



Rok onko
2025
prevence

U kuřáků je riziko rakoviny plic až o čtvrtinu vyšší

Další díl seriálu v rámci našeho ROKU ONKOPREVENCE se zaměřuje na rakovinu plic. Oddělení tuberkulózy a respiračních nemocí Vsetínské nemocnice se před několika lety připojilo k programu jejího časného záchytu. Pro koho je určen? A jak prevence probíhá? Je možné přijít i bez doporučení praktického lékaře? Na otázky k prevenci i možnostem léčby rakoviny plic odpovídá primářka oddělení MUDr. Jaroslava LANŽHOTSKÁ.

Jaké jsou nejčastější příčiny rakoviny plic? „Hlavní příčinou rakoviny plic je kouření, jak aktivní, tak i pasivní vdechování tabákového kouře. Dalšími rizikovými faktory jsou inhalace karcinogenů (např. azbest, radon, nikl, chrom, arsen, dehet, saze), znečištěné ovzduší, výfukové plyny, průmyslové zplodiny. Roli hraje i genetická predispozice, vyšší riziko rakoviny plic je i u pacientů s chronickou obstrukční plicní nemocí. U kuřáků je riziko vzniku rakoviny plic 20 až 25krát vyšší než u nekuřáků.“

Jaké jsou první příznaky, kterých by si lidé měli všimnout? „Mezi počáteční příznaky patří dlouhodobý kašel, změna charakteru chronického kašle (větší frekvence, intenzita, dráždivost), vykašlávání krve, opakující se infekce dýchacích cest, u pokročilého onemocnění bolesti na hrudníku, chraptot, polykací potíže, dušnost, celkové potíže jako zvýšená únava, ztráta chuti k jídlu a hubnutí, teploty. Počáteční stádia jsou ale často bezpříznaková, rakovina plic nebolí a pacienti často přicházejí k lékaři pozdě. Proto byl zahájen program časného záchytu rakoviny plic u rizikových skupin.“

Může rakovinu plic dostat i člověk, který nikdy nekouřil? „Rakovina plic vzniká i u 10 až 15 procent nekuřáků, často právě zde hraje roli genetická predispozice, expozice pasivnímu kouření, radonu, znečištěnému ovzduší.“

Měli bychom věnovat svým plicím větší pozornost, pokud některých z našich rodičů trpěl rakovinou plic? „Genetická predispozice existuje, ale sama o sobě obvykle nestačí k rozvoji rakoviny. Může ovlivnit, jak snadno se rakovina rozvine, jak tělo reaguje na karcinogeny. Pokud někdo v rodině měl rakovinu plic, je vyšší riziko i pro ostatní členy rodiny, obzvláště pokud někdo onemocněl v mladém věku nebo bylo postiženo více členů rodiny. Genetika ale hraje menší roli než kouření. Pokud některý z rodičů onemocněl rakovinou plic, doporučuji především nekouřit.“

Jaké jsou možnosti léčby? „Léčba rakoviny plic závisí na stádiu a typu nádoru v době diagnózy, celkovém stavu pacienta a přidružených nemocech. Nejlepší výsledky má chi-

rurgické odstranění nádoru, které je možné pouze u časných a lokalizovaných stádií. Dále je využívána chemoterapie, radioterapie, v posledních letech cílená biologická léčba, imunoterapie, které zlepšují přežití i u pokročilých stádií. Nejvhodnější léčbu pro každého pacienta určuje tzv. multidisciplinární tým, složený z odborníků různých specializací: onkologie, pneumologie, radiologie, hrudní chirurgie a podobně. Působí v komplexních onkologických centrech, pro naše pacienty nejbliže v KNTB Zlín.“

Připomeňte, prosím, jak dlouho funguje program časného záchytu rakoviny plic a pro koho je určen... „Program časného záchytu rakoviny plic, do kterého je zapojeno i naše oddělení, byl zahájen v ČR v roce 2022. Je určen pro kuřáky i bývalé kuřáky ve věkové skupině 55 až 74 let, kteří vykouřili 20 a více tzv. balíčkoroků (jeden balíčkorok znamená jeden rok kouření jedné krabičky cigaret denně).

