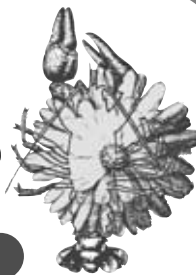




Člen UICC a ECL

# Liga proti rakovině



Informační zpravodaj ▲ Ročník 17 ▲ Únor 2006 ▲ Číslo 1

## Vážení přátelé,

dovolte, abych Vás všechny jménem výboru Ligy proti rakovině i jménem svým pozdravila v novém roce, poděkovala těm, kteří nám zaslali novoroční blahopřání a popřála i Vám všem, aby Vás zdraví, dobrá mysl a dobří přátelé provázeli po celý tento rok.

Se starým rokem jsme se rozloučili a většina z nás v těchto dnech prožívá dny mírného napětí, když uvažujeme, jaký bude tento rok, do něhož jsme před několika týdny vstoupili. Přejme si vzájemně, aby byl alespoň zase o trochu lepší než ten minulý, aby přinášel radost a pochopení, které budou schopny vyvážit starosti a dny, kdy se modré nebe náhle setmí. Byl by to divný život, kdyby přinášel jen to dobré, ale i chvíle vážné a někdy i smutné mají v sobě onen skrytý pozitivní náboj, který nás odpoutá ode dna a vyvede znovu na světlo. V našem dnešním Zpravodaji najdete malou bilanci toho, co se v Lize událo v uplynulém roce. Byli bychom rádi, kdybyste se i Vy rozpomněli, a aby tato stručná bilance ve Vás podnítila myšlenky a nápady, s nimiž byste mohli přijít a oživit únorovou výroční schůzi.

Liga se od svých začátků po celých patnáct let snaží pomáhat. Pomáhat tím, že připomíná rizika, která denně často zbytečně podstupujeme, a tak riskujeme své zdraví. Podává ruku těm, které postihlo onkologické onemocnění a snaží se podpořit jejich boj za navrácení zdraví a cestu zpět do normálního života. Pomáháme i tam, odkud očekáváme, že vědecké cesty a výzkumy přinesou rozřešení této nemoci, která lidstvo sužuje už mnohá tisíciletí.

Budeme rádi, když si najdete chvíli a pozorně si přečtete o tom, co se událo, i o tom, co se chystá. Chceme pochopitelně i tento rok navázat na všechno dobré, co se dosud podařilo, a pokusit se o to, aby Liga byla pro Vás



všechny jakousi kotvou, nadějí života, k níž se mohou obracet a na ni se spolehnout ve chvílích nejistoty či životních zkoušek. Víím, je to náročné, ale jsme přesvědčeni o tom, že společně s Vámi, jednotlivci i kolektivními členy, se nám podaří udržet a ještě zlepšit image naší organizace.

Jak se dočtete, ten letošní rok je věnován onkologické problematice žen. Bude jí věnován i jubilejní X. Květinový den a věřím, že právě Vy, ženy, které dokázaly zvládnout svá onemocnění a vrátit se do každodenního života, budete patřit k těm, které osloví naši širokou veřejnost a pomohou tak naplnit ono základní, co jsme si dali do vínku – snižovat výskyt onkologických onemocnění u nás.

Jaroslav Seifert v jedné své básni říká:

„Ptáte se, co dovedou ženy?

Patrně všechno.

Jestliže někdo položí přes propast tři stébla trávy,

přejdou po nich lehkou nohou.

Jak, to neumím vysvětlit,

ale připomeňme si,

že jejich nohy vynalezly tanec.“

Začátek této cesty je u každého z nás a v jeho rodině. Rodinná pospolitost je důležitým fenoménem ve chvílích, kdy je zapotřebí poskytovat službu a oporu. Kde jinde hledat pomoc a pochopení.

Rodina by však měla být i nositelem etických hodnot v osobním příkladu, aby i děti a děti našich dětí věděly, kde jsou jejich kořeny, kam se mohou s důvěrou obrátit, kde jsou doma a kde je láska, tolerance i nezapomenutelné vzpomínky, ale i pořádek a pocit jistoty a bezpečí, což patří k těm nejdůležitějším věcem života, a to už od nejútlejšího věku.

Člověk nepřichází na svět jako čistý list papíru, ale s určitými životními dispozicemi. A výchova pomáhá tyto dispozice zúrodnit, anebo nechat zplañet. Tak je to s člověkem, a tak je to i s okamžiky, které prožíváme. Záleží na každém z nás, na každém okamžiku, na každém našem rozhodnutí, na každém našem konání.

Přeji nám všem, abychom dovedli být nároční na sebe, uměli si vybírat to dobré, nepodléhali tomu, co je v tu chvíli „in“ a abychom se kdykoliv mohli podívat sami na sebe do zrcadla a nemuseli se červenat.

A tak do nového roku přijměte ještě jednou přání slunných dnů, které prohřívá láska i porozumění ve Vašem okolí a ve chvílích nouze i podaná ruka, která je ochotna a umí pohladit. Ať je to rok, do něž přineseme i my trochu světla a můžeme na něj jednou v dobrem vzpomínat.

Eva Křížová

## JAKÝ BYL ROK 2005?



Šlo o jeden z nejproduktivnějších roků za 15 let existence Ligy.

V polovině roku se sekretariát přestěhoval na Bulovku.

Hlavními akcemi byly: IX. Květinový den, věnovaný prevenci kožního zhoubného nádoru – malignímu melanomu. Bylo rozdáno 600.000 informačních letáků. Za prodané květiny bylo získáno přes 12.500.000 Kč.

Týden proti rakovině ve spolupráci především s rozhlasovou stanicí Českého rozhlasu Praha byl věnován Evropskému kodexu proti rakovině. Bylo mu věnováno 13 relací, z toho dva hodinové pořá-

dy v „Kávě o čtvrté“. Informaci přinesly i další rozhlasové a televizní stanice.

Stánek Ligy na výstavě Pragomedica navštívily stovky zájemců a bylo rozdáno na 12.000 brožur.

Mimořádný úspěch měly oba koncerty – Květinový v Liberci pod patronací předsedy senátu MUDr. P. Sobotky a Vánoční v Karolinu, kde do posledního místa zaplnili posluchači historickou aulu. Přílákalo je výtečné vystoupení Spirituál kvintetu a herce O. Brouška.

Na Nádorovou telefonní linku se obrátilo téměř 2.300 volajících. Kolektivním členským organizacím, které se účastnily Květinového dne, bylo předáno přes 1 milion Kč. Uskutečnilo se 6 rekondičních pobytů pro onkologicky nemocné.

Finančně bylo podpořeno 14 výzkumných projektů celkovou částkou 2.550.000 Kč.

Padesátitisícová Cena Ligy za nejlepší publikaci s onkologickou tematikou byla v Karolinu předána MUDr. Janu Zunovi PhD. z FN Motol.

Jako první postkomunistická země jsme uspořádali Konferenci a výroční zasedání ECL. Přijeli zástupci 22 organizací z 21 zemí.

Úplný přehled aktivity najdete v následném přehledném tabulce.

V roce 2006 nás čekají především volby nového výboru (21. 2.), propagace Mezinárodního dne proti rakovině (4. 2.), X. Květinový den (10. 5.), Květinový koncert v divadle J. K. Tyla v Plzni (29. 5.), Týden proti rakovině (9.–15. 10.), Pragomedica (4.–7. 4.) a Vánoční koncert.

**Vyhlásili jsme rok 2006 rokem prevence rakoviny u žen.** Zdůvodňujeme v letáku pro X. Květinový den význam screeningových metod a apelujeme na ženy, aby je využívaly.

Možné rozšíření akce záleží na přistoupení dalších sponzorů.

V únoru 2006 se dožívá 80 let neúnavný a obětavý prof. MUDr. Evžen Skala, CSc., a chci mu poděkovat za dosažené práci pro Ligu a hlavně pro frekventanty rekondičních pobytů a přátel mu elán a minimum zdravotních obtíží do dalších let.

Děkuji všem ostatním aktivním spolupracovníkům, všem organizátorům jednotlivých akcí a z nich především organizátorům Květinového dne, všem dárcům a podporovatelům a členům Ligy. Vážíme si spolupráce našich kolektivních členských patientských organizací. Do roku 2006 si přejme vzájemné zdraví, osobní spokojenost a úsměv na tváři.

*Prof. MUDr. Zdeněk Dienstbier, DrSc., předseda Ligy proti rakovině Praha*

## PŘEHLED ČINNOSTI LIGY PROTI RAKOVINĚ v roce 2005

### **Program: Prevence**

9. 4. – Květinový koncert – Divadlo F. X. Šaldy v Liberci  
11. 5. – IX. Květinový den  
10.–16. 10. – Týden proti rakovině  
13. 12. – Vánoční koncert v Karolinu k 15. výročí činnosti Ligy. Vystoupil Spirituál kvintet a pan O. Broušek  
Předání Ceny Ligy MUDr. Janu Zunovi PhD.

### **Výchovné programy k nekouření**

„Já kouřit nebudu a vím proč“  
a „Kouření není moderní“

### **Program: Zlepšení kvality života nádorově nemocných**

Nádorová telefonní linka  
– v pracovní dny denně  
Čtrnáctidenní rekondice – 6x ročně

Dotisky titulů preventivních a poradenských brožur  
Setkání s osobnostmi– 4x (Daniela Kolářová, Jiří Orten, Rudolf Křesťan, Michal Pavlata, fotograf Pavel Veselý)  
Sněm kolektivních členských org. 11. 10.  
Hospic Prachatice – zasláno 300.000 Kč  
Finanční podpora kolektivním členským organizacím 1.055.716 Kč

### **Program: Podpora onkologického výzkumu a výuky**

Grantovým způsobem rozděleno 2.550.000 Kč na 14 výzkumných úkolů

### **Zpravodaj** – Vyšlo 6 čísel

### **Organizační struktura a aktivity**

21. 6. – sekretariát Ligy a Nádorová te-

lefonní linka se přestěhovaly do FN Bulovka, do Ústavu radiační onkologie (180 82 Praha 8, Na Truhlářce 100/60)  
Výbor a konzultanti zasedali 10x  
Tiskové konference byly 26. 4. a 5. 10.  
18. 4. – v Praze se uskutečnily vzájemné konzultace s MUDr. E. Sirackou, DrSc., předsedkyní Ligy na Slovensku

### **25. Konference a valné shromáždění ECL organizované Ligou v Praze 3.–6. 11.**

### **Centrum preventivní a následné onkologické péče o. p. s.**

Ordinace Centra, jehož je Liga spoluzakladatelem, zůstává v Nemocnici sv. Alžběty (128 42 Praha 2, Na slupi 6) a pacienty přijímá po telefonické domluvě (tel.: 221 969 310)

## NÁDOROVÁ TELEFONNÍ LINKA



**N**a nádorové telefonní lince pracovalo v roce 2005 sedm lékařů specialistů různých klinických oborů se základním zaměřením na nádorová onemocnění. Během roku se uskutečnilo 2.298 telefonických kontaktů, z toho z Prahy a Čech 2.084, z Moravy 206 a 8 ze zahraničí.

Převážně volaly ženy – 1.823, 475 volajících byli muži.

Dotazy se týkaly prevence (464), léčby (916), diety a životosprávy (397), rekonvalescenčních pobytů (44), klubové činnosti

(28) a jiné problematiky (334). Pomoc byla poskytnuta v 1.886 kontaktech (rady, vysvětlení různé problematiky, psychoterapie, kontakty na právní a psychologické poradenství, hospice apod.). Písemné materiály byly zaslány ve 172 případech.

V 92 případech byl tazatelům zprostředkován kontakt na Centrum preventivní a následné onkologické péče. Osobní návštěvy klientů se uskutečnily ve 129 případech.

*MUDr. Alena Poštová*

## REKONDIČNÍ POBYTY

**V** roce 2005 se uskutečnilo celkem 6 čtrnáctidenních rekondičních pobytů ve spolupráci s Rekondičním onkologickým centrem o. p. s. pod odborným vedením prof. MUDr. Evžena Skaly, CSc. Tři byly pořádány v Ústavu onkologie a pneumologie v Nové Vsi pod Pleší a tři v sanatoriu Paracelsus v Meziboří v Krušných horách. Zúčastnilo se jich 146 klientů a 4 doprovodné osoby. Průměrný interval od ukončení primární léčby k nástupu na rekondiční pobyt byl 5,5 roku. Do 5 let bylo 31,9 % a do 10 let 68,1 % účastníků. Většinu tvořily jako obvykle ženy, 30 % účastníků by-



lo z Prahy, 52 % z Čech, 18 % z Moravy. Bylo zastoupeno 23 různých onkologických diagnóz. Náklady byly po-

kryty z dotace MZČR a z výtěžku Květinového dne.

