

Nádory kůže

Kožní nádorová onemocnění jsou nejčastějšími nádorovými onemocněními vůbec a jejich výskyt trvale stoupá. Známe několik typů tohoto onemocnění. Nejnebezpečnější z nich – maligní melanom – je naštěstí jedním z méně častých typů, přesto jím ročně onemocní v České republice přes 1 300 osob. Ostatní typy rakoviny kůže jsou ještě desetkrát častější.

Jaké jsou příznaky onemocnění?

- pigmentové změny na kůži,
- změny u chronických zánětů kůže,
- změny na kůži v chronických jizvách a vředech,
- změna charakteru pigmentového névu (znaménka),
- neostře ohraničení znaménka,
- spontánní vymizení, svědění znaménka,
- nehojící se drobné rány, neúčinnost běžné léčby.

Jaké jsou rizikové faktory?

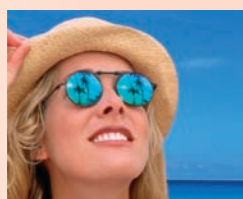
- vícečetné pigmentové névy,
- dlouhodobá sluneční expozice nechráněných částí těla,
- rodinná dispozice,
- dlouhotrvající dráždění kůže,
- chemické látky a ionizující záření,
- kožní fototyp – největší riziko mají lidé se světlou pleť, světlými vlasy a modrýma očima,
- krátké nárazové a intenzivní vystavení slunečnímu záření.

Prevence nádorů kůže

- používejte ochranné krémy s vyšším UV filtrem,
- neopalujte se v poledních hodinách,
- nedoporučuje se opalování v soláriích,
- všimněte si změn na kůži,
- při svědění znamének, zvětšování nebo krvácení vyhledejte lékaře,
- znaménka v místě dráždění (pod ramínkem podprsenky, v místě gumy v pase apod.) sledujte a případně si je nechte odstranit.

Preventivní prohlídky

Preventivní prohlídka u praktického lékaře hrazená zdravotní pojišťovnou se provádí od doby dovršení 18 let věku vždy jednou za dva roky, nejdříve však 23 měsíce po provedení poslední preventivní prohlídky. Povinnou součástí preventivní prohlídky je onkologická prevence, včetně vyšetření kůže.



Nádory plic

U mužů v České republice je rakovina plic nejčastějším nádorovým onemocněním. Tvoří kolem 22% všech nově vzniklých zhoubných nádorů. Ročně rakovinou plic onemocní více než 4 500 mužů.

U žen tvoří rakovina plic asi 5% všech nově vzniklých zhoubných nádorových onemocnění, ročně je to zhruba 1 400 případů.

Jaké jsou příznaky onemocnění?

- suchý a dráždivý kašel,
- změna charakteru kašle u pacientů s chronickou bronchitidou,
- vykašlávání krve,
- bolesti na hrudníku,
- dušnost,
- chraptot,
- nechutenství,
- hubnutí,
- horečky,
- celková slabost.

Jaké jsou rizikové faktory?

- kouření – je příčinou 85–95% nádorových onemocnění plic (kouření 20 cigaret denně po dobu 20 let zvyšuje riziko vzniku rakoviny plic 50x),
- dlouhodobý pobyt v zakouřeném prostředí, tedy pasivní kouření,
- ionizující záření (je obsaženo i v cigaretovém kouří),
- chemické látky – nikl, arzen, chrom, beryllium, kyslíčnický železa, azbest, polycyklické uhlovodíky obsažené v dehtu,
- nadměrná konzumace alkoholu,
- nedostatek ovoce a zeleniny,
- nesprávná životospráva,
- trvalý stres.

Preventivní prohlídky

Pravidelné rentgenové kontroly plic se neukázaly v rámci prevence u běžné populace dostatečně výtěžné. Nadějně se jeví preventivní CT vyšetření, ovšem takovou prevenci zdravotní pojišťovny neplatí. Navíc, vzhledem k tomu, že se jedná o rentgenové vyšetření (musí být sledováno), je třeba žádanky od praktického lékaře a vyšetření je pak možné si zaplatit.

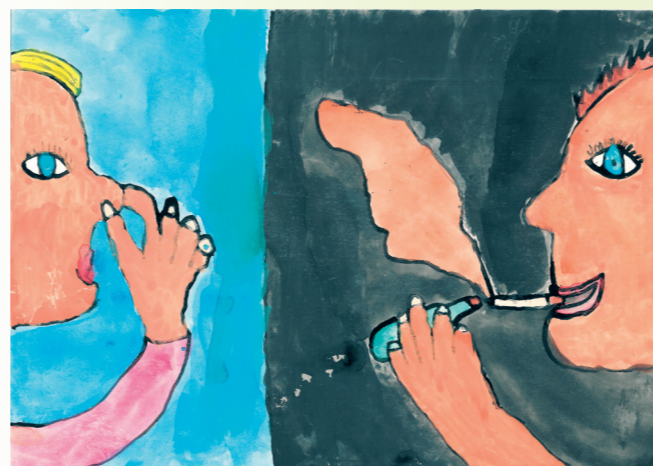


Jak předcházet nádorovým onemocněním?