Indikované osoby jsou odesílány na naše pracoviště nejčastěji praktickými lékaři, případně se mohou, pokud splňují kritéria programu, objednat i bez doporučení. U nás jsou komplexně vyšetřeni včetně funkčního vyšetření plic, rtg plic a je jim nabídnuta pomoc s odvykáním kouření. Následuje screeningové nízkodávkové LD CT vyšetření hrudníku na akreditovaném pracovišti (technika CT low-dose využívající sníženou dávku záření, představuje tedy sníženou radiační zátěž pro pacienta). U nás pacienty odesíláme nejčastěji do KNTB Zlín.

Dle výsledku CT je pacient dále sledován v určitých stanovených intervalech, v programu setrvává pět let. Cílem programu je zvýšit podíl pacientů v časném stádiu rakoviny plic a tím zlepšit jejich šance na úplné uzdravení. Současně informovat rizikovou populaci o nebezpečí kouření a podpořit odvykání kouření. Podrobné informace jsou dostupné na internetových stránkách www.prevenceproplce.cz“



Jaké jsou zkušenosti? Kolik lidí se již programu zúčastnilo? „Zkušenosti s programem jsou dobré, v současné době máme zařazeno asi 50 pacientů a každý měsíc přibývají další. Zatím jsme ani u jednoho pacienta nediodagnostikovali rakovinu plic, často zjistíme ale i jiné nemoci, především chronickou obstrukční plicní nemoc.“

Jak udržet plíce v dobré kondici? „Klíčové je především nekouřit, vyhýbat se pasivnímu kouření, znečištěnému ovzduší, udržovat čistý vzduch v domácím prostředí, důležitá je prevence a správná léčba respiračních infekcí, vhodné je očkování proti chřipce, pneumokokům, COVID 19. Je potřeba dbát na zdravý životní styl, který zahrnuje zdravou stravu, pravidelný pohyb, dostatek spánku, důležité je správné dýchání, dechová cvičení.“

Oddělení tuberkulózy a plicních nemocí získalo moderní pletysmograf. Jak se osvědčil v praxi a při kterých vyšetřeních jej využíváte? „Celotělový pletysmograf, který



využíváme od začátku tohoto roku, umožňuje důkladnější a přesnější vyšetření funkce plic, zlepšuje diagnostiku a tím i následnou léčbu. Vyšetření provádíme především u pacientů s chronickou obstrukční plicní nemocí, bronchiálním astmatem, intersticiálními plicními procesy, sarkoidózou plic, po komplikovaných zánětech plic. Nezbytné je v rámci předoperačního vyšetření před hrudními operacemi, kde je stěžejní pro vedení anestézie a předpovědi možnosti rozsahu resekce plic. Pacienti již nemusí dojíždět do KNTB Zlín, naše pracoviště se tak posunulo na vyšší odbornou úroveň.“



Při odvykání kouření přehodnotte denní rituály

Jak postupovat, pokud chceme skoncovat s kouřením, jsme se zeptali vrchní sestry oddělení tuberkulózy a respiračních nemocí Vsetínské nemocnice Mgr. Lenky POPELKOVÉ.

Jistě se setkáváte s řadou pacientů, kterým je doporučováno (či sami chtějí) přestat kouřit. Co jim můžete poradit? „Ano, takoví pacienti tvoří běžnou součást naší každodenní praxe. Nejdůležitější ze všeho je vlastní motivace – najít důvod a odhodlání, proč chtějí přestat. Může to být zdraví, rodina, finance nebo svoboda od závislosti a podobně. Je dobré si ten důvod napsat a mít ho na očích. Zanechání kouření je náročné, a každý, kdo se k tomu odhodlá, si zaslouží respekt. Je několik užitečných rad, které mohou odvykání usnadnit:

- Je vhodné si stanovit konkrétní datum – den D a připravit se na něj psychicky i prakticky.