*Prof. MUDr. Evžen Skala, CSc.*

## PROGRAMY VÝCHOVY K NEKUŘÁCTVÍ



### Já kouřit nebudu a vím proč

I v roce 2005 pokračoval program pro mateřské školy, jehož garantem je paní Alžběta Palatinová, učitelka mateřské školy v Praze 5.

„V roce 2005 jsem uskutečnila tyto semináře:

22. 3. v Náchodě – účastnily se jej učitelky 12 mateřských škol a 1 dětského domova, což představuje péči o 615 dětí.

24. 3. v Ostravě – tam jsem vezla materiály pro 1.030 dětí. Děkuji paní Monczkové, člence Ligy za spolupráci, ale i ostatním členkám, které mi pomáhaly s přípravou seminářů.

11. 5. na konferenci „Kozákův den“ jsem prezentovala náš protikuřácký program.

24. 5. v Českých Budějovicích jsem proškolila učitelky, předala jim materiály a pomůcky pro 1.000 dětí.

Do primární prevence kouření se v loňském roce zapojilo dalších 54 mateřských škol, které navštěvuje 2.695 dětí. Do Ostravy a Benešova jsem odeslala další dva balíčky s materiály pro děti. Stále se mi nedaří podchytit zájem pedagogů v západních Čechách a v Praze. Je možné, že prevenci dělají jiným způsobem, mám na mysli jiné projekty, programy anebo tematické bloky, které upřednostňují ve své práci. Ve spolupráci s MUDr. L. Hamplovou z Krajské hygienické stanice Středočeského kraje připravujeme rozšíření projektu intervencí pedagogických pracovníků – kuřáček a dosáhnout tak snížení prevalence kuřáctví ve vybraných okresech Středočeského kraje.

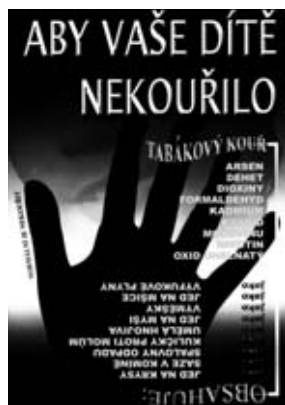
V současné době „rozjiždím“ akci v Praze 5 a ve spolupráci s paní N. Petrasovou plánujeme začátkem února seminář pro učitelky mateřských škol. To sice patří už do letošního roku, ovšem ve školství se rok počítá od září do konce června.

Hodnotím-li uplynulý rok, pak musím přiznat, že námaha nebyla úměrná výsledkům, ale přesto jsem od roku 1999 proškolila učitelky z 893 škol (z 90 % mateřských, zbytek dětské domovy, základní školy a jedna škola se speciální pedagogikou), předala jsem materiály pro 37.157 dětí a poznala jsem spoustu zajímavých lidí, ochotných ke spolupráci.“

*Alžběta Palatinová,  
MŠ Praha 5*

### Normální je nekouřit

V roce 2005 byl realizován nový edukační, primárně preventivní program, určený pro dosud neoslovenou skupinu dětí mladšího školního věku 7–11 let. Je zaměřený na podporu zdraví a prevenci nekuření s názvem



„Normální je nekouřit“. Byl iniciován a finančně podpořen Ligou proti rakovině Praha a vytvořen ve spolupráci Pedagogické a Lékařské fakulty Masarykovy univerzity Brno.

V první etapě programu pro děti první a druhé třídy jsou formou pohádkových příběhů veverky Věrky a cigarety Retky, obrázků, her a omalovánek přibližovány dětem rizikové faktory životního stylu. Byla vypracována metodika pro učitele spolu s pracovními listy pro žáky a materiály pro spolupráci s rodiči. Ověřování proběhlo na 13 pilotních školách od ledna do června 2005. Zároveň byla vyhodnocena účinnost (efektivita) programu formou strukturovaného rozhovoru srovnáním experimentální skupiny s kontrolní (bez realizovaného programu) skupiny dětí. Výsledky ukázaly, že bylo poměrně uspokojivě dosaženo cíle – zvýšení znalostí a ovlivnění postojů dětí

k nekuření a podpoře zdravého životního stylu.

V současné době probíhá příprava druhé etapy – vytvoření programu pro druhé třídy. Program je připraven tak, aby jej mohli učitelé zařadit do svého nově zaváděného školního vzdělávacího programu jako aktuální součást kurikula výchovy ke zdraví.

Rovněž pokračuje první etapa ověřováním širší účinnosti programu v první a druhé třídách na 50 školách v ČR za podpory grantu Ministerstva zdravotnictví ČR. Cíl, stát se vědomě nekuřákem, je však cílem dlouhodobým a komplexním, a proto bychom chtěli zaměřit náš program postupně na celé věkové období mladšího školního věku od 7 do 11 let se systematickou návazností na stávající programy pro děti předškolního věku a staršího školního věku. Jen tak může být působení preventivních programů účinné. Jestli se nám to podaří, je otázkou budoucnosti. Chtěli bychom k tomuto cíli malým dílem přispět.

*Prof. MUDr. Drahozlava Hrubá, CSc.,  
LF MU Brno*

*Mgr. Iva Žaloudíková, PaF MU Brno*

## ZPRÁVA REVIZNÍ KOMISE

Kontrola správnosti hospodaření byla provedena ke dni 21. 11. 2005. Kontrola pokladny bude provedena dodatečně.

1) Výpisy bankovních účtů k 31. 10. 2005

souhlasí se stavem finančních prostředků uvedených v obrátové přehledě. Jedná se o:

fin. prostředky v pokladně	12.010,50
na TV	800.000,00

na BÚ	660.159,31
na účtu Květ. dne	1.218.697,49
2) Při kontrole Knihy došlých faktur nebyly shledány žádné nesrovnalosti. Jako poslední je evido-	

vána faktura č. 146 ze dne 21. 11. 2005.

3) Komise vzala na vědomí předložený účet zisků a ztrát k 31. 10. 2005. Byly detailně prověřeny zásadní položky účtu, zejména položka „Služby práce výrobní povahy“, která představuje částku Kč 8.486.273,41. V této položce jsou mimo jiné zahrnuty náklady na pořízení žlutých květů měsíčku – symbolu Květinového dne (výroba, dovoz, balné, distribuce aj.), více než 4 mil. Kč. V porovnání s „prodejem kvítků“ (více než 12,4 mil. Kč) je to pořízení sice nákladné, avšak stále ještě únosné.

Ve srovnání s rokem 2004 lze konstatovat, že jednotlivé položky svou výší a v čase nevybočují, udržují si svoji úroveň.

4) Vyúčtování mzdových nákladů je i v letošním roce bezproblémové.

Komise stvrzuje správnost a průkaznost vedení účetnictví.

Doc. Dr. Bohuslav Konopásek, CSc.  
Ing. Miroslav Sirůček  
Ing. Jiřka Voženílková, CSc.  
V Praze 22. 11. 2005

### Jak jsme hospodařili v letech 1991–2004

ROK	PŘÍJMY	SBÍRKA KD
1991	1 410 000,-	
1992	1 153 000,-	
1993	378 813,-	
1994	536 450,-	
1995	1 419 335,26	
1996	1 648 583,-	
1997	1 226 882,-	208 350,-
1998	2 667 000,-	1 941 700,-
1999	2 791 716,-	6 336 402,-
2000	3 481 717,-	14 249 950,-
2001	1 959 923,89	17 323 698,-
2002	2 308 950,21	18 124 702,60
2003	2 129 677,35	17 548 622,65
2004	2 749 215,97	15 952 961,73
	25 861 263,68	91 686 386,98
<b>CELKEM</b>		<b>117 547 650,60</b>

Z tabulky je zřejmé, že do konce roku 2004 získala Liga 117 547 650 Kč.

Z příjmů KD je nutno odečíst 30 % jako náklady na sbírku, tzn., že čistý příjem byl cca 61 686 000 Kč.

Příjmy Ligy za období do konce roku 2004 byly tedy cca 87 500 000 Kč.

Na programy Ligy jsme vydali 73 000 000 Kč.



## X. KVĚTINOVÝ DEN

### ROK 2006 – ROK PREVENCE RAKOVINY U ŽEN

Za rizikové faktory se u rakoviny prsu považuje nadměrné užívání alkoholu, nestřídmá tučná strava, nedostatek ovoce a zeleniny ve stravě, nedostatek pohybu a kouření.

Ohroženější jsou ženy, které začaly předčasně menstruuovat, které nerodily nebo rodily až po 40. roce života, ženy s opožděnou menopauzou, cystickou mastopatií a se zvýšeným výskytem nádorů v rodině.

**Ženy, pečujte o své zdraví, využívejte možnost skriningových vyšetření!**  
Díky osvětě a skriningu lze významně snížit výskyt a úmrtnost na rakovinu prsu i rakovinu děložního hrdla.

U rakoviny děložního hrdla je významným rizikovým faktorem pohlavní promiskuita.

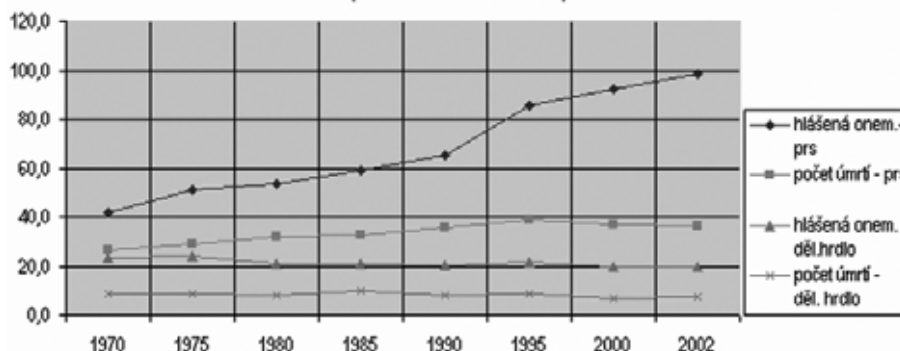
Mezi příznaky se zahrnuje změna velikosti a tvaru prsu, vpáčení, výtok nebo krvácení z bradavky, zarudnutí kůže prsou, bolest a zejména pohmatem zjištěný útvar v prsu nebo v podpaždí.

Ženy by měly provádět samovyšetřování prsou pravidelně měsíčně od 40 let, dívky z rodin s výskytem rakoviny od 20 let. Od 45 let mají ženy v ČR právo na bezplatné preventivní prohlídky včetně mamografie.

Od 20 let by měly ženy chodit pravidelně na gynekologické prohlídky.

**Ženy**  
– provádějte pravidelné samovyšetřování prsu

### Vývoj hlášených onemocnění a vývoj úmrtnosti na karcinom prsu a děložního hrdla u žen v ČR (na 100.000 žen)



- zapojte se do mamárního skrínungu
- zapojte se do skrínungu karcinomu děložního hrdla
- zapojte se do skrínungu rakoviny

- tlustého střeva a konečníku, (od 50 let je bezplatný pro obě pohlaví)
- navštěvujte pravidelně (nejméně jedenkrát ročně) svého gynekologa

**U jakéhokoliv druhu rakoviny platí, že její včasné odhalení zvyšuje pravděpodobnost vyléčení.**

# CENTRUM PREVENTIVNÍ A NÁSLEDNÉ ONKOLOGICKÉ PÉČE o. p. s.

Centrum je umístěno v Nemocnici sv. Alžběty v Praze 2, Na slupi 6. Od roku 2000, kdy zahájilo svoji činnost, vešlo už jeho působení v širší známost. V roce 2005 bylo ošetřeno 763 klientů, z toho bylo 334 mužů a 429 žen. U některých klientů byla některá vyšetření prováděna opakovaně.

Konzultace se týkaly jak oboru obecné medicíny, tak oboru klinické onkologie. Byly využívány speciální požadavky z telefonátů na Nádorové telefonní lince. Abychom zkvalitnili činnost Centra, rozšiřují se letos služby o možnost návštěvy klientů i v odpoledních hodinách (za-

tím 1 den v týdnu) a pokračuje jednání s výrobcí potravinových doplňků. Je nutné získávat seriózní informace o jednotlivých nabídkách, aby bylo možno klienty lépe a zasvěceněji informovat o vhodné doplňkové výživě.