Nekuřáctví je zásadní a ničím nenahraditelný způsob prevence. Již jeden rok po přerušení kouření se snižuje riziko rakoviny plic o třetinu, za 15 let je riziko stejné jako u nekuřáka. Vyvarujte se kouření!

Víte, že

- tabák se podílí nejméně v 30% na vzniku všech nádorových onemocnění?
- zakouřené prostředí je jednou z hlavních příčin všech nádorových onemocnění plic u nekuřáků (asi u 30%)?
- je prokázán negativní vliv zakouřeného prostředí na dětský organismus, na astmatické záchvaty, časté bronchitidy apod.?
- kouření společně s alkoholem zvyšuje riziko vzniku nádorů v dutině ústní, hltanu, hrtanu a jícnu?
- úmrtnost na kardiovaskulární choroby se u kuřáků zvyšuje 2x a je vyšší v mladém věku?
- jen v 20. století měla tabáková epidemie na svědomí celosvětově kolem jedné miliardy lidských životů?
- tabák v rozvinutých zemích je nejvýznamnější příčinou úmrtí, kterou lze ovlivnit?
- rakovina plic je nemoc, ke které kouření přispívá jednoznačným vlivem (v 85–95%)?
- kouření způsobuje asi 30% rakoviny slinivky břišní?
- kouření způsobuje asi 20–40% rakoviny ledvin a močového měchýře?
- kouření přispívá rozhodujícím vlivem k rakovině jazyka a dásní?
- na následky kouření zemře ve vyspělých průmyslových zemích každý druhý kuřák?
- v ČR zemře na následky kouření každý týden tolik lidí, že by naplnili letadlo Jumbo Jet (500 lidí) a za rok to představuje vyhlazení jednoho průměrného okresního města (23 000)?
- když někdo kouří celý život a přestane, riziko nádoru se sníží – jako by nekouřil – až za 10–15 let?
- kuřáci mají horší zuby?
- kuřáci rychleji stárnou?
- na následky kouření může zemřít i pasivní kuřák?
- žena-kuřačka má podstatně vyšší riziko poruch v těhotenství než nekuřačka?
- kuřáci jsou častěji impotentní?
- lehké cigarety jsou stejně, ne-li ještě více škodlivé než ostatní cigarety?



Zásady správné výživy

- Jezte pestrou stravu bohatou na ovoce a zeleninu, luštěniny a celozrnné výrobky. Rizikem jednostranné stravy může být podvýživa nebo nedostatek některých látek.
- Dopřejte si denně čerstvé ovoce a zeleninu (5 porcí, přibližně 500g). V konzumaci ovoce a zeleniny jsme na jednom z posledních míst v Evropě.
- Zařazujte do svého jídelníčku celozrnné výrobky a alespoň jednou týdně luštěniny. Vlákna v nich obsažená je osvědčeným prostředkem proti zácpě, vede ke snížení hladiny tuků.
- Snižte spotřebu masa, upřednostňujte libové drůbeží, králíci a rybí maso.
- Omezte spotřebu vajec na 2 kusy týdně.
- Omezte příjem tuků, zvláště živočišných. Upřednostňujte kvalitní rostlinné oleje. Velké množství tuků je konzumováno v uzeninách, které obsahují až 50% sádla a loje, a to i v takových, které nesou označení „dietní“.
- Vybírejte mléčné výrobky se sníženým obsahem tuku.
- Omezte příjem soli. Skrytý obsah soli je v uzeninách, sýrech, některých kořenících směsích, v konzervách.
- Pijte alespoň 2 litry tekutin denně, nevhodné jsou nápoje s alkoholem a cukry. Pravidelné a nadměrné požívání alkoholu zvyšuje riziko vzniku nádorů. Alkohol je také významným zdrojem energie.
- Nadváha představuje rizikový faktor pro řadu chronických onemocnění a také pro některé druhy nádorů. Je třeba, aby přísun energie byl v rovnováze s jejím výdejem. Jezte co nejméně rafinovaného cukru. Je energeticky bohatý a neobsahuje žádné další živiny.
- Pro uchování potravin používejte chlazení a zmrazování.
- Nekonzumujte potraviny napadené plísní, hnilobou či jinak zkažené.
- Při přípravě stravy dávejte přednost vaření a dušení před pečením a grilováním.
- Žijte aktivně, relaxujte, odpočívajte. Sportujte, udržujte si pohybovou aktivitu.
- Nevhodné složení stravy, případně nadváha je rizikovým faktorem nejen pro nádory zažívacího traktu (střevo, jícen, játra, slinivka břišní), ale také např. u nádorů prsu, prostaty či dělohy.



Základní onkologické diagnózy – příznaky a prevence

Vydal:
Masarykův onkologický ústav
Žlutý kopec 7
656 53 Brno
tel.: 54 313 1111
54 313 4314
e-mail: educentrum@mou.cz
www.mou.cz
www.prevencenadoru.cz



Masarykův onkologický ústav
Žlutý kopec 7
656 53 Brno