- Doporučuje se zmapovat své návyky: kdy a proč kouří (po kávě, při stresu, ze zvyku a podobně). Poznání spouštěčů může pomoci je nahradit jiným chováním.
- Připravit si náhradní strategie: například místo cigarety žvýkačka, doušek vody, hluboký nádech, krátká procházka, strečink či masáž.
- Za každý den bez cigarety si dát nějakou odměnu.
- Je dobré, nebýt v tom sám. Může pomoci rodina, přátelé, lékař, poradna – sdílená cesta je snazší.“

Existují nějaké farmaceutické přípravky, které mohou pomoci? „Co se týče farmaceutické pomoci, jsou vhodné volně prodejné nikotinové náplasti, žvýkačky, pastilky a spreje nebo léky Defumoxan či Vareniklin (na předpis), které tlumí nepříjemné dopady spojené s vysazením nikotinu. Přičemž je vhodné konzultovat jejich použití a dávkování s lékařem či lékárníkem.“

Čeho by se měl kuřák při odvykání vyvarovat? „Určitě by se měl vyvarovat zmíněných situací, které ho běžně vedou ke kouření – například pití kávy, alkoholu nebo stresových momentů bez náhradní strategie. Pro někoho je cesta raději kávu na nějaký čas vyřadit a přenastavit své denní rituály novým způsobem. Je dobré odstranit cigarety a vše, co je připomíná, z dosahu. Důležité je také neuchylovat se k jiným návykovým látkám jako náhradě. A hlavně si nevyčítat případné selhání. Každý pokus se počítá! Ne každý dokáže přestat kouřit ze dne na den – a to je naprosto v pořádku. I postupné snižování počtu vykouřených cigaret je krok správným směrem a má pozitivní vliv na zdraví.“

Mohou se objevit abstinční příznaky? „Ano, abstinční příznaky jsou bohužel běžnou součástí. U každého však probíhá odvykání jinak. Míra a podoba abstinčních příznaků se mohou lišit. Mezi nejčastější patří podrážděnost, nervozita, zvýšená chuť k jídlu, zácpa, poruchy spánku, bolest hlavy nebo potíže se soustředěním. Tyto příznaky obvykle odeznívají řádově v týdnech. Uvádí se čtyři až deset týdnů.“

Mnozí kuřáci se bojí, že když přestanou se svým zlovykem, přiberou. Co jim můžete poradit? „Obava z přibírání po ukončení kouření je častá, pochopitelná a má své opodstatnění. Nikotin totiž mírně zrychluje metabolismus a potlačuje chuť k jídlu, takže jeho vysazení může vést k nárůstu hmotnosti. Tento efekt může být pro některé jedince demotivující, ale je důležité si uvědomit, že jde o zvládnutelnou součást procesu odvykání. Dobře je proto vědomě zařadit pravidelný pohyb a zaměřit se na vyváženou stravu. Místo sahání po jídlu při stresu nebo nudě, se hodí mít opět připravené jiné náhradní činnosti (krátce se projít, zařadit dechové cvičení, pustit si hudbu..., komu co vyhovuje). Pít dostatek vody – pomáhá regulovat chuť k jídlu a podporuje trávení.

V rámci naší nemocnice je možnost obrátit se na NUTRIČNÍ PORADNU a získat odborné doporučení ohledně výživy, úpravy jídelníčku, redukce váhy a zdravého životního stylu.“

Existuje nějaká telefonická pomoc? Bezplatná telefonní linka? Psychická pomoc? „Ano, existuje bezplatná NÁRODNÍ LINKA PRO ODVYKÁNÍ KOUŘENÍ na tel. čísle 800 350 000. Poskytuje odborné rady, psychologickou podporu a pomáhá s plánem odvykání. Funguje i e-mailová poradna na adrese poradte@chciodykat.cz. Je možné využít služby ONLINE ADIKTOLOGICKÉ PORADNY <https://poradna.adiktologie.cz/> nebo položit dotaz v PORADNĚ LÉKAŘE na stránkách Společnosti pro léčbu závislosti na tabáku.

