

## 25 let organizace ONKO-DUHA ve Vsetíně

"My, ženy, které jsme prodělaly onkologické onemocnění, se již čtvrt století scházíme v tomto jedinečném spolku. Nejsme smutné, nelítujeme se, naopak se snažíme žít plnohodnotně, radovat se i z maličkostí a vychutnávat všechny krásy světa. Společně se účastníme sportovních i kulturních akcí, pořádáme výlety a rekondační pobyty, kde cvičíme tělo i ducha. Je nám spolu dobře, podporujeme se navzájem. Vy, které se doma samy trápíte se svými zdravotními problémy, přijďte mezi nás! Přivítáme mezi sebou také podobně postižené muže a stejně tak i ostatní občany s jakoukoliv jinou civilizační chorobou.

Neváhejte se na nás obrátit, pokud si nejste jisti správným postupem samovyšetření prsu. Naše vyškolené lektorky jsou ochotny zorganizovat seminář jak pro úřady, firmy a organizace, tak také třeba pro skupinku kamarádek, a to zcela zdarma."



### Jak se na nás můžete obrátit?

e-mail: [onkoduha@seznam.cz](mailto:onkoduha@seznam.cz)  
tel.: 604 630 144  
(Marie Novosadová, předsedkyně)

Aliance žen  
s rakovinou prsu



Další informace naleznete také na stránkách  
[www.mamo.cz](http://www.mamo.cz), [www.linkos.cz](http://www.linkos.cz),  
[www.onkoportal.cz](http://www.onkoportal.cz), [www.breastcancer.cz](http://www.breastcancer.cz)

# Den pro RŮŽOVOU STUŽKU

12. října 2018 – 4. ročník

Projekt zaměřený na prevenci  
nádorového onemocnění prsu

### PŘÍZNAKY ONEMOCNĚNÍ:

- ✂ Bulka nebo zatvrdnutí v prsu či podpaží.
- ✂ Změna velikosti nebo tvaru prsu.
- ✂ Změna bradavky: vtažení, krvavý výtok z bradavky, jemné krvácení kůže okolo bradavky, nebo změna citlivosti kůže dvorce, přičemž dvorec i bradavka na druhém prsu zůstává beze změn.
- ✂ Změna vzhledu kůže prsu, tzv. „pomerančová kůže“ (tuhá, s viditelnými póry), kůže se šupinkami (jakoby „olepená“ a velmi křehká) či zarudlá kůže části prsu bez výraznější bolesti.

### HLAVNÍ ZÁSADY PREVENCE:

- ✂ Zdravý životní styl
- ✂ Pravidelné samovyšetření prsu (podrobný návod na [www.mamo.cz](http://www.mamo.cz))
- ✂ Screeningové mamografické vyšetření

## PREVENCE JE ZNÁMKOU SEBEÚCTY



## Proč se ženy obávají preventivního vyšetření?

Jedním z důvodů, proč některé ženy nechodí na preventivní vyšetření, je strach z pozitivního nálezu a z případné ztráty prsu. Některé dokonce i ve chvíli, kdy si objeví hmatatelné ložisko, vyšetření odkládají. Vyhledka na uzdravení se zmenšuje každým dnem, kdy nádor zůstává neléčen. Nahmatání bulky nemusí automaticky znamenat, že jde o zhoubný nádor (v prsech se mohou objevovat cysty, hormonální zduření ve žláze nebo také nezhojivé nádory). V každém případě je však nutné hmatný nález vyšetřit mamografem nebo ultrazvukem.

Nález rakoviny v prsu neznamena automaticky ztrátu prsu. Naopak, čím je nalezené nádorové ložisko menší, tím je výsledek po operaci lepší. U některých žen se dokonce po několika měsících téměř nedají nalézt stopy po operaci a další léčbě. **Platí to samozřejmě pro ženy, u kterých bylo zhoubné ložisko nalezeno včas a bylo ještě malé (za malé je považováno ložisko do velikosti 2 cm).**

(Zdroj: MUDr. Miroslava Skovajsová, Ph.D., BREAST UNIT PRAGUE)

\*! I když píšeme jen o ženách, toto onemocnění může postihnout i muže!

