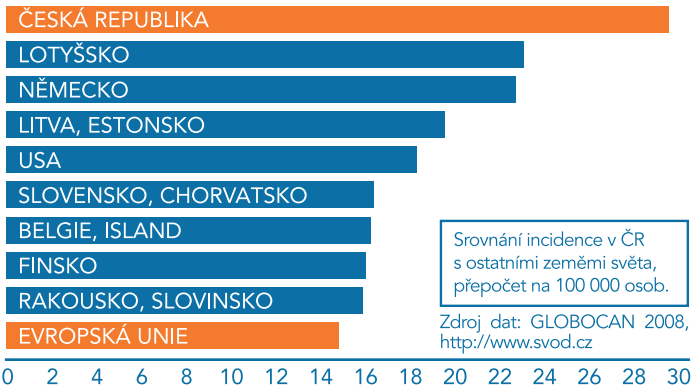
Opakování z tělovědy

Ledviny jsou párový orgán (pravá a levá), uložený pod bránicí vedle páteře. Mají fazolovitý tvar asi o velikosti pěsti. Slouží především k vylučování zplodin metabolismu z těla (vzniká moč). Současně udržují optimální hladinu tekutin, čímž zajišťují stálost vnitřního prostředí (tzv. homeostázu) v lidském organismu. Ledvinami proteče asi 1 litr krve za minutu, takže veškerá naše krev se za 24 hodin „přefiltruje“ asi 300krát. Funkční zátěž ledvin je tedy mimořádná.



Liga proti rakovině Praha

Nádory ledviny a ledvinné pánvičky



Ve srovnání se zeměmi Evropské unie je u nás výskyt nádorů ledvin dvojnásobně vyšší – 27,4 diagnóz na 100 000 obyvatel oproti 15 v EU.

Opět jsme mistry světa

V současné české realitě je nádorové onemocnění ledvin rok od roku závažnějším problémem. Předstihli jsme nejen Evropu, ale celý svět! **Za posledních 35 let narostl výskyt nádorů ledvin v naší zemi téměř na čtyřnásobek!** Lepší stránkou jinak chmurné skutečnosti je, že nárůst počtu diagnóz je do značné míry zapříčiněn i zlepšujícími se diagnostickými možnostmi. Přesnější diagnostika umožňuje objevit časnější stádia onemocnění, kdy je naděje na vyléčení příznivější.

Obecné rizikové faktory

Kouření. Ledviny kuřáků jsou oproti nekuřákům 3krát ohroženější. ● Obezita. ● Nevhodné dietní návyky (přemíra uzenin, masa vůbec). ● Nedostatečný pitný režim. ● Vysoký krevní tlak (příliš mnoho soli – jedna z příčin hypertenze). ● Nadužívání analgetik. ● Chronická ledvinová nedostatečnost. ● Kancerogenní látky (včetně dusitanů z nevhodných potravin). ● Genetické faktory. ● Imunosupresivní léčba při orgánové transplantaci.

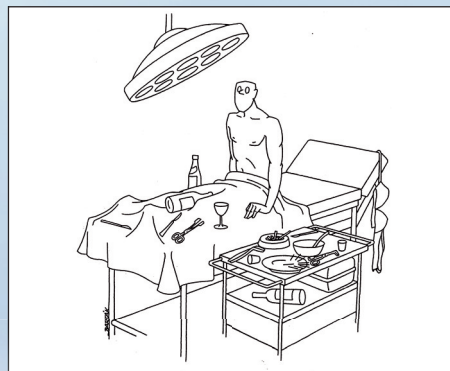
Jak si ledviny chránit?

U nádorů ledvin, které tvoří asi 6% všech nádorových onemocnění, není patrný jednoznačný vztah mezi příčinou a důsledkem, jako to vidíme třeba u nádorů plic (kouření). Vtip je v tom, že onemocnění ledvin je multifaktoriální záležitost, má řadu příčin. Neumíme bohužel říci – nedělejme to či ono, a vyhneme se tím onemocnění.



Můžeme pouze naléhavě doporučit:

Změňme svůj životní styl, nekuřme, zlepšeme pitný režim (asi 2 l denně, nebo lépe: denně 35 ml tekutiny na 1 kg váhy), konzumujeme kvalitní potraviny, předcházíme zánětům v organismu, nechme si opravit zanedbaný chrup, pohybujeme se, zhubneme – tím snížíme i vysoký tlak, nekombinujeme bezmyšlenkovitě léky.



Změňme své návyky preventivně, ne až se dostaví potíže! Kdo a kdy? My všichni a teď! Zítřka už nemusí být čas.