Velmi dobré informace a rady, jak obstát v náročných situacích při odvykání, jsou také na stránce: <https://www.koureni-zabiji.cz/jak-prestat/>. Možností, kam se obrátit pro adekvátní informace, radu nebo podporu, je v dnešní době už poměrně hodně.“

Správné dýchání posiluje hrudník a stabilizuje páteř

Správné a zdravé dýchání má význam nejen pro naši dýchací soustavu, ale také pro udržení celkového zdraví a pohody. Ve spojení s fyzickou aktivitou může zlepšit kapacitu plic a efektivitu dýchání.

„Dýchání má díky ovlivnění nitrobřišního tlaku přímý vliv na stabilizaci páteře. Zároveň aktivita bránice ovlivňuje i tlak v dolní části jícnu a plní tak i svěračovou funkci,“ vysvětluje vedoucí fyzioterapeutka rehabilitačního oddělení Mgr. Pavlína Matějčková, MBA s tím, že funkce dechová, stabilizační a svěračová jsou prostřednictvím aktivace bránice navzájem propojeny a ovlivňují se. „V případě poruchy dýchání proto často dochází i k narušení stabilizace trupu a k refluxu, to znamená k úniku kyselého žaludečního obsahu do jícnu, což se projevuje hlavně pálením žáhy,“ dodává vedoucí fyzioterapeutka.

- **Udržujte rovná záda:** Správné držení těla může usnadnit efektivní dýchání.

- **Zaměřte se na brániční dýchání:** Nádech nosem přes celý trup až do spodního břicha, které se s nádechem pohybuje vpřed a do stran a dozadu. Symetricky rozvíjejte dolní hrudník během nádechu, jak ukazují šipky na obrázku. Pozor na souhyb hrudního koše, který se nesmí s nádechem vytažovat vzhůru.

- **Soustředte se na dech:** Při cvičení nebo meditaci se často používá technika, kdy se soustředíte na svůj dech. To může pomoci zklidnit mysli a snížit stres.

Dechová cvičení začínáme položením na půlvalec, to už jsme si vyzkoušeli při našich dřívějších cvičeních. Tentokrát nebudeme potřebovat žádné speciální rehabilitační pomůcky, stačí židle a Váš dech.



1. Uvolnění hrudníku, protažení svalů horních končetin. Dýchejte do břicha, páteř mějte napřimenou (platí u všech cvičení). Zkuste se lehce odtlačit kořeny dlaní od stěny (či dveří), ramena jsou uvolněná a od uší. Pozor na nežádoucí souhyb trupu, ten se nehýbá nahoru a dolů, ale v průběhu nádechu i výdechu zůstává stabilní. Cvičte 5 dechových cyklů.



2. Postupně posunujte dlaněmi po stěně (dveřích), na obě strany. Nezapomeňte správně dýchat a ramena držet od uší.



3. Variantu u stolu můžete provádět i v průběhu pracovního dne.



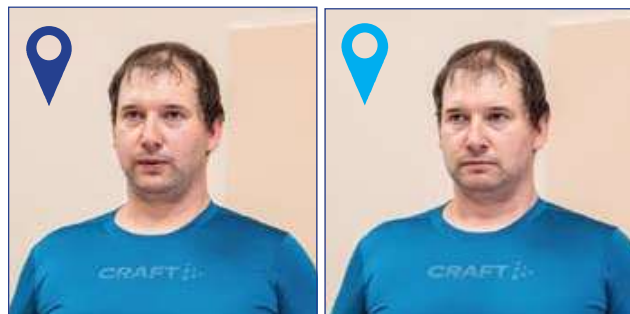
4. Nadechněte se nosem, představte si, že „nasáváte“ vůni čerstvé ranní kávy a nádechem plníte spodní žebra až do břicha (až do oblasti nad třísla). Pěsti tlačí do podložky. Výdech uvolněný. Opět pozor na souhyb trupu, který má zůstat v průběhu nádechu a výdechu stabilní. Cvičte 5 dechových cyklů.