*„Je třeba říci, že za poslední tři desetiletí zaznamenala onkologie velký pokrok. Řadu nemocných dnes lze trvale vyléčit, zejména při včasném záchytu choroby. Je ale škoda, že tolik zdravých lidí neví, jak snadno mohou zlepšit vyhlídky na to, že nádorovými chorobami ne onemocní. Je také škoda, že tolik lidí, kteří již onemocněli, začíná vlastní vinou s léčbou pozdě, protože nevěnovali pozornost varovným příznakům. ... Strach je špatným rádcem.*

*Prevenzi můžeme se vši důrazností doporučit každému, ale přesto nikomu nelze zaručit, že se mu nádorové onemocnění vyhne. Proto je neúčinnější používat i druhé zbraně: mít se na pozoru, aby onemocnění, pokud k němu přece došlo, bylo rozpoznáno včas a léčba nastoupila co nejdříve.“, říká vsetínský onkolog MUDr. Zdeněk Janáček*

## Proč Den pro růžovou stužku?

Evropa Donna stanovila **Den pro zdravá prsa** na 15. října, aby především ženám a dívkám v Evropě připomněla význam zdravého životního stylu a úlohu včasného odhalení nádoru v boji proti rakovině. Vsetínská organizace **ONKO-DUHA Vsetín** (celým názvem Svaz postižených civilizačními chorobami v ČR z.s., základní organizace ONKO-DUHA Vsetín) se připojila k tomuto poslání a **od roku 2015 organizuje na Vsetínsku kampaň s názvem Den pro růžovou stužku**. Datum této akce připadá na pátek předcházející 15. říjnu. Jejím garantem se stala místní společnost **Kayaku Safety Systems Europe a.s.** (dříve INDET SAFETY SYSTEMS a.s.).



www.kse-cz.com

Chcete udělat všechno, co je ve vašich silách, abyste předešli onkologickým onemocněním?

### Řiďte se Evropským kodexem proti rakovině:

- ✂ Nekuřte.
- ✂ Vyvarujte se vzniku nadváhy a omezte spotřebu tučných jídel.
- ✂ Stravujte se zdravě. Často jezte čerstvé ovoce a zeleninu i obiloviny.
- ✂ Mírně se v konzumaci alkoholických nápojů.
- ✂ Vyhýbejte se nadměrnému slunění, zvláště na to pamatujte u dětí. Při pobytu na slunci používejte ochranné prostředky. Nenavštěvujte solária.
- ✂ Dodržujte zdravotní a bezpečnostní pokyny, zejména při práci zahrnující výrobu a manipulaci s látkami, které mohou způsobit rakovinu.
- ✂ Ženy, kontrolujte pravidelně prsy (samovyšetřováním) a nechte si po dosažení 45 let pravidelně provádět mammografii.
- ✂ Ženy, chodte pravidelně na gynekologické prohlídky a žádejte vyšetření stěru z děložního čípku.
- ✂ Navštivte lékaře, objevíte-li kdekoli na těle bulku, pozorujete-li změny pigmentového znaménka nebo zjistíte-li krvácení bez známe příčiny.
- ✂ Navštivte lékaře, máte-li přetrvávající potíže, jako jsou kašel, chrapot, nepravidelná stolice, nebo jestliže hubnete bez známé příčiny.

### Symbolem kampaně je květina KRÁSENKA ZPEŘENÁ (Cosmos bipinnatus CAV.).

Působí křeche a zranitelně, ale ve skutečnosti jde o silnou rostlinu, která symbolizuje zdravý a odolný život. Jako jedna z mála rostlin kvete od jara do října, což je měsíc boje proti rakovině. Svým výskytem propojuje evropský i asijský kontinent a spojuje tak záměry a myšlenky organizátorů kampaně. Vlastníkem vsetínské společnosti **Kayaku Safety Systems Europe a.s.** je japonská organizace **Nippon Kayaku Co., Ltd.**, která mj. vyrábí léčiva proti rakovině.

