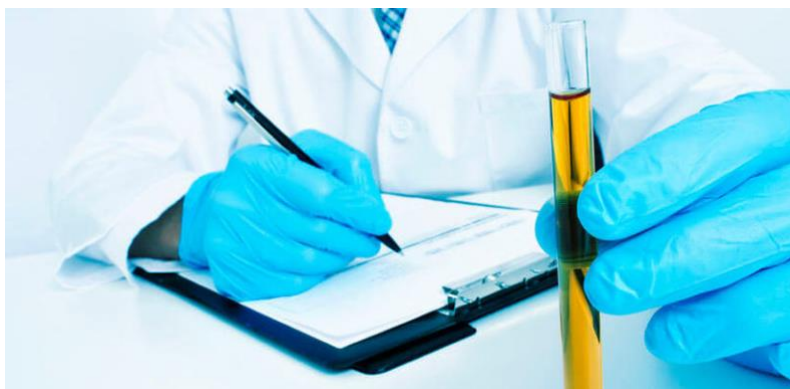


Prevence je lepší než léčba - toto zdánlivě banální tvrzení platí zejména v souvislosti s rakovinou. Rozhodnutí, která děláme každý den, mohou významně snížit riziko vzniku rakoviny. Podle odborníků souvisí až 70 % zhoubných nádorů s životním stylem a vystavením karcinogenním faktorům. Jak minimalizovat jejich dopad?

Co je prevence rakoviny?

Prevence rakoviny se skládá ze tří fází:

- profylaxe první linie - neboli primární prevence, jejímž cílem je předcházet rakovině tím, že se vyhneme rizikovým faktorům;
- druhá fáze prevence - sekundární prevence, spočívá v předcházení následkům onemocnění včasnou diagnostikou a včasnou léčbou;
- prevence ve třetí fázi - opatření zaměřená na zastavení progresu onemocnění nebo omezení jeho komplikací, pokud se již onemocnění rozvinulo.



Primární prevence

Základní zásady prevence rakoviny jsou obsaženy v Evropském kodexu proti rakovině. Podle odborníků by dodržování těchto praktických rad mohlo zabránit až 50 % případů rakoviny. Evropský kodex proti rakovině obsahuje 13 doporučení:

1. Nekuřte - nikotinismus je jednou z hlavních příčin rakoviny, a to nejen rakoviny plic. Kouření může být příčinou až 20 % případů rakoviny v Evropě.
2. Vytvořte kolem sebe nekuřácké prostředí - doma i v práci.
3. Udržujte si zdravou váhu - nezdravá tělesná hmotnost je po kouření druhým nejvýznamnějším rizikovým faktorem vzniku rakoviny.
4. Buďte fyzicky aktivní - trávejte více času pohybem a méně sezením.
5. Správně se stravujte - strava má v prevenci rakoviny velký význam. Odborníci upozorňují, že až u 30 % případů rakoviny existuje souvislost mezi stravou a vznikem onemocnění. Záleží jen na nás, zda si vybereme potraviny, jejichž konzumace zvyšuje riziko vzniku rakoviny, nebo zda do svého jídelníčku zařadíme produkty s protirakovinnými účinky.
6. Omezte konzumaci alkoholu - pití alkoholu zvyšuje riziko rakoviny tlustého střeva, jater, jícnu, hrtanu a úst.

7. Vyhýbejte se nadměrnému slunečnímu záření - používejte opalovací krém, nepoužívejte solária. Před sluncem chraňte zejména děti.
8. Chraňte se před karcinogeny při práci - dodržujte předpisy o bezpečnosti a ochraně zdraví při práci.
9. Ověřte si, zda nejste v místě svého bydliště vystaveni přírodnímu záření z vysoké koncentrace radonu. Radon je radioaktivní vzácný plyn, který se nachází v zemské kůře. Jeho detekce je možná pouze měřením záření. Vystavení radonu je po kouření druhým nejvýznamnějším rizikovým faktorem rakoviny plic.
10. Ženy by měly mít na paměti, že kojení snižuje riziko nádorového chování matky a že užívání hormonální terapie toto riziko zvyšuje.
11. Zajistěte, aby vaše děti byly očkovány proti hepatitidě B (novorozenci) a lidskému papilomaviru - HPV (dívky).
12. Zúčastněte se screeningu, který může odhalit rakovinu tlustého střeva a konečníku, rakovinu děložního čípku a rakovinu prsu dříve, než se objeví první příznaky onemocnění.
13. Poslední doporučení podporuje sekundární prevenci.

