



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání

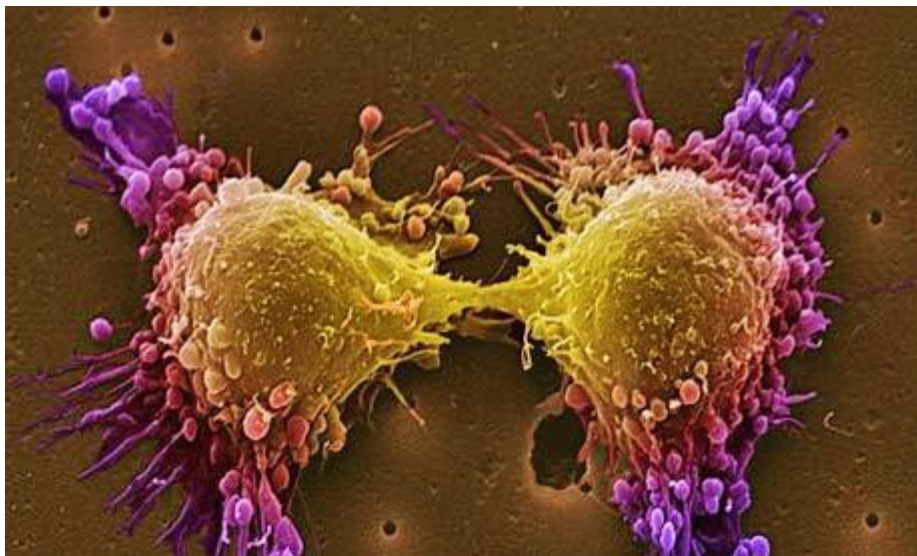


Zdravý životní styl

CZ.02.2.69/0.0/0.0/16_015/0002400

ROZVOJ VZDĚLÁVÁNÍ NA SLEZSKÉ UNIVERZITĚ V OPAVĚ

Prevence nejčastějších onkologických onemocnění



Mgr. Gabriela Světnická
ÚSTAV OŠETŘOVATELSTVÍ FVP
SLU V OPAVĚ
2020

Varovné signály možného nádorového onemocnění - obecně

- Změna ve vyprazdňování moče a stolice
- Neobvyklé bolesti
- Neobvyklé krvácení nebo výtok
- Zvětšení nebo vytvoření bulky v prsu nebo jinde na těle
- Potíže při zažívání, ztížené polykání
- Změna vzhledu, tvaru mateřského znaménka
- Dráždivý kašel, chraptění



4. února – Světový den proti rakovině

<https://cancer-code-europe.iarc.fr/index.php/cs/>

Evropský kodex proti rakovině

1 Nekuřte. Neužívejte žádnou formu tabáku.

2 Udržujte doma nekuřácké prostředí. Podporujte nekuřáckou politiku na svém pracovišti.

3 Udržujte si zdravou tělesnou hmotnost.

4 Buďte v každodenním životě fyzicky aktivní. Omezte dobu strávenou sezením.

5 Stravujte se zdravě:

- Jezte hodně celozrnných potravin, luštěnin, zeleniny a ovoce.
- Omezte vysoce kalorické potraviny (potraviny s vysokým obsahem cukrů nebo tuků) a vyhýbejte se slazeným nápojům.
- Vyhýbejte se zpracovaným masným výrobkům, omezte červené maso a potraviny s vysokým obsahem soli.

6 Pokud pijete alkohol, ať již jakéhokoli druhu, omezte jeho spotřebu. V zájmu prevence rakoviny je lepší alkohol nepít.

7 Vyhýbejte se přílišnému slunění, zejména v případě dětí. Používejte ochranu proti slunci. Nepoužívejte solária.

Evropský kodex proti rakovině – pokr.

