

Český den proti rakovině

15. května 2019



Statistiky jsou neúprosné!

Naše životy ohrožují mimo jiné přejídání, nedostatek pohybu a zvláště kouření. Od doby, kdy se cigarety začaly masově vyrábět (r. 1880), zahubily víc lidí než obě světové války. Pandemie trvající přes sto let pokračuje. Zdánlivě nenápadná drogová závislost lidstva na nikotinu si dál vybírá životy milionů obyvatel naší planety.

V České republice je přes veškerou osvětu situace podobná jako jinde ve světě. Patříme k pěti „nejprokouřenějším“ zemím Evropy. V posledních letech mírně ubývá kuřáků mužů, zato roste počet kouřících žen, mladistvých a experimentujících dětí. Se zdravím hazarduje asi třetina mužů a čtvrtina žen. Důsledky?

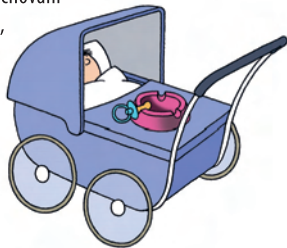
Na karcinom plic, nejčastější z několika desítek chorob zapříčiněných kouřením, zemřelo podle posledních statistik za rok 5 555 lidí, přičemž celkem se tabákový kouř v ČR podílel na více než 18 000 úmrtích (údaje za rok 2016).



Každé dvě hodiny si u nás rakovina plic vyžádá lidský život. Přitom 80–90 % pacientů s tímto onemocněním jsou kuřáci!

Zrádný nikotin


Alkaloid nikotin, obsažený v tabáku, je droga podobná kokainu nebo heroinu. V cigaretovém kouři je na 7000 chemikálií, přičemž u nejméně 69 z nich je prokázáno, že jsou kancerogenní – rakovinotvorné. Nikotin sám o sobě původcem chorob není, jeho zhoubný účinek však spočívá v tom, že v kuřácích vyvolává rychlou a silnou závislost na svých povzbuzujících účincích (uvolňuje v mozku nakrátko endorfiny). Pouhý miligram nikotinu v cigaretě se při vdechování během několika vteřin (7–10 s) vstřebává do krve, aby pak v mozku vybudil chvilkové pocity čilosti. Do týdne až 14 dnů vzniká v lidském organismu na nikotin návyk. Nikotin si svou oběť přivlastní. Odvykácí kúra je nepříjemná, mnozí kuřáci ani opakovaně nezvládnou průvodní abstinenci příznaky a k cigaretě se vracejí. Na následky své závislosti dříve či později takřka bez výjimky zemrou.



**Vznik závislosti na nikotinu postihuje 85 % kuřáků.
Každá vykouřená cigareta přitom zkracuje život – podle
odolnosti organismu kuřáka – o 3 až 15 minut. Vykouříte-li
krabičku denně, je to 6000 až 7000 cigaret za rok!
Zkrátili jste si život za každý rok o měsíc.**

Kromě evidentní hrozby rakoviny plic (22krát vyšší riziko) trpí notoričtí kuřáci častým výskytem dalších těžkých chorob: nádory ústní dutiny a jícnu, pankreatu a močového měchýře, ischemickou chorobou dolních končetin, chronickou obstrukční nemocí plic (CHOPN), častějšími infarkty a mrtvicemi. Kuřáci ohrožují svůj imunitní systém, potenci, sluch, zrak, pokožka jim stárne rychleji a trpí i dalšími obtížemi.

**Neexistuje neškodné kouření! Jde o návyk
stejně absurdní, jako kdyby člověk zblízka
vdechoval zplodiny výfuku auta.**



Co všechno při kouření vdechujeme?

Aceton, acetylén, arzén, benzen,
kadmium, oxid uhelnatý, DDT,
formaldehyd, kyanovodík,
olovo, methanol, toluen
a desítky jiných chemikálií,
vesměs kancerogenů.

Ze života čerstvého nekuřáka...

za 20–30 min.

za 12 hod.

za 2–12 týdnů

za 1–9 měsíců

za 1 rok

za 5 let

za 10 let

za 15 let

k normálu klesne krevní tlak i srdeční tep

tělo se zbaví oxidu uhelnatého

zjevně se zlepší dýchání i krevní oběh

postupně ustupuje kuřácký kašel

riziko srdeční příhody je poloviční

riziko mozkové příhody je jako u nekuřáka

hrozba rakoviny plic o 50 % nižší

zdravotní kondice srovnatelná s nekuřáky

Rozhodli jste se přestat? Obráťte se na odbornou pomoc, zvýšíte svoji šanci na úspěch!
Využijte např. www.bezsigaret.cz, www.slzt.cz, www.koureni-zabiji.cz

**Nezačít kouřit je stokrát snazší než přestat!
Na posledního šluka ovšem nikdy není pozdě!**

Liga proti rakovině Praha z. s.
Na Truhlářce 100/60, 180 81 Praha 8
Tel.: 224 919 732
E-mail: lpr@lpr.cz
Stálý účet LPR: 8888 88 8888/0300
www.cdpr.cz www.lpr.cz

Koupit **e-kytičku** můžete posláním DMS ve tvaru **DMS KVET 30**
nebo **DMS KVET 60** nebo **DMS KVET 90** na číslo **87 777**.

Cena jedné DMS je 30, 60, 90 Kč.
Pravidelná podpora **DMS TRV KVET 30,**
DMS TRV KVET 60, DMS TRV KVET 90.
www.darcovskasms.cz

Přispívat na sbírkový účet 65 000 65/0300 lze do 30. 11. 2019.

Zakoupením kytičky za minimální cenu 20 Kč, darem na sbírkový účet či odesláním DMS umožníte Lize proti rakovině Praha plnit své poslání: šířit nádorovou prevenci, zlepšovat kvalitu života onkologických pacientů, podporovat onkologický výzkum a přispívat k vybavenosti onkologických pracovišť.

Stáhněte si mobilní aplikaci sbírky
s preventivním kalendářem:



Generální partner:



Hlavní partner:



Hlavní mediální partneři:



Mediální partneři:



IT partner:



Partneři:



Organizátor:



Poděkování dalším partnerům a spolupracovníkům:

Bluetech, s. r. o. • Český červený kříž • Český svaz žen
Model Obaly, a. s. • Monitora media, s. r. o. • Sdružení hasičů Čech, Moravy a Slezska
Soleta Signum, s. r. o. • Země světa