Sekundární prevence

Screeningová vyšetření jsou důležitá v sekundární prevenci, protože pomáhají identifikovat faktory, které mohou být spojeny s rakovinou. Screeningové testy se provádějí u osob bez příznaků rakoviny a jejich výsledky mohou být základem pro diagnostické testy.

Pokud je rakovina odhalena v asymptomatickém stadiu, má vyšší šanci na vyléčení než rakovina symptomatická. Screening však není metoda, kterou lze úspěšně použít u všech typů rakoviny. Světová zdravotnická organizace doporučuje screening rakoviny tlustého střeva a konečníku, rakoviny děložního čípku a rakoviny prsu.

Screeningové testy se provádějí u skupin se zvýšeným rizikem vzniku těchto nádorů. Hlavním kritériem příslušnosti k určité skupině je věk pacienta.



Nedostatečná prevence? Ne nutně!

U příležitosti Světového dne boje proti rakovině, který připadá na 4. února, odborníci připomínají, jakou roli hraje prevence. Časně příznaky rakoviny jsou často necharakteristické a jsou mylně zaměňovány s jinými běžnými onemocněními. Proto jsou tak důležité pravidelné prohlídky a systematická sebekontrola zdraví.

Podle třetiny účastníků posledního průzkumu Nationale-Nederlanden zhoršila pandemie COVID-19 jejich psychický stav. Mnoho Poláků se rozhodlo pečovat o své zdraví, počínaje základními prohlídkami. Celé dvě třetiny respondentů deklarují, že si v uplynulém roce nechali mimo jiné udělat morfologii nebo si ověřili hladinu cukru v krvi. Zároveň již 42 % respondentů přiznává, že si pravidelně provádí samovyšetření prsou nebo varlat. Pro tyto zdravotní prohlídky se rozhodlo 56 % žen a pouze 25 % mužů.

To však nejsou jediné činnosti, kterými se Poláci snaží minimalizovat riziko vzniku civilizačních chorob, jako je rakovina, cukrovka nebo vysoký krevní tlak. Každý druhý respondent ujišťuje, že se v zájmu dobré pohody stravuje zdravě a pravidelně, a 41 % sportuje. Fyzickou aktivitu volí 26 % žen a 58 % mužů.

Pandemie není jen koronavirus

Ačkoli by se mohlo zdát, že se Poláci v současné době obávají především následků spojených s COVID-19, výsledky studie Nationale-Nederlanden ukazují, že tomu tak není.

Až každý druhý účastník potvrzuje, že právě rakovina vyvolává největší obavy a představuje rostoucí zdravotní problém polské společnosti. Tyto obavy nejsou vůbec překvapivé - téměř 40 % dotázaných se již s touto nemocí setkalo u svých nejbližších.

Ochrana v případě nemoci

Klíčové jsou základní snahy o minimalizaci rizika vážného onemocnění a uvědomění si významu prevence. Druhým prvkem prevence je zároveň využívání řešení, která by mohla poskytnout podporu v případě nemoci. Podle vyjádření respondentů - o něco více než čtvrtina z nich využívá balíček soukromé lékařské péče, který zahrnuje přístup k vyšetřením a odborným lékařům.

Na druhou stranu se každý desátý respondent rozhodl uzavřít pojištění pro případ vážného onemocnění, které umožňuje nejen financování dalších konzultací či léčby, ale také poskytuje komplexní podporu nemocnému a jeho rodině v procesu uzdravování.