Kolorektální karcinom

- Nejčastější zhoubný nádor trávicího ústrojí a druhý nejčastější zhoubný nádor v ČR

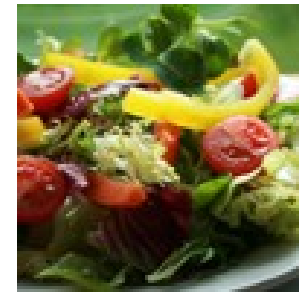
Primární prevence

- Nízký obsah živočišných tuků, preference rostlinných tuků
- Snížit spotřebu smaženého, grilovaného a pečeného červeného masa, uzenin
- Preference drůbeže a rybího masa
- Omezit příjem piva, alkoholu
- Zvýšený příjem vlákniny
- Normální hmotnost



Sekundární prevence

- Depistážní program na vyhledávání přednádorových stavů (test na OK)- 1x ročně nad 50 let, 1x ročně nad 40 let, pokud u přímé linie diagnostikován kolorektální karcinom, 1x ročně u pacientek s nádorem prsu, dělohy nebo vaječníku bez omezení věku
- Včasná diagnostika
- Profykaxe – endoskopická polypektomie
- Dispenzarizace



Karcinom prsu

- Nejčastější nádorové onemocnění u žen
- Až 90% může být při včasném záchytu vyléčeno

Prevence

- Samovyšetřování prsu – druhý nebo třetí den po menstruaci, pravidelně každý měsíc, případně vyšetření ultrazvukem
- Pravidelné preventivní prohlídky na mamografu (u žen od 45 do 69 let věku), ultrazvukem do 45 roku



Kožní nádory

- Maligní melanom
- Maligní karcinom

Rizikové faktory

- Expozice UV záření
- Stoupající věk
- Typ reakce kůže na expozici slunci
- Anamnéza opakovaných slunečních spálenin
- Vícečetné benigní pigmentové névy
- Imunosuprese
- Prekancerózy – změny pigmentových névů



Klinické známky maligní transformace

- Asymetrie
- Neostré ohraničení okrajů
- Změny v barvě
- Změny velikosti
- Progrese



Prevence nádorového onemocnění kůže

- Informace o škodlivosti nadměrného slunění
- Nevystavovat se nadměrnému slunečnímu záření při práci, při hrách
- Vhodná ochrana proti slunci
- Poskytování informací i dětem
- Včasné vyhledávání kožních nádorů
- Provádění vizuálního vyšetření kůže
- Screeningové testy



(dermatoskopie - <https://www.youtube.com/watch?v=saSY45VoUQw>)

30. KVĚTNA – EVROPSKÝ DEN MELANOMU V ČR

Nádorové onemocnění plic

- Nejčastější onkologické onemocnění mužů
- Za 90% plicních nádorů je kouření
- Kuřáci, kteří kouří jednu krabičku denně po dobu 30 let mají 20 x vyšší riziko rozvoje plicního karcinomu

Rizikové faktory

- Kouření
- Profesionální expozice (azbest)
- Radiační zátěž (radon, RTG)
- Znečištěné ovzduší



Nemocní přicházejí pozdě

➤ **Stadium I**

15 % – jen tolik nemocných přijde k lékaři ve chvíli, kdy je nemoc ve stadiu I (ohraničený nádor bez metastáz).

60 % z nich má šanci že bude žít déle než 5 let.

➤ **Stadium II**

10 % pacientů přichází ve stadiu II (nádor se šíří do

mízních uzlin, a nepřekračuje hranici plice).

33 % z nich přežije déle než 5 let.

➤ **Stadium III**

31 % nemocných přijde ve chvíli, kdy je nemoc ve stadiu III (nádor se již rozšířil do mízních uzlin v hrudníku, postihl i lalok druhé plice).

12 % – jen tolik nemocných má naději, žít déle než 5 let.

➤ **Stadium IV**

44 % – nejvíc pacientů přichází ve chvíli, kdy lékaři nemají šanci je vyléčit, ve stadiu IV (nádor založil metastázy do jiných orgánů).

1,1 % – více než 5 let nepřežije téměř nikdo.

Klinické příznaky

- Perzistující kašel
- Chrapot
- Hemoptýza
- Dyspnoe
- Úbytek hmotnosti
- Občasná bolest na hrudi



Doporučené preventivní postupy

- Edukace o škodlivosti kouření
- Vyhledávání včasných symptomů ca plic a včasná diagnostika

31. května Světový den bez tabáku

3. čtvrtek v listopadu Mezinárodní nekuřácký den



- ***Hezký den.***