Zkuste i tato jednoduchá relaxační cvičení:



4-7-8 DECH. Nadechněte se nosem (4 s), zadržte dech (7 s), vydechněte ústy (8 s). Opakujte 4 až 8 cyklů. Cvik tlumí úzkost, podporuje spánek. Cvičte při nervozitě a večer před spaním.

STŘÍDAVÝ NOSNÍ DECH. Palcem zavřete pravou nosní díрку, nadechněte se levou, zavřete levou díрку, vydechněte pravou. Pokračujte 5 až 10 cyklů.



PURSED LIPS BREATHING. Nadechněte se (4 s), zadržte dech (4 s), vydechněte přes úzkou mezeru rtů (6 až 8 s). Uvolňuje dýchací cesty, zklidňuje a snižuje dušnost.

BOX BREATHING. Nadechněte se (4 s), zadržte dech (4 s), vydechněte (4 s), zadržte dech (4 s). „Krabicové“ dýchání stabilizuje dech a tep, zvyšuje odolnost proti stresu. Přinese soustředěnou a klidnou mysl.

Pro zdraví dýchacích cest: inhalování i nanočástice

Při potížích s nejrůznějšími respiračními onemocněními, ale i v rámci prevence těchto nemocí může Lékárna DUO nabídnout pestrý sortiment nejrůznějších čajových směsí, nosních sprejů v různých koncentracích pro děti i dospělé, ale také inhalátory nebo konvíčky na výplach nosu. Pracovníci lékárny v poliklinice a hlavním areálu s výběrem rádi pomohou.



INHALOVÁNÍ POMÁHÁ. Při běžném nachlazení, ale i u léčby nejrůznějších respiračních onemocnění (kašel, astma, bronchitida nebo chronická obstrukční plicní nemoc) mohou pomoci inhalátory, kterých Lékárna DUO v poliklinice nabízí široké spektrum. Ať již využívají kompresorovou (i v kombinaci s nosní sprchou) či ultrazvukovou technologii, umožňují použití s různými léčivy včetně Vincentky.



S POMOČÍ NANOČÁSTIC. Nosní sprej Coldisept nanoSilver podporuje léčbu infekční nebo alergické rýmy, zvlhčuje a zmír-

ňuje pocit pálení. Obsahuje mořskou řasu puchratku, která vytváří na sliznici gelovou vrstvu (chrání před bakteriemi a viry), nanočástice stříbra omezují růst bakterií. Pokud vás trápí rýma, můžete využít i sílu tygří masti. Stačí ji namazat na pod nos a na spánky. Pro dlouhodobé zvlhčení suché nebo poškozené nosní sliznice je možné využít nosní olej Gelositin s obsahem sezamového i citrusového oleje a přírodních antioxidantů.



UVOLNÍ UCPANÝ NOS při nachlazení, senné nebo alergické rýmě. Nosní spreje jsou v různých koncentracích, vhodných pro děti i dospělé. Díky svým účinným látkám zklidňují nepříznivé příznaky a ulehčují dýchání.



MOŘSKÁ VODA I ALOE VERA. S nachlazením mohou pomoci i přípravky s přírodní mořskou vodou a cennými minerály (Maregal), ale také aloe vera či eukalyptem (Sinex Vicks). Nosní tyčinka (Galmed) je pro zpríjemnění dýchání a nosní komfort. Obsahuje například mentol, eukalyptový olej, kafr či levandulový olej.



TOBOLKY A TABLETY. Rostlinný léčivý přípravek Sinupret zvyšuje tvorbu, rozpouštění a vykašlávání hlenů z dýchacích cest. Užívá se při akutních zánětech vedlejších nosních dutin a dýchacích cest a jako podpůrný prostředek při antibiotické léčbě. Doplněk stravy Sinulan Forte je obohacen o rostlinné výtažky (extrakt z lichořeřišnice, bezu černého, divizny velkokvětě, hořce žlutého, křenu selského). Soledum obsahuje látku cineol, která má protizánětlivý účinek a podporuje vykašlávání.