MUDr. Marika Bělešová, PhD.

## VŠEM NAŠIM ČLENŮM!

**Poznamenejte si do diáře:**  
**Výroční členská schůze Ligy proti rakovině Praha se uskuteční v úterý 21. února ve 14 hodin v zasedací síni děkanátu 1. lékařské fakulty UK v Praze 2, Na bojišti 3.**

Zveme všechny naše členy i zástupce kolektivních členů.

Do zasedací síně děkanátu 1. LFUK se dostanete z náměstí I. P. Pavlova (metro C a tramvaje 4, 6, 10, 16, 22, 23), přejdete magistrálu k Lékařskému domu a dáte se první ulicí doprava. Projdete kolem hlavní budovy Dopravních podniků a za nimi v čísle 3 přímo proti restauraci U Kalicha je hned v přízemí velká zasedací síň. Letošní Výroční schůze je i schůzí volební, neboť končí funkční období současného výboru.

V tomto čísle Zpravodaje najdete zprávy o našich činnostech v minulém roce, budeme rádi, když jim věnujete pozornost a pro členskou schůzi si připravíte své připomínky i návrhy pro zlepšení naší činnosti do budoucna. Jde o činnost Nádorové telefonní linky, Centra preventivní a následné onkologické péče, o rekondiční pobyty, programy k podpoře nekuření, Zpravodaj i další naši činnost na podporu zlepšení života onkologických pacientů. Zpráva o hospodaření bude přednesena na schůzi.

**NÁVRH KANDIDÁTKY NOVÉHO VÝBORU:**  
**Do výboru jsou navrženi:**  
prof. MUDr. Zdeněk Dienstbier, DrSc.  
Libuše Bártová

MUDr. Lenka Hronovská  
PhDr. Eva Křížová  
doc. MUDr. Bohuslav Mrzena, CSc.  
MUDr. Jarmila Pradáčová, CSc.  
MUDr. Vladimíra Stáhalová  
Mgr. Karel Tejkal  
Karel Weinlich

### **Konzultanti výboru:**

Jiřina Bihariová  
prof. MUDr. Jan Bubeník, DrSc.  
MUDr. Eliška Hrubá  
MUDr. Natálie Jančárková  
MUDr. Jan Novotný, PhD.  
MUDr. Alena Poštová  
MUDr. Jana Vaňková  
MUDr. Zdeněk Vích, CSc.

### **Revizní komise:**

Ing. Jitka Voženílková  
doc. MUDr. Ladislav Horák  
MUDr. Zdeněk Vích, CSc.

Představujeme Vám kandidáty do nového výboru:

**prof. MUDr. Zdeněk Dienstbier, DrSc.**  
Emeritní profesor nukleární medicíny, v letech 1957–1990 vedoucí Ústavu a katedry biofyziky a nukleární medicíny 1. LFUK. Je zakladatelem Ligy proti rakovině Praha a od roku 1991 jejím předsedou. Je předsedou správní rady Centra preventivní a následné onkologické péče o. p. s. a vedoucí lékař poradny pro Hodgkinovu nemoc (Nemocnice sv. Alžběty).

### **Libuše Bártová**

Je absolventkou Střední farmaceutické školy v Praze. Od roku 1967 pracovala v Ústavu biofyziky a nukleární medicíny a ve farmaceutických společnostech. V letech 1990–1991 se podílela na projektu Maxwell Fund, který byl vypsán pro absolventy UK a pomáhal jejich uplatnění u nás i v zahraničí. V letech 2001–2003 působila služebně ve Spojených státech amerických.

### **MUDr. Lenka Hronovská**

Je členkou Ligy od roku 1995. Po absolutoriu LFUK působila na hematologicko-onkologickém oddělení FN Královské Vinohrady. Od roku 1998 pracuje jako odborník pro geriatrici, rehabilitaci a interní obory v Léčebně dlouhodobě nemocných FN Motol. Vyučuje odborné předměty pro Záchranou službu Praha.

### **PhDr. Eva Křížová**

V Lize pracuje od roku 1992. Je novinářkou, která pracovala v tisku, rozhlasu i televizi. Vysokou školu absolvovala při zaměstnání. Od roku 1971 se v televizi specializovala na otázky zdravotnictví. Rediguje Zpravodaj Ligy.

### **doc. MUDr. Bohuslav Mrzena, CSc.**

Je absolventem Fakulty dětského lékařství UK v Praze. Po ukončení studia pracoval v OÚNZ Kutná Hora, od roku 1965 na II. dětské klinice FN Motol se speciálním zaměřením na problematiku plicních chorob u dětí. Velmi úzce spolupracoval s onkologickým

pracovištěm FN Motol. V současné době vede dětskou pneumologickou ordinaci v Nemocnici na Homolce a vyučuje na Vyšší zdravotní škole v Praze 5.

**MUDr. Jarmila Pradáčová, CSc.**

V Lize pracuje od roku 1996. Je lékařkou na Nádorové telefonní lince. V Lize založila protikuřáckou poradnu a stará se o publikace Ligy a knihovnu včetně periodického tisku. Zastupuje Ligu v poradní skupině pro prevenci kouření.

**MUDr. Vladimíra Stáhalová**

Je členkou Ligy od roku 2004. Od roku 1990 je odbornou asistentkou katedry radiační onkologie IPVZ. Od roku 2000 pracuje jako vedoucí lékař Ústavu radiační onkologie 1. LFUK a FN na Bulovce. V roce 2001 se stala odborným asistentem katedry onkologie 1. LFUK. Je hlav-

ním řešitelem řady klinických pokusů fáze II a III v onkologii solidních nádorů dospělých.

**Mgr. Karel Tejkal**

Novinář, absolvent FFUK, redaktor Čs. rozhlasu. Původně sportovní novinář, který se v současné době věnuje rozhlasové publicistice Kdo je kdo v historii Čs. rozhlasu a Tisíce příběhů, v nichž je využíván bohatý rozhlasový archiv i současné události.

**Karel Weinlich**

Je členem Ligy od roku 1998. Absolvent AMU. Dlouholetý režisér rozhlasových her v hlavní redakci pro děti a mládež Československého rozhlasu. Mluví OF Čs. rozhlasu v roce 1989. Inscenoval stovky velkých dramatických pohádek a her pro děti a mládež. V Lize působí jako moderátor besed s významnými osobnostmi našeho života.

**Revizní komise:**

**Ing. Jitka Voženílková**

Je členkou Ligy od roku 1992. Pracuje jako předsedkyně revizní komise. Zaměstnána je na Zemědělské univerzitě v Praze. Je znovu navržena jako předsedkyně revizní komise.

**doc. MUDr. Ladislav Horák, DrSc.**

Je lékařem chirurgické kliniky FN Královské Vinohrady, kde se zabývá převážně léčbou kolorektálního karcinomu. Zavedl do léčby paliativní ošetření laserem a stenty. Vyučuje na 3. Lékařské fakultě UK.

**MUDr. Zdeněk Vích, CSc.**

Je členem Ligy od roku 2002. Do konce roku 2003 pracoval jako klinický onkolog v příbramské nemocnici. Byl členem výboru LPR v letech 2003–2005. Je sekretářem vědecké komise Ligy. Pracuje v Centru preventivní a následné onkologické péče a na Nádorové telefonní lince.

## JE MOŽNÁ PREVENCE V DĚTSKÉ ONKOLOGII?

**O**d roku 2000 si 4. února připomínáme Světový den boje proti rakovině. Letošní rok je věnován problematice dětské onkologie.

Názory odborníků na tuto otázku bývají často rozpačité. Především z toho důvodu, že zatím o příčinách nádorového bujení mnoho nevíme a pokud ano, těžko se jim bráníme (chromosomální vady, genetické vlivy) a řada těch, jejichž podpůrný význam je předpokládá, se dá těžko vyloučit. Vliv životního prostředí, exhalace a znečištění ovzduší se mění velmi obtížně. Jednodušší situace je ze strany ultrafialového záření, neboť do solária chodit nemusíme. Co však nemusíme vůbec – je kouření!

Převážná většina laické veřejnosti ví, že inhalace nikotinu podporuje vznik rakoviny plic, ta však u dětí – zatím – neexistuje. Je však známo, že ve 30 % případů se kouření, resp. tabakismus, podílí na vzniku leukémie a ta patří k nejčastějšímu nádorovému onemocnění u dětí. Skutečnost, že pouze jedna třetina našich rodin je plně nekuřácká, je zarážející. Také smutnou skutečností je procento kouřících mládeže, které má stále stoupající tendenci a navíc se počátek tohoto zlovyku posouvá stále k nižším věkovým hranicím. V praxi je to už ve věku 11 let. Námitka, že mladší děti nekouří, neobstojí, neboť bylo opakovaně

prokázáno (vzhledem i k jiným onemocněním, např. průduškové záduše), že velmi škodlivé je pasivní kouření. Poslední studie dokonce prokazují, že velmi nepříznivý vliv má kouření těhotných žen na vývoj plodu (nádory zjišťujeme už u novorozenců!). Zákazy nic neřeší, snadno se obcházejí a kromě toho nikdo jejich dodržování či nedodržování nekontroluje, a tudíž ani nepostihuje. Jedinou cestou je právě prevence – výchova k nekuřáctví již u nejmladší generace, předškolních dětí.

Výše uvedené skutečnosti byly také motivací k realizaci Světového dne boje proti rakovině 4. února 2006 organizované UICC a zaměřené letos právě na dětský věk. Liga jako člen UICC se této akce aktivně účastnila. Kromě zajímavých rozhlasových pořadů s diskuzí s našimi předními onkologickými specialisty se v tisku objevily články, byly vydány brožury o nádorových onemoc-



něních v dětském věku a uskutečnily se besedy se školní mládeží. Výsledek se samozřejmě nemůže dostavit ihned, ale semínko spásy bylo zaseto a pokud by se podařilo procento nekuřáků zvýšit alespoň o 5 % a oddálit počátek pravidelného užívání nikotinu, byla by to sklizeň úrodná. Pokračujme tudíž v prevenci, ale ne jeden den v roce, ale 365krát za rok!

*Doc. MUDr. Bohuslav Mrzena, CSc.  
LPR Praha*

## O VITAMINECH I

Objev vitaminů pokládáme za jeden z velkých objevů 20. století. I když se o významu citronů ve stravě pro prevenci kurdějů u námořníků dálkových plaveb vědělo již více než 200 let, došlo k objevení prvních vitaminů až koncem 19. a začátkem 20. století. Koncem 19. století se v Holandské Indii rozšířila podivná nemoc, nazvaná domorodým sinhálským jménem beri-beri. Postižení lidé trpěli celkovou slabostí, otoky a obrnami dolních končetin. Nemoc se postupně zhoršovala a někdy končila i smrtí. Průběh nemoci byl tak dramatický, že se lékaři domnívali, že jde nejspíše o zatím neznámou infekci. Vláda této holandské kolonie (dnešní Indonésie) ustavila k objasnění nemoci zvláštní odbornou komisi. Byl v ní také holandský úřední lékař Eijkman. Ten pracoval i jako lékař věznic v Batávii (dnešní Djakarta – Batávii známe již jen z líbivé operetky Bratránek z Batávie). V „jeho“ věznici bylo mnoho vězňů postižených beri-beri, ale také slepic na dvorku, u kterých pozoroval podivnou klátivou chůzi a zvláštní stáčení hlavy. Eijkman objevil dvě zajímavé věci: slepice byly krmeny zbytky stravy vězňů, která spočívala prakticky jen z hlazené rýže (loupané, tedy zbavené vnější slupky – taková rýže byla pokládána za hodnotnější). Napadlo ho, že by mohla být souvislost



mezi nemocí a stravou a zjistil, že poměry v ostatních věznicích jsou stejné, protože vězni mají také beri-beri, i když u obyvatel v okolí věznic se beri-beri nevyskytovala. Poslední rozhodující zjištění ho čekalo ve věznicích, ve kterých správce šetřili a dávali vězňům levnější neloupanou, tedy „méně hodnotnou“ rýži. Tam se beri-beri u vězňů nevyskytovala a i slepice zůstaly zdravé. Eijkman svá pozorování uveřejnil v roce 1897, ale práce nevyvolala větší pozornost. Tehdy již byly známy hlavní živiny, bílkoviny, o nichž se soudilo, že jsou zá-

kladem zdravé výživy, tuky a sacharidy. Bylo již známo, jak určit jejich kalorickou hodnotu a byla představa, že součástí stravy, které nemají kalorickou hodnotu, nemají pro výživu význam.

Až po mnoha letech si Eijkmanovy publikace všiml mladý polský vědec, pracující právě v Londýně, Kazimír Funk a v letech 1911–1914 opakoval Eijkmanovu studii na holubech a navíc již získal z rýžových slupek účinné látky, které, přidané ve velmi malých množstvích k hlazené rýži, ochránily holuby před beri-beri. Tentýž problém řešil současně i známý britský badatel Hopkins. Ten své výsledky publikoval v roce 1912, kdy pro objevené účinné látky použil označení „přidatné faktory“. Z roku 1912 pochází i název vitamin, který poprvé použil Funk (bylo mu tehdy 28 let!). „Vita“ je latinsky život, „amin“ je běžný název skupiny chemických látek obsahujících dusík (Funk se – chybně – domníval, že všechny látky nově objevené skupiny budou dusíkaté látky). Název „vitamin“ se rychle vžil a od roku 1920 se běžně používá na celém světě. V roce 1929 byla Hopkinsovi a Eijkmanovi udělena Nobelova cena. Faktor z potravy, zabraňující vzniku beri-beri, byl pojmenován B.

Dnes se nazývá tiamin nebo B1 a je součástí komplexu 8 chemicky nepříbuzných, ale podobně účinných látek, jejichž hlavní úlohou je uvolňování energie z potravy.

Prof. MUDr. Evžen Skala, CSc.





## NEDOŘEŠENÝ PROBLÉM

**J**aká by byla Vaše odpověď, kdybyste se měli rozhodovat zda: hospic, léčebna dlouhodobě nemocných (LDN) nebo domácí péče?

Jde o stále nedořešený velmi aktuální problém, který se týká i pacientů s nádorovým onemocněním, hlavně těch v terminálním stadiu. Určitě je snahou každého, aby poslední chvíle života pacientů byly co nejdůstojnější.

**Jaké jsou současné možnosti?**

Především jde o hospitalizaci v léčebně dlouhodobě nemocných (LDN) ve fakultních nebo krajských nemocnicích.

Druhou alternativou je hospic, kde je zajištěna odborná péče.

Třetí možností je domácí péče, kterou zajišťují dobrovolníci, pečovatelská služba, ale není dlouhodobě přítomný lékař.

Dlouhodobá péče se obvykle negativ-

ně promítá do psychiky pacientů. Je to dáno izolací pacienta od příbuzných, následným postupným otupěním citových vztahů, což v souvislosti ovlivňuje a zhoršuje celkový zdravotní stav pacienta.

Při hospitalizaci v LDN je odborná péče na vysoké úrovni a je možný okamžitý překlad na akutní oddělení bez jakýchkoliv komplikací. Horší už je situace pacienta při léčení v hospici nebo doma.

**Hospicová péče u nás poskytuje tyto možnosti:**

- a) denní stacionáře, které jsou ve světě zavedeny, u nás v ČR dosud nejsou
- b) hospicové lůžkové zařízení s celodenní odbornou péčí, na kterou pacient finančně přispívá
- c) domácí hospice a terénní lékaři pro paliativní péči

d) existence tzv. nezávislých týmů konzultantů, kteří docházejí po dohodě do hospiců

**Jak lze pacienta umístit v hospici?**

Došlé žádosti pro umístění pacienta posuzují: lékař, zdravotní sestra, sociální pracovníce a ředitel hospice.

Je nutné zhodnotit následující:

- a) postupující nemoc pacienta a jeho ohrožení na životě
- b) zda jde o nutnou celkovou léčbu a péči se zaměřením na nevladatelné symptomy – nejčastěji jde o bolest
- c) zda pacient potřebuje či nepotřebuje akutní ošetření nebo nemocniční léčbu
- d) zda domácí péče nestačí anebo není možná

MUDr. Lenka Hronovská, FN Motol

## JIHOČESKÝ HOSPIC ZAHÁJIL SVOJI ČINNOST

**1.** listopadu minulého roku zahájilo svoji činnost první specializované zařízení paliativní péče v Jihočeském kraji – Hospic svatého Jana N. Neumanna v Prachaticích.

Je nestátním neziskovým zdravotnickým zařízením, které pečuje o pacienty v terminální fázi jejich onemocnění. Poskytuje paliativní péči těm, u nichž medicína vyčerpala všechny své možnosti. Světová zdravotnická organizace (WHO) považuje tuto péči za aktivní komplexní péči o pacienty, jejichž onemocnění už nereaguje na kurativní léčbu. Smyslem a snahou je kontrola bolesti a dalších symptomů psychologických, sociálních a duchovních potíží. Cílem paliativní péče je dosažení nejlepší možné kvality života pacientů a jejich rodin.

Zakladatelka hospicového hnutí v České republice paní MUDr. Marie Svatošová říká, že „hospic je umění doprovázet“.

**Přijatému pacientovi garantujeme:**

- že nebude trpět nesnesitelnou bolestí
- že v posledních chvílích života nezůstane osamocen
- že za každých okolností zůstane zachována jeho lidská důstojnost



Jsmo přesvědčeni, že člověk by měl trávit poslední chvíle mezi svými blízkými, kde je mu nejlépe. Hospic přichází na řadu ve chvíli, kdy medicína vyčerpala veškeré možnosti a už není možná, nebo je velmi obtížná péče v domácím prostředí. Tu podporujeme půjčováním pomůcek a poradenskou službou.

Naše péče v hospici je označována jako paliativní medicína. Snažíme se, aby

člověk mohl prožít poslední chvíle života co nejlépe a neaktivněji a pokud možno se svými blízkými.

V hospici působí tým lékařů, zdravotních sester a ošetřovatelů. Pokud si pacient přeje, jsou k dispozici psycholog nebo duchovní různých církví. Vedle zdravotnické činnosti se orientujeme na vhodnou náplň volného času pacienta, např. četbou, rozhovorem, tvůrčími aktivitami a pokud to



je možné, i vycházkami. I hmotné zázemí odpovídá vyšším nárokům. Budova je bezbariérová, k dispozici jsou polohovací lůžka, televizor a připojení k internetu na každém pokoji, společenská místnost, kulturní akce i bohoslužby. Každý pokoj je také vybaven přistýlkou pro blízkou osobu, jejíž pobyt je vítán a kdykoliv umož-

čas dovolené své rodiny strávit v hospici a po jejím ukončení se opět vrátit domů ke svým blízkým.

Do hospice jsou přijímáni nemocní na základě vyplněné žádosti, kterou kromě nemocného a rodiny doporučí ošetřující lékař. Nemocný podepíše svobodný informovaný souhlas, který zaručuje, že do hospice nemůže být přeložen nikdo proti své vůli. Platby zdravotních pojišťoven pokrývají asi 40 % provozních potřeb, malou částkou přispívá také klient a pomáhají dárce a sponzoři. Zájemci o tuto službu se mohou kdykoliv přijet do hospice podívat. Kontakt je: Hospic sv. Jana N. Neumanna Neumannova 144



něn. Režim návštěv je přizpůsoben potřebám pacienta 24 hodin denně 365 dní v roce. K dispozici máme 30 lůžek. 22 pokojů je jednolůžkových a 4 dvoulůžkové.

Naším cílem je vysoká kvalita života až do jeho konce. Vycházíme z úcty k člověku jako neopakovatelné lidské bytosti, z křesťanského pohledu na něj. U nás proto nikdy nebude uplatňována eutanazie.

Hospic rovněž nabízí krátkodobé pobyty, které jsou vhodné zejména tam, kde si pečující rodina potřebuje odpočnout a nabrat nové síly. Příbuzný může



#### ADRESÁŘ HOSPICŮ v ČR

Pro informaci našich čtenářů a možnosti kontaktu uvádíme adresy a spojení na všechna tato zařízení v celé republice.

##### **Hospic Anežky České**

549 41 Červený Kostelec, okres Náchod, ul. 5. května tel.: 441 465 028-9

##### **Hospic sv. Lazara**

181 00 Praha 8, Štrasburk, Bohnická 12/5, tel.: 290 056 711

##### **Hospic Plzeň**

301 44 Plzeň, Sladkovského 66, tel.: 197 431 381-4

##### **Hospic sv. Štěpána**

412 01 Litoměřice, Rybářské nám. 662/4, tel.: 416 733 185-7

##### **Ústav léčby bolesti s hospicem sv. Josefa v Rajhradě u Brna**

664 61 Rajhrad u Brna, Joštova 4, tel.: 547 232 223

##### **Hospic sv. Alžběty**

639 00 Brno, Kamenná 36, tel.: 543 214 761

##### **Hospic sv. Jana N. Neumanna**

383 01 Prachatice, Neumannova 144, tel.: 388 311 726

##### **Cesta domů - domácí hospic**

170 00 Praha 7, Bubenská 3, tel.: 283 850 949, [www.cestadomu.cz](http://www.cestadomu.cz), [sekretariat@cestadomu.cz](mailto:sekretariat@cestadomu.cz)

383 01 Prachatice

tel.: 388 311 726

e-mail: [info@hospicpt.cz](mailto:info@hospicpt.cz)

[www.hospicpt.cz](http://www.hospicpt.cz)

Pro případné dárce či sponzory uvádíme číslo účtu: 171 157 619 / 0600

*Mgr. Robert Huneš, ředitel hospice*

## JAK JE DŮLEŽITÝ SPÁNEK

**M**ožná, že jste si v kalendáriu všimli, že 15. březen je Mezinárodním dnem zdravého spánku. Nebudeme daleko od pravdy, když řekneme, že problémy se spánkem zažil ve svém životě každý z nás. Přitom spánku přikládáme velký význam. Konečně zalovte v paměti a vybavte se Vám mnoho přísluví spojených právě se spánkem: spí spánkem spravedlivých nebo jako pařez či nemluvně nebo jako když ho do vody hodí. Nebo naopak spí jako na vodě či na půl oka. Proč vlastně člověk potřebuje spánek? Odpověď jsme našli v přednášce docenta MUDr. Karla Šonky, DrSc. z Neurologické kliniky 1. lékařské fakulty UK, kterou přednesl na půdě Akademie věd ČR v rámci Týdne mozku.

Z jeho přednášky jsme pro Vás vybrali: Rozlišujeme tzv. spánek REM a 4 stadia spánku non-REM, které se v průběhu noci střídají. Noční spánek je organizován v cyklech, které začínají nejprve non-REM spánkem a končí REM spánkem. Cykly trvají přibližně 90 minut, přitom REM spánek se objevuje spíše v ranní době nebo v druhé polovině noci.

Dva typy spánku – REM a non-REM – a bdělost jsou tři základní funkční stavy organismu. Spánek tedy není nedostatek bdělosti, ale aktivní děj. A k tomu, abychom mohli spát, je třeba, aby správně fungovaly určité struktury mozku.

Spánek snižuje naši reaktivitu, i když třeba matka, byť unavená, se probudí při jakémkoli zavrnění svého dítěte. Při spánku dochází i ke snížení motoric-

kých projevů organismu, dochází ke konzervaci energie. I když existují živočichové, kteří jsou schopni se motoricky projevat během spánku (ptáci jsou schopni letět mnoho desítek hodin a přitom opakovaně spát), lidský organismus není na 24hodinovou činnost připraven. Schopnost relaxovaného klidu je výsadou člověka, který aniž by usnul, dokáže strávit v klidu mnoho hodin.

Regenerace organismu ve spánku je důležitá, v zásadě jde o regeneraci funkceschopnosti mozku. Podle vědeckých bádání nejdelší trvání REM spánku je u nenarozeného plodu. S věkem se podíl na celkové délce spánku snižuje. Pro novorozence má spánek jiný význam než pro dospělého člověka.

V REM spánku jsou všechny svaly s výjimkou dýchacích odpojeny od centrálního nervového systému. Periferní výkonné struktury jsou odpojeny, ale centrální nervový systém se chová, jako kdyby pohyb nějakým způsobem řídil. Při dlouhodobém nedostatku spánku člověk velmi trpí. Odborníci se domnívali, že nedostatek spánku vede k psychotickým projevům. To se změnilo v roce 1961, kdy se jeden 17letý chlapec v Texasu rozhodl dobrovolně bdít, neusnout. Vydržel do celkem 264 hodin. Když končil 11. den, sledovala jej celá odborná veřejnost. Zjistilo se, že když jinak zdravý člověk nespí, nestane se psychotikem, ale má tzv. projev spánkové opilosti. Jde o projevy podobné pravé opilosti, kdy se člověk motá, chybí pohybová koordinace, špatně hovoří, nedokáže se soustředit a smysluplně

uvažovat. Přitom však somaticky byl chlapec naprosto zdravý.

Také u nás v roce 1968 se rozhodla skupina vysokoškoláků podstoupit pokus nespavosti. Během 2 až 5 dnů nespali a podrobili se různým psychologickým a výkonnostním testům duševní a fyzické kondice. Zjistilo se, že jim podstatně klesala duševní výkonnost, nemohli se učit, soustředit se, pamatovat si určitá zadání nebo si vzpomenout. Celou dobu však po třech hodinách absolvovali tzv. steptest, kdy se stoupá na židli a sleduje se kardiální odezva. Byl to v podstatě fyzický trénink a během nespavosti se trénovanost dokonce zlepšila.

Jiná studie prokázala, že oddálí-li se spánek o 24 hodin, je člověk schopen podat stejný duševní výkon jako po dobrém spánku. Ovšem po delší spánkové absenci duševní výkon klesá. Z toho vědci usoudili, že spánek je nezbytně nutný pro řízení organismu, pro správnou funkci mozku. Další výzkumy prokázaly, že REM spánek je nezbytný pro správné fungování mozku a že kdyby docházelo ke kompresi REM spánku, pak by člověku mohly stačit k nezbytnému fungování mozku a organismu 3–4 hodiny spánku denně. Vzhledem k tomu, že se cykly spánku střídají, potřebuje většina lidí delší dobu k tomu, aby všechna zásadní stadia mohla během spánku proběhnout. Odborníci doporučují 7–8 hodin spánku denně a shodují se v tom, že spánek kratší než 6 a delší než 10 hodin vyžaduje pozornost odborníků.

*Redakce*

## AD MULTOS ANNOS

### Prof. MUDr. Evžen Skala, CSc.

Narozen 7. 2. 1926 v Domažlicích, kde studoval na gymnáziu až do roku 1944, kdy byl totálně nasazen až do konce války do tehdejší Technische Nothilfe. V roce 1945 maturoval a od podzimu začal studovat medicínu na lékařské fakultě Univerzity Karlovy v Praze. Promoval v roce 1950 a nastoupil do fakultní nemocnice v Plzni. Po roce odešel na základní vojenskou službu a od roku 1952 působil v Ústřední vojenské nemocnici v Praze jako sekundář, asi-

stent a naposledy jako přednosta Oddělení hematologie a krevní transfuze. Odtud odešel v roce 1990 do důchodu.

Ve vědecké práci se věnoval klinickému použití dextranových přípravků jako možné náhrady krve, konzervaci krve a krvácivým chorobám. Byl zapojen do výzkumu ochrany a léčení nemoci z ozáření. Publikoval jako autor nebo spoluautor přes 150 odborných prací a je autorem nebo spoluautorem čtyř monografií. Byl řadu let předsedou



Vědecké rady Ústřední vojenské nemocnice a několika celostátních odborných komisí pro řízení výzkumu. Přitom byl stále pedagogicky činný, především v postgraduálním doškolení lékařů.

V roce 1965 obhájil vědeckou hodnost a kandidáta lékařských věd a v roce 1968 se habilitoval. V roce 1972 byl jmenován docentem, v roce 1989 profesorem vnitřního lékařství.

Dlouhá léta byl členem výboru a vědeckým sekretářem Československé hematologické společnosti. Je čestným členem Československé hematologické společnosti, byl vyznamenán Purkyňovou medailí České lékařské společnosti, medailí Slovenské lékařské společnosti a nejvyšším vyznamenáním Ústředního výboru Československého červeného kříže.

Od svého odchodu do důchodu pracuje

v Lize proti rakovině Praha, v Rekondičním onkologickém centru o. p. s. a Centru preventivní a následné onkologické péče o. p. s.

Čtenáři Zpravodaje a zejména frekvenci rekondičních pobytů, které oběť zabezpečuje a kde vede seminář, mu upřímně blahopřejí k významnému životnímu jubileu a přejí optimální zdravotní stav a maximum osobní spokojenosti do dalších let.

## GRATULUJEME

### V prosinci byly v Lichtenštejnském paláci v Praze uděleny Ceny ministra zdravotnictví za rok 2005.

Dvě z nich, které byly uděleny za publikace profesoru MUDr. Janu Bubeníkovi, DrSc. z Ústavu molekulární genetiky AV ČR Praha a profesoru MUDr. Vladimíru Vonkovi, DrSc., vedoucímu oddělení experimentální virologie v Ústavu hematologie a krevní transfuze v Praze, byly podpořeny granty Ligy proti rakovině Praha. Jde o vakcíny proti dvěma typům (MHC I+ a MHC I-) nádorů vyvolaných E6/E7 onkogeny viru HPV 16.

Rakovina děložního čípku je v celosvětovém měřítku druhým nejčastějším zhoubným nádorem u žen. Každoročně je ve světě diagnostikováno více než půl milionu nových případů tohoto onemocnění a téměř polovina z nich končí smrtelně. Naše republika patří k zemím s vysokým výskytem karcinomu děložního čípku, každoročně je diagnostikováno přes tisíc nových případů a stovky z nich na toto onemocnění později umírají. Onemocnění je vyvoláváno infekcí vysoce rizikovými typy papillomových

virů, zejména typem HPV16, který je přítomen ve více než 60 % nádorů. Protože konvenční metody léčby tohoto onemocnění nedokáží vyléčit vysoké procento karcinomů děložního čípku, je nezbytně třeba vypracovat nové léčebné postupy a zejména v poslední době je celosvětově v tomto smyslu věnována hlavní pozornost imunologicky aktivním protinádorovým vakcínám a nové léčbě. Z etického hlediska nelze nové léčebné postupy v prvním přiblížení studovat u pacientů. K tomuto účelu slouží proto modelové systémy nádorů, vyvolaných u pokusných zvířat onkogeny viru HPV16, které obsahují stejné antigenní znaky jako nádory lidské a s lidskými nádory sdílejí i řadu dalších společných charakteristik. Ve spolupráci se skupinou prof. MUDr. V. Vonky, DrSc. z ÚHKT v Praze jsme použili takové experimentální modely, z nichž některé byly v ČR vyvinuty a jsou pro tyto studie zcela unikátní. Vypracovali jsme nové léčebné postupy využívající imunostimulačních cytokinů IL-2, IL-12, GM-CSF a interferonu gam-

ma i ozářených genetických vakcín připravených vnesením genů pro tyto cytokiny do nádorových buněk. Vakcíny byly v našich experimentálních systémech úspěšné zejména při léčbě zbytkové choroby po chirurgickém odstranění nádoru a po chemoterapii, a to jak v místě odstranění nádoru, tak i při prevenci vzniku vzdálených nádorových ložisek, metastáz. Účinek vakcín bylo možno výrazně posílit podáním dendritických buněk a byly rovněž vypracovány léčebné postupy pro ty nádory, které ztratily MHC molekuly I. třídy a staly se tak necitlivými k účinku CD8+ cytotoxických T lymfocytů, hlavní složky buněčné protinádorové imunitní reakce. Na základě těchto nálezu je možné dnes přistoupit ke kontrolovaným klinickým pokusům, které budou využívat těchto vakcín a léčebných postupů, jež byly účinné v modelových experimentálních systémech.

Prof. MUDr. J. Bubeník, DrSc.

\*

Oběma vědcům upřímně gratulujeme!

Výbor LPR Praha

## ZE SVĚTA MEDICÍNY

### **K**niha: **Celostní medicína a Saamova akupunktura, klasická korejská medicína**

Recenze

Knihu napsal korejský autor Puramo Chong. Kniha má 306 stránek, rejstřík, 87 obrázků a 16 tabulek, je velmi dobře vyba-vená, vydalo ji nakladatelství Kava-Pech.

Kniha začíná dvěma pro nás málo srozumitelnými citáty Thomase Edisona s předpovědí, že lékař budoucnosti nebude dávat žádné léky, ale vzbuzovat zájem pacienta o péči o své zdraví,

a klasického korejského autora LEE Jemy (1836–1900), že cílem je, aby každá korejská rodina rozuměla nemocem a uměla je léčit.

Autor na začátku uvádí, že podstatou východního lékařství je rozlišování příznaků na 8 hlavních principů, protože lidé se rodí s různými tělesnými předpoklady, což respektuje „teorie komplexů“ („komplexe znamená tělesnou povahu a funkční zvláštnost člověka“). Odkazuje zde na Hippokrata (460–370 před n. l., který tvrdil, že se tělo skládá

ze 4 „šťáv“) a Galena (129–200 n. l.), který u lidí rozlišoval 4 typy letory: sangvini-ck, choleric, melancholik, flegmatik. Východní lékařství rozlišuje 5 typů člo- věka podle 5 živlů a 5 typů podle prin- cipů Jin a Jang. Korejská komplexní medicína, vytvořená autory LEE Jemy (1894) a Kwon Downa, mluví o 4 a po- sléze o 8 komplexích. LEE Jema dělí lidi podle velikosti (včetně funkční zdatnos- ti) 2 ze 4 orgánů – plic, slinivky, jater a ledvin – na 4 typy: tejangin, teumin, sojangin a soumin. Trup lidského těla

dále dělí na horní a dolní džia a z toho vyplývající orgány jang a orgány jin. Muž je jang, žena jin.

Kapitoly 3–5 rozvádějí tělesné i povahové vlastnosti (i vhodné a nevhodné potraviny) 4 typy člověka podle LEE Jemy. Pro zajímavost: k prvním sojanganům patří Pavarotti, Marilyn Monroe, H. Clintonová, princezna Diana, Gorbačov, Khol, k druhým sojanganům J. F. Kennedy, B. Clinton, Audrey Hepburnová, k prvním souminům princ Charles, k druhým souminům José Carreras, k prvním teuminům Churchill, John Wayne, Ingrid Bergmanová, k druhým teuminům Gregory Peck, K. Costner, Harrison Ford, k prvním tejaninům A. Hitler, Ch. Chaplin, k druhým tejaninům Lenin, Picasso, Napoleon I. a Beethoven.

V 6. kapitole jsou uvedeny metody určování komplexů podle tělesných tvarů, syndromů, vyšetření tepu, podle reakce na „lék pro stanovení komplexů“, podle reakce na akupunkturální léčbu, podle svalové síly, kroužkového testu a podle dotazníku. V 8. kapitole je srovnávána tradiční čínská akupunktura s korejskou Saamovou akupunkturou: čínská staví na teorii drah, korejská užívá jen 60 bodů a 5 z nich („aktivních bodů“) odpovídá 5 příslušným prvkům – dřevu, ohni, zemi, kovu a vodě. V 9. kapitole je široce rozveden systém Saamovy akupunktury. Je připojeno 12 kasuistik a nárys rámcového léčení.

V textu není zmínka o nějaké kontrolované studii, která by alespoň zčásti porovnávala a objektivně analyzovala dva alternativní diagnostické nebo léčebné postupy.

Changova kniha není lehká četba, protože je vzdálena našemu myšlení. Základní dogma vychází z učení Galena z Pergamu, lékaře římských císařů, a je dále složitě rozvíjeno zcela bez kontaktu se západní medicínou. I když kniha dokumentuje jistý vývoj od primárních východisek, může mít náš čtenář dojem, že jde někdy o myšlení v kruhu. Opakovaně se přitom zdůrazňuje, že korejské lékařství je jiné (a zřejmě lepší) než čínská tradiční medicína, ač rozdíl mezi nimi se zdají spíše formálního než zásadního rázu, pokud jsme ovšem schopni se vžít do způsobu myšlení autora. Je třeba však uvážit již zmíněnou izolovanou cestu medicínského vývoje se zdůrazněním jednoty tělesné a psychické stránky člověka a jeho individuálních vlastností, kvality i nedostatků – tedy celostní chápání života jedince, jeho úspěchů i potíží a v důsledku toho i docenění komplexního ovlivňování nemocného v celé složitosti jeho existence, kdy musí dojít k propojení psychické i somatické stránky organismu s doceněním vegetativní a imunitní složky. S tím souvisí vytváření vztahu důvěry a spolupráce pacienta s lékařem, který nesmí reagovat na neosobní, sice zdvořilý, avšak formální vztah, který se projeví paušálním „standardním“ vyšetřením řadou diagnostických procedur a hromadou léků v zásuvce chronicky nemocného.

Korejská stejně jako čínská tradiční medicína se nemůže jednoduše přiřadit k západní medicíně, protože obě mluví zcela rozličnými jazyky. Odkazy na staletou nebo i tisíciletou tradici nemohou nahradit objektivní důkazy úspěchů a neúspěchů, které systematicky sleduje a analyzuje moderní západní medicína, a touto cestou cílevědomě kráčí k odhalování nových vědeckých poznatků v diagnostice i léčbě nemocí. I tak však je seznámení s korejskou tradiční medicínou prospěšné a Changova kniha nám může poskytnout řadu námětů k zamyšlení.

**Máte problémy s příjmem běžné stravy?**

**Trpíte nechutenstvím?**

**Chystáte se na operaci?**

# NUTRIDRINK

**...vždy, když běžná strava nestačí**



**Když se vloni náhle maminka podrobila rozsáhlé operaci střev kvůli nádoru, hledali jsme něco, čím posílit její vysílený organismus, který zpočátku nic nepřijímal. Lékař nám doporučil Nutridrink, který den po dni pomáhal obnovit zažívání. Po pobytu v nemocnici pokračovalo léčení chemoterapií, se všemi následky jako rapidní úbytek hmotnosti, zažívací obtíže apod. Opět jsme sáhli po Nutridrinku. Byl to odrazový můstek k uzdravení. Nyní má maminka svých 16 kilo zpět, výsledky kontrolních odběrů jsou v pořádku. Myslím, že Nutridrink by měl být poskytnut jako první pomoc všem, kdo mají takovéto potíže.**

*Zdeňka Fricová, Ptení*

- **Kompletní a vyvážená tekutá strava uzpůsobená k popíjení.**
- **Klinická výživa pro okamžité použití.**
- **Pozvolné popíjení 2 NUTRIDRINKŮ denně po dobu nejméně 14 dnů pomůže obnovit plnohodnotný příjem energie a živin v jejich optimálním poměru.**



Žádejte ve své lékárně

**NUTRICIA**

Na Pankráci 30, 140 21 Praha 4, infolinka: 800 110 000 pondělí - pátek 8<sup>30</sup> - 16<sup>00</sup> hodin, e-mail: [informace@prague.nutricia.com](mailto:informace@prague.nutricia.com)

\*

V Palermu na Sicílii se začátkem října 2005 konala mezinárodní konference „Současné problémy zdraví a společnosti“. Setkání asi 50 delegátů uspořádaly dvě celosvětové organizace: Mezinárodní asociace pro humanitární medicínu G. B. Chisholma (IAHN) a Pugwashské hnutí. Na pořadu byly dvě otázky: „Právo se ptát a nutnost odpovídat“ a „Vzrůstající hrozba jaderného násilí a nestability“. Zastavíme se u první otázky. Impulzem k založení IAHN byl stále se prohlubující nepoměr poskytování zdravotní péče v jednotlivých částech světa – obdivuhodné úspěchy aplikace molekulární biologie a genových technologií ve vyspělých zemích jsou provázeny hladem, podvýživou a diskriminací v nerozvinutých zemích. IAHN upozorňuje, že negativní definice zdraví jako nepřítomnost nemoci již nemůže vyhovovat a je třeba zdraví definovat jako základní lidské právo v souladu s duchem Hippokratova učení a s cíli navazujících celosvětových humanitárních organizací. Pozornost byla věnována i depersonalizaci medicíny, kdy paci-

ent téměř ztrácí svou osobnost v síti vyšetřovacích a léčebných procesů a neúnosně se zužuje prostor pro jeho rozhodování o sobě. Patří sem i problematika veřejného zdravotnictví, které nesmí ztratit svůj humanitární charakter a nesmí klesnout do sféry bezohledné tvorby zisku.

Je třeba připomenout, že generálním sekretářem IAHN je Čech – doc. MUDr. Leo Klein, CSc. z 3. lékařské fakulty UK Praze.

(podle Revue ČLS JEP 2005 2:5-6)

\*

Přibývá osob, které dlouhodobě užívají větší počet léků. Pokud navštěvují více lékařů a neinformují je, které léky již berou předepsané od jiných lékařů, případně si ještě kupují volně prodejné léky a potravinové doplňky, může dojít k netušeným lékovým interakcím, které mohou nemocného poškodit. Ve světově známém časopisu Am. J. Med. vyšla loni v listopadu práce věnovaná lékům předepisovaným v USA ambulantně léčeným ženám, které by mohly způsobit, otěhotní-li, poškození plodu. Autoři odhadli, že asi u 6 % těhotných byly podávány takové (tzv. potenciálně terato-

genní) léky. Nejčastěji to byly léky proti úzkosti, proti křečím, některá antibiotika (doxycyklin), barbituráty, statiny, warfarin, spironolakton, amikacin. Co dělat, když ženy některé z těchto léků potřebují? – Je nutné, aby byla u žen v plodném období (14–44 let) zajištěna antikoncepce, aby nedošlo k nechtěnému těhotenství. Autoři píší, že to bylo splněno pouze u 6,1 % žen.

\*

Zpráv o nebezpečí kouření stále přibývá. Silní kuřáci, kouřící více než 20 cigaret denně, mají 2,7krát větší riziko vzniku maligních lymfomů (rakovina mízních uzlin) a myelomu.

Při studii narozených dvojčat se zjistilo, že pokud matka kouřila během těhotenství, porodní váha dvojčat byla v průměru o 182 g nižší než u nekuřaček.

\*

Ve výzkumu se nezapomíná ani na maličkosti, které jsou však v praxi cenné. Zjistilo se, že pacienti před kolonoskopií, pokud se po každém čtvrtlitru čistícího roztoku alespoň 5 minut procházeli mírně zrychlenou chůzí, měli o 40,7 % lepší výsledek vyčištění střeva.

Prof. MUDr. Evžen Skala, CSc.

## KALENDÁRIUM

**4. únor** – Světový den boje proti rakovině. Slaví se od roku 2000, kdy více než stovka zástupců vlád, sdružení na ochranu práv pacientů a organizací zapojených do výzkumu rakoviny podepsala na Světovém summitu proti rakovině na počátku nového tisíciletí na pařížské radnici Pařížskou chartu práv onkologických pacientů.

Z preambule vybíráme několik myšlenek:

- Zavazujeme se k humanitární léčbě a rovnoprávnosti lidí s rakovinou v neustálém úsilí boje proti této nemoci.
- Uznáváme potřebu intenzivního zlepšení ve všech oblastech výzkumu, prevence i v poskytování zdravotní péče.
- Usilujeme o vytvoření nepřemožitelné aliance, kterou uzavřou vědci, zdravotníci, pacienti, vlády, průmysl a média a budou bojovat s rakovinou a jejími velkými spojenci, kterými jsou strach, neinformovanost a lhostejnost.

Charta obsahuje 10 článků o právech, vědeckém výzkumu, diskriminaci v zaměstnání, podpoře preventivních programů, využívání nových vědeckých poznatků, zlepšování kvality života onkologických pacientů, svobodném přístupu k informacím a zvyšování veřejného vzdělávání v oblasti zvládnutí kouření, změny stravování, zvládnutí infekcí a ochrany životního prostředí.

**11. únor** – Světový den nemocných, který se slaví od roku 1993 z podnětu pařeže Jana Pavla II.

**6. březen** – Světový den jódu, který vyhlásil Český výbor pro UNICEF (Dětský fond OSN)

**12. březen** – Významný den České republiky, kdy v roce 1999 vstoupila do NATO

**15. březen** – Mezinárodní den zdravého spánku

**24. březen** – Světový den boje proti tuberkulóze

**28. březen** – Den učitelů – oslava narozenin J. A. Komenského

**7. duben** – Světový den zdraví – slaví se

od roku 1950 v den, kdy vznikla Světová zdravotnická organizace (WHO); letošní rok bude zaměřen na rozvoj lidských zdrojů podporujících zdraví, na rozvoj technologií, informatiky, diagnostiky i uvědomění si vlastní odpovědnosti za zdraví.

\*

**V březnu si také připomínáme narozeniny prvního československého prezidenta T. G. Masaryka, k jehož myšlenkám se vracíme i v tomto čísle.**

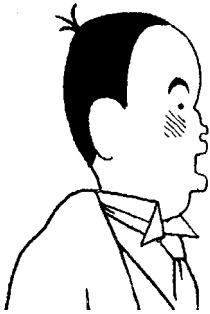
- Musím věřit v pokrok, že se život jednotlivce a celkulepší a že bude pořádně lépe. Kdo věří v pokrok, nebude netrpělivý. Pokračovat znamená špatné překonávat. Špatné překonávat dobrým – to není tak těžké, ale těžko je překonávat dobré lepším.
- Lid potřebuje pravdy a poctivosti, a proto buď především poctivý každý sám k sobě.
- Jest povinností každého myslícího člověka, aby činně pomáhal na regeneraci svého národa. Každý učiní nejlépe, působí-li nejprve energicky

na sebe, na svou rodinu, na své děti.

- Moderní člověk by rád mechanicky v malé pilulce něco spolknul, aby se na věky cítil dobře. Moderní člověk hledá příliš mnoho štěstí a již tím se cítí nešťasten.

\*

**Z Hovorů s TGM Karla Čapka jsme v loňském 6. čísle otiskli první část stati Starý strom. Dnes přinášíme druhou část úvahy prezidenta Masaryka o životospřávně, zdraví a zlozvycích.**



„Péče o tělo: kdyby šlo po mém, hleděl bych se obejít bez doktorů, ale neumí-li se někdo starat o své zdraví sám, o toho se musejí starat lazebníci. Vzdělaný člověk se má pozorovat, má přemýšlet o své dietě: to není materialismus – materialismus je nemyslet a jíst co hrdlo ráčí, přes míru a proti rozumu. Především tedy střídmost, jíst a pít mnohem méně, než se zpravidla jí a pije. Chcete-li to vědět, jím třikrát denně: k snídani napřed něco ovoce, ždibec másla a zavařeniny na topince, občas kousek opékané slaniny a tak asi půl sklenice neslazeného čaje. Jídal jsem někdy i vejce na měkko, ale není prý to moc zdravé. K obědu několik lžic bílé polévky, malý kousek masa, víc zeleniny, kousek moučnicku, ovoce a černou kávu. K ve-

čeři jsem si zvykl na talířek kaše nebo kousek buchty s mlékem obarveným kapkou kávy. To stačí. Ani svým hostům nepředkládám k obědu víc, až na jednu koncesi, že dostanou takzvané entrée, obyčejně rybu nebo tak. Prý taková zákuska podněcuje apetit – nevím, k čemu je toho třeba: stačí ukojit přirozený hlad. Mezi tím trojím jídlem nepožívám nic, leda o páté doušek holého čaje, je-li společnost. Žaludek si potřebuje odpočinout jako každý pracující úd a toho se mu dostane vyhladověním. Většina lidí nechává svůj žaludek dřít do úmoru – přejídat se je jako nosit nad své síly těžká břemena. Dnes už i medicína varuje lidi před tloušťkou, tloušťci se nedožijí dlouhého věku, protože ukládají většinu svých orgánů přílišnou námahu. A nadto tloušťka není pěkná na pohled. To se rozumí, i to patří k programu humanismu, aby lidé byli krásní. Pokud se pití týká, nikdy jsem nepil kořalky. Víno jsem pival od chlapectví, narodil jsem se ve vinném kraji, pivo jsem se naučil pít až ve městě. Teprve před svým padesátým rokem jsem poznal, že alkohol není k ničemu dobrému, ale spíš ke zlému a přestal jsem jej pít vůbec. Po mé poslední nemoci mě doktorů utlil, abych pil před jídlem skleničku vína. Nechutnala mi a konečně jsem pokusy zjistil, že to jde bez vína také a ještě lépe. Jako prezident chtěl jsem i své hosty utlít, aby jedli bez vína nebo piva, ale nešlo to. No dobře, myslím si, ať každý dělá, jak se mu líbí. Abstinence není mým náboženstvím,

ale občas se pokouším své spoluobčany upozornit, jak nemírné pití je, stručně řečeno, hloupé.

Další má životospřáva je prostá. Když ráno vstanu, vykoupám se ve studené vodě a pak „sokoluju“ – mám na to svůj vlastní systém. Denně hodinu až dvě chodím nebo si vyjedu na koni, snesu teď v sedle dobře dvě až tři hodiny, ale před několika léty jsem jezdil i pět hodin.

Čistota je stejně důležitá – čistota zubů a úst, čistota těla, čistota vzduchu. Kouření: jako kluk jsem si hrál na mužského – to bylo v roce šedesátém šestém. Chtěl jsem Prušákům ukázat, že jsem Čech a tož jsem si urobil cigarety s bílo-červenomodrého papíru a z těch jsem před nimi báníl. Později na univerzitě jsem chvíli kouřil cigarety (víc mě však těšilo dovedně je udělat). Kouření, pití a nestřídmost, to nejsou potřeby, ale jen návyky. Chceme-li vychovávat zdravé děti, nestačí jenom kázat, co je zdravé a co ne, nestačí poučovat, ale prakticky v nich vypěstít zdravé návyky. Četl jsem kdesi, že smrt je zlozvyk. Nechci se přít o smrti, ale jistě předčasné stárnutí a mnoho nemocí jsou jen zlozvyky. Věřím, že tak jako přírodní síly i své zdraví a zvyky budou mít lidé více a více v moci a že se jednou budou ohlížet na naše choroby se stejnou hrůzou jako my na středověké nebo asijské morové rány. Moderní medicína má pravdu, že přestává být jen léčením a stává se profylaxi a výchovou.

*Z knihy Karla Čapka: Hovory s TGM*

## ZE ŽIVOTA NAŠICH ČLENŮ

### ILCO Tábora

Až koncem listopadu jsme obdrželi zprávu o rekondičním pobytu tábořských stomiků, ale rádi ji otiskujeme. „To tu ještě nebylo,“ pravil Karel, když zjistil, že na rekondiční pobyt v Meziboří je jediným mužem. V termínu od 8. do 22. června bylo na jediného Táboráka 27 žen, takže vlastně novodobý „paša“ a jeho harém. Velmi se o něj všechny staraly. Ukázalo se, že tento pobyt byl jedním z nejlepších, jaký kdy účastnice zažily: od ubytování, jídla, tělocviku, koupelí až po milé sestřičky a jednoho zdra-





votního bratra. Zajímavé byly i přednášky pana profesora Skaly. Smíchu bylo během dnů dost a dost. Užili jsme si balónkových koupelí s jódem, konečně obrázky dokumentují naši pohodu. Velké poděkování patří Lize proti rakovině za tento a věříme i další rekondiční pobyty.

Začátkem prosince se uskutečnila Výroční členská schůze, které se účastnila místostarostka města paní Mgr. Pečmanová, asistent tábořského senátora pan Hnilička, který předal osobní poděkování senátora Eyberta předsedkyni paní Šabatkové za její nevyčerpatelnou obětavost, zástupce firmy Coloplast pan Beneda a další hosté. Novým předsedou byl zvolen Ing. Miroslav Šerý a jednatelem prof. Ing. Karel Rusín. Ve zprávě o činnosti byla velmi kladně hodnocena spolupráce s ILCO organizacemi v Praze a v Příbrami. Druhou část programu vyplnila zábava s reprodukcovanou hudbou a vynikající harmonikář z Mladé Vožice. Všem, kteří se zasloužili o předvánoční schůzi, patří vřelý dík. Nejen sobě, ale všem členům Ligy přeje ILCO Tábor šťastný nový rok.

*Zdena Šabatková, Karel Andreas  
ILCO Tábor*

## ILCO Praha

V posledním zářijovém týdnu proběhl třetí rekondiční pobyt našeho klubu. Strávili jsme týden v Mariánských

Lázních v hotelu Kossuth. Kromě našich členů tu byli i stomici z Tábora a Příbrami. I když byl konec září, užívali jsme si letní počasí, které lákalo k procházkám do okolí, k plavání v plaveckém bazénu, návštěvě kolonády se Zpívající fontánou a pití minerálních vod. Udělali jsme si výlet do rodinného pivovaru v Chodové Plané, navštívila nás i zástupkyně firmy Braun, která nám předvedla novinky v pomůckách pro stomiky a pomohla nám vyřešit některé problémy. Týden utekl jako voda a věřím, že všichni odjžděli s novými silami do dalšího života.

*Iva Holečková*

## ARCUS SOP Liberec



### ARCUS SOP Liberec

V uplynulém roce slavil liberecký klub 15 let od svého založení. Uskutečnilo se mnoho akcí, nejraději, jak píše členové klubu, vzpomínají na rekondiční pobyty.

„V červnu se pro 41 pacientů stal dočasným domovem hotel FANDA v šumavském Brčálníku, kde už tradičně pobývají mnohá onkologická sdružení. Nádherný vzduch i počasí přispěly k vycházkám i delším horským túrám. Pancíř, Černé i Čertovo jezero, ale i další šumavské vrchy byly cílem mnoha našich pěkných výletů.

V září jsme navštívili Harrachov. Program byl už tradičně standardní – plavání, cvičení, relaxace a turistika. V podnikové chatě Preciosy jsme byli už podesáté a všech 38 účastníků bylo velmi spokojeno.

Úspěch na Pleši v roce 2004 byl příčinou velkého zájmu i v roce 2005. V září nás bylo na Pleši 19 a pobyt si nemohli vynachválit zejména ti, kteří vedle onkologických mají i pohybové problémy. Péče fyzioterapeutů byla na vysoké úrovni, přálo nám i počasí. Měli jsme k dispozici mikrobuse, a tak jsme se podívali na příbramskou Svatou Horu, na zámek Dobříš a prozkoumali jsme i krásně podzimně zbarvené okolí Slapské přehrad.

Jednou měsíčně organizujeme polodenní výlety s poznáváním zajímavostí Liberecka. Navíc jsme v uplynulém





roce podnikli celodenní výlet za poznáním Kokořína a Mělníka.

Nezapomínáme ani na kulturu, rádi navštěvujeme benefiční koncerty a zajímavá představení v Divadle F. X. Šaldy, kde se každoročně pořádá krásný vánoční koncert.

Počet členů ARCUSu stále stoupá, je to jistě i důsledek toho, že program našich schůzek i dalších akcí je přitažlivý. Potěšující je i to, že se do přípravy programu zapojuje více členek. Je nám v kolektivu dobře, z úspěchů máme velkou radost a z případných neúspěchů se snažíme poučit."

Marie Plischková

**ŽAP Praha**



Naše největší pražské sdružení vydalo pro své členky Praktického pomocníka pro I. polo-

letí roku 2006. Jak slibuje úvodní slovo: najdete v něm všechno, co je potřebí. Program pravidelných schůzek, cvičení a plavání, i přesný program sobotních výšlapů do pražského okolí. Na dalších stránkách jsou soustředěny důležité informace týkající se zdraví a možnosti návštěvy speciálních odborných pracovišť, plán rekondičních pobytů v roce 2006 i speciální pozvánka na posezení v kavárně v Chabrech.

Na každé pravidelné schůzce je vždy nabídka zlevněných vstupenek do některých pražských divadel, k dispozici jsou i knihy, které si lze vypůjčit domů.

\*

Pomocník přinesl Léčbu smíchem PhDr. Martina Kořána, CSc. z neurochirurgického oddělení Nemocnice Na Homolce, která bude jistě užitečná i našim čtenářům.

Smích posiluje přirozenou obranyschopnost organismu. Mírní stres, pozitivně ovlivňuje dýchání, činnost svalstva, krevní oběh i zažívání. Několik minut upřímného smíchu organismus vnímá jako aerobní cvičení. Odborníci se také domnívají, že smích odbourává násilnické pudy.

**Deset dobrých důvodů k smíchu:**

1. Posiluje imunitu a tím zvyšuje odolnost proti infekcím i nádorům.
2. Snižuje stres, jeho negativní účinky. Brzdí produkci hormonů (dopamin,

adrenalin, kortison). Přináší uklidnění organismu a uvolnění svalstva.

3. Cvičí za nás. Vydutý smích procvičuje bráni. Minuta smíchu působí jako 45 minut uvolňovacích cvičení.
4. Zlepšuje dech. Při smíchu se plíce zbavují podstatně většího objemu vzduchu, což může být prospěšné jako prevence dýchacích onemocnění. Smích je i lékem proti astmatu.
5. Uvolňuje svaly. Během smíchu se uvolňují svaly, které se na smíchu nepodílejí a jsou tak smíchem aktivovány. Díky smíchu se svaly mohou uvolnit více než při masáži.
6. Působí proti bolesti. U řady chronických onemocnění je vědecky podloženo, že snižuje spotřebu léků proti bolesti, které mívají řadu negativních vedlejších účinků.
7. Podporuje činnost mozku. Dochází k většímu propojení neuronů v mozku a tím zlepšuje mimo jiné paměť. Navíc činnost mimických svalů působí při smíchu ochlazení žilní krve v mozku a potažmo stimuluje levou hemisféru, která nejen řídí pravou polovinu těla, ale také odpovídá za veškerou komunikaci člověka s okolím.
8. Zahání negativní emoce. Smích dovede nejlépe uvolnit nahromaděné negativní emoce - agresi, úzkost, strach i sexuální přetlak. Navíc dokáže navodit klidný uvolněný spánek bez chemických pomocníků.
9. Prospívá ústní dutině. Dochází k větší produkci slin, což blahodárně působí na „slavné pH“ v dutině ústní.
10. Krásí tvář. Srdečný smích výborně procvičuje všechny obličejové svaly, takže se uvolňují včetně šjových svalů. Je to dobrá relaxace i prevence proti hlubokým vráskám.

**MAMMA HELP Praha**



Také toto sdružení vydává pro své členky pravidelný bulletin, kde jsou uvedeny všechny akce. Sdružení má nejen pražské centrum, působí

i v Brně, v Hradci Králové a v Přerově. Pražské centrum, jehož koordinátorkou je Mgr. Jana Drexlerová, má tel.: 272 731 000, 272 732 691. Adresa: U Vinohradské nemocnice 4, 130 00 Praha 3, e-mail: praha@mammahelp.cz. Brněnské centrum: koordinátorka Jana Zrnečková, tel.: 549 216 595. Adresa: Nerudova 7, 602 00 Brno, e-mail: brno@mammahelp.cz. Hradecké centrum: koordinátorka Kateřina Mikysová, tel.: 777 858 119. Adresa: Wonkova 432, 500 02 Hradec Králové, e-mail: hradec@mammahelp.cz. Přerovské centrum: koordinátorka Dagmar Dučáková. Adresa: nám. Přerovského povstání, Přerov, e-mail: prerov@mammahelp.cz. Ve všech centrech lze získat užitečné informace a praktické rady, kontakty na odborníky, přítelkyně s osobními zkušenostmi, možnost rozhovorů o intimních problémech i pomoc při jejich řešení.

**BENKON Benešov**

Členky Benkonu uspořádaly svůj rekondiční pobyt v Bechyni. Po skončení poděkovaly prostřednictvím regionálního týdeníku Jiskra v článku „Onkologicky nemocné ženy děkují“ všem, kteří jim svým finančním nebo sponzorským darem umožnili uskutečnit tento ozdravný pobyt. Byl to Středočeský KÚ, ale i městské a obecní úřady, v nichž členky Benkonu bydlí. Článek přispěl nejen k informovanosti občanů, ale nechyběla v něm ani pozvánka pro ty, kteří se

Tabulka BENKON Benešov

Pomůcka	Kód	Cena	Nárok
Kapsa bavlněná do podprsenky	04 11189	149,40 Kč	1x za rok
Bavlněný obal na epitézu	04 11190	264,32 Kč	1x za rok
Epitéza AMOENA je plně hrazena pojišťovnou			
Pooperační PRIFORM	04 01201	100% hrazena	
Epitéza AMOENA	viz prodejce	100% hrazena	1x za 2 roky

třeba ostýchají vyhledávat psychickou podporu.

„Nejcennější v životě není, co máme, ale koho máme,“ konstatují členky Benkonu.

Ve svém předvánočním Zpravodaji hodnotí uplynulý rok, přináší informace o činnosti v roce 2006 včetně hrazení pomůcek pro ženy po ablaci prsu ze Sazebníku VZP z 1. 7. 2005.

Pro zájemce tuto informaci přetiskujeme i my – viz tabulka na str. 17.

### ARCUS Život České Budějovice

Svůj poslední rekondiční pobyt v loňském roce uspořádaly Jihočešky ve Františkových Lázních.

Program týdenního pobytu byl velmi bohatý. Přispělo i krásné počasí a nově otevřené Aquacentrum, kde bylo možno cvičit a plavat, jak dlouho jsme vydrželi. Odpoledne jsme využily k výletům do lázeňského okolí, Chebu i dalších zajímavostí či poutních míst. Týdenní pobyt všem prospěl. Načerpaly jsme hlavně psychické síly, upevnily naše přátelství a vzájemné rady i pomoc zcela určitě obohatily život nás všech. Dnes už si nedovedeme představit svůj život bez činnosti v klubech, které jsou pro nás pacienty i rodiny a přátele nenahraditelné.

*Marie Kopřivová*

Na předvánočním setkání se sešly přes čtyři desítky členek. Ve vyzdobené klubovně TJ Sokol přivítaly bývalou herečku Marii Doležalovou, která i ve svých osmdesáti letech přednáší z paměti dlouhé a krásné básně. Z onkologického centra přijaly pozvání paní doktorka Šiffnerová a vrchní sestra Faktorová. Obě nás svými slovy potěšily a podpořily.

V pracovní části informovala předsedkyně Edita Šrámková o plánu činnosti na nový rok. Všechny potěšila naše kronika, kterou už vedeme pátým rokem.

*Marta Mordavská*

### AMA Most



Bulletin vydávaný pro onkologické pacienty Mostecka ve svém loňském čtvrtém čísle informuje o akci, kterou finančně zaštitila VZP Ústeckého kraje. Pro ochranu mladých dívek vznikl projekt nazvaný

„**Udělej to pro sebe**“, který probíhá v několika severočeských okresech. Členky AMA Most se účastnily společně se studentkami Středních zdravotních škol besed, při nichž za pomoci fantomového modelu prsu, videokazet, odborných přednášek a vlastních příběhů členek sdružení vysvětlují studentkám středních škol význam a důležitost pravidelného samovyšetřování prsu. Přednášky proběhly v uplynulém roce v 15 školách a zúčastnilo se jich téměř 400 studentek.

Bulletin dále informuje o akci S kolem kolem Mostu, o Květinovém dni, Pochodu s Avonem, rekondičních pobýtech a v rubrice Přírodní lékař přináší zajímavosti o některých léčivých bylinách, jejich pěstování i užití.

### SLUNEČNICE Olomouc



Podzimní činnost zahájily členky Onkoklubu Slunečnice poznávacím zájezdem do Žďárských vrchů. Polička, Medlovský rybník, Velké Dářko, Svatka, Karlov u Škrdlovic a Nové Město na Moravě – to je jen stručný výčet míst, kam se olomoucké ženy vypravily.

„Členskou schůzi zpestřila návštěva MUDr. Petra Venhače z Vojenské nemocnice, který velmi citlivě hovořil o problematice operace prsu. Po celý podzim pravidelně pokračovalo cvičení, plavání, společně jsme navštívily i di-

vadelní představení »Dva na smetišti«, v němž účinkují otec a syn Brzobohatí. V listopadu se nám poprvé podařilo zorganizovat »babinec«. Každá něco přinesla na zub, současně jsme uspořádaly i výstavku našich ručních prací, nechyběl ani bleší trh.

Nyní je v plném proudu organizační zajišťování rekondičních pobytů v tomto roce.“

*Jiřina Řehořová*

### KAPKA Chomutov



Také Zpravodaj Kapky přinesl ve svém podzimním čísle informace o bohaté činnosti klubu. Neseďte doma, přijďte a přiveďte své přátele – píše se hned v úvodu.

Čtenáři v něm najdou odpověď na to, proč funguje „placebo efekt“, infor-

mace o hrazení pomůcek pro ženy po ablaci prsu – včetně správných kódů a nároku na úhradu, pozvánku na cvičení a plavání a zajímavou informaci o malé kopřivnické skupince, která se hlásí ke Kapce jako Kapička Kopřivnice. Čtyři ze šesti členů se účastnili rekondičního pobytu v Beskydech a i oni, stejně jako chomutovští, se věnují mladým dívkám na kopřivnických středních školách, kde je učí a vysvětlují důležitost samovyšetřování prsů. „Velká Kapka se těší vždy na setkání s malou Kapkou,“ přiznává Zpravodaj.

Víkendový pobyt proběhl v listopadu v Krušných horách, v listopadu se také uskutečnila valná hromada, na níž byli zvoleni členové pro další období. V roce 2006 bude Kapka pokračovat ve svých celoročních plánech, zejména se počítá s dalšími besedami se studentkami středních škol, aby se vhodnou prevencí a samovyšetřováním předcházelo nejčastějšímu onkologickému onemocnění žen – rakovině prsu. Zpravodaj přináší i poděkování sponzorům, gratulace jubilantům i program pro turistické výlety s členy Klubu českých turistů v Chomutově.

*Soňa Novotná*

### AMAZONKY Ostrava



Ve svém lednovém Zpravodaji se vedle novoročního blahopřání odvolávají na čínskou medicínu, která díky svým tisíciletým zkušenostem říká, že v životě lidí jsou čtyři oblasti, které velmi škodí zdraví: **strach, nenávisť, pomluvy a závist**. Jde o to, aby právě tyto čtyři negativní oblasti člověk nepustil do svého myšlení. Podaří-li se mu místo těchto oblastí svou mysl naplnit porozuměním, láskou, pochopením i ochotou pomáhat, pak i jeho zdraví bude založeno jako dobrá stavba na pevné skále.

Ostravské Amazonky patří k velmi čilým organizacím a také jejich program pro tento rok je pestrý a bohatý. Koncem února se sejde členská schůze, kde bude volen nový výbor. Připraveny jsou přednášky, kulturní akce, ale i cvičení a rekondiční pobyty. Pro členky jsou k dispozici i trička s logem Amazonek, aby se snadněji při různých veřejných akcích našly, ale také aby připomněly svoji existenci. V závěru Zpravodaje nechybí poděkování všem členkám, které se v uplynulém roce zasloužily o úspěch všech pořádaných akcí a které také našly čas, aby navštívily své nemocné kamarádky.

*Zpravodaj připravila L. Váchová*

### ALEN Praha



V prosincovém Zpravodaji, který je určen všem členkám Alenu, našly čtenářky už program pro letošní rok

včetně pravidelných sobotních vycházek, rekondičních pobytů i programu schůzek. Nechybělo ani zhodnocení podzimu, rekondičních pobytů v Luhačovicích, Karlových Varech a v Bohdanči u Pardubic. Rekondiční pobyty se vydařily a všechny účastnice byly s programem velmi spokojeny. Pevné denní programy, cvičení, plavání, ale i vycházky do okolí, odborné konzultace, besedy – to vše přijaly účastnice s velkým uspokojením a podle slov mnohých se domů vracely osvěženy, nabity novými dojmy, novými přátelskými svazky i předsevzetími do budoucna.

V informační části jsou odkazy na odborné genetické vyšetření, očkování proti chřipce, ale i zajímavý postřeh o extraktu z grapefruitu, který přetiskujeme i pro naše čtenáře:

„O tom, že je grapefruit zdravý, nikdo nepochybuje. Vědci v poslední době zjistili, že extrakt z jeho jadérek má jedinečné vlastnosti. Účinkuje proti plísním, bakteriím, virům i parazitům. Extrakt je přírodním preparátem, který umí v řadě případů zmírnit a mnohdy i odstranit chorobné příznaky. Lze jej použít při bolestech v krku, nachlazení, proti plísním na kůži i v ústech, na akné, ulehčuje trávení, pomáhá pročistit organismus a podporuje krevní oběh. Snižuje krvácení dásní, je antioxidantem a snižuje i riziko krevních sraženin. Doporučujeme jako vždy se poradit se svým lékařem, který zná Váš zdravotní stav a může doporučit, co Vám prospěje.“

Dne 17. ledna se uskutečnil v Alenu Den otevřených dveří – ale o tom až příště.

*Zpravodaj připravují  
Daniela Kelišová  
a Věra Formánková*

### VIOLKA Třebíč

S doklady o tom, jak jsme naložili s penězi za loňský Květinový den, chci popsat i naši první velkou akci.

Původně jsme chtěli přispět každému, kdo se účastní rekondičního pobytu, pořádaného kýmkoliv. Později jsme se rozhodli organizovat vše sami pro všechny naše členy popřípadě i rodinné příslušníky. To nám umožnil provozovatel hotelu Lúka ve Velkých Karlovicích pan Šturala, kte-

rý nám dokonce vzhledem k našemu onemocnění poskytl mírnou slevu. Proto mohlo 22 našich členů a 8 rodinných příslušníků, kteří si pobyt sami hradili, prožít v loňském září týden krásných slunných dnů v beskydské přírodě. Terén umožnil vycházky i méně zdatným, a tak jsme mohli navštívit vše zajímavé v nejbližším okolí. Podnikli jsme výlet autobusem do Rožnova, na Pústevny a Radhošť. K dispozici jsme měli bazén s vyhřívanou vodou a večery jsme trávili společně se zpěvem a tancem. Pobyt zajistily a jednotlivé akce organizovaly naše členky paní Helena Chvátalová a Milada Svobodová, která, bohužel, už mezi námi není. Ještě začátkem prosince nám zajistila účast na koncertu Václava Hybše, který zavítal do Třebíče, a zakrátko nato jsme se s ní rozloučili. Tak se u nás v loňském roce vystřídaly dny krásné i smutné, tak jak to život přináší. Vzpomínáme na vše krásné a těšíme se na všechna naše příští setkání i akce v tomto roce.

*Miroslav Marek  
místopředseda sdružení*

### NAKONEC MALÉ ZAMYŠLENÍ

Konec roku už tradičně bývá vlastně zápasem s časem. Někdy mi to připadá, jako že všichni honem chtějí ještě něco udělat, a tak se hrnou pozvánky na semináře, kurzy, konference, setkání apod. ze všech stran. Jako by nebylo dost na tom, že všechny instituce, které poskytnou neziskové organizaci finanční příspěvek, chtějí do konce prosince vyúčtování. A v samotné organizaci se také musí bilancovat.

A tak k náročné přípravě a zajišťování „Předvánočního posezení“, aby toho opravdu nebylo málo, jsme uspořádaly ještě poslední víkendový seminář na téma „Jak oslovit a komunikovat s ženou při ukázce samovyšetřování“. Vyjely jsme do hotelu TECHNIK do Lázní Bohdaneč. Bylo to přesně v polovině prosince. Tedy počasí nic moc. Když nepadala hustá mlha, byla zima jako – no jako v zimě. Přesto jsme si prohlédly Lázně a jejich okolí, navštívily a prohlédly si krásnou radnici a areál léčebných lázní.

Vyjely jsme si do Pardubic, abychom nejen nakoupily pravé pardubické perníčky roztodivných tvarů, ale abychom navštívily staré město a zámek. To byly úžasné zážitky. Takové náměstí se hned tak nevidí! Dopoledne a večer jsme vě-

novaly trošku času cvičení a relaxaci, ale hlavně tématu komunikace. Semináře se zúčastnily ženy, které prošly výcvikem „samovyšetřování“. Díky útulné učebně (měly jsme ji k dispozici celý den) a zájmu přítomných to byly jedny z nezapomenutelných spo-

lečně strávených hodin. Veselou a optimistickou náladu zvýšil i výběr místa a chování vedoucího i personálu hotelu. Rozhodně se do Lázní Bohdaneč vrátíme.

Dana Hybšová  
ŽAP Praha

## INFORMACE

Vážení čtenáři,

při provedené kontrole členství v Lize proti rakovině jsme zjistili jednak nejasnosti při platbě, kdy místo členky nebo člena Ligy platí jiná osoba a neoznámí to, nebo platba členského příspěvku je spojena s darem. Zjistili jsme také řadu neplatičů.

Náklady na Zpravodaj vysoce převyšují členský příspěvek.

Prosíme Vás proto, jestli jste si vědomi

některé uvedené skutečnosti nebo pokud nedostanete dubnové číslo Zpravodaje a máte dále zájem o členství v Lize, vyrovnejte laskavě dlužnou částku za členství nebo nás upozorněte telefonicky nebo e-mailem, jakým způsobem jste realizovali platbu.

Prosím, abyste pochopili toto naše opatření a omlouváme se všem, u kterých jsme se dopustili omylu.

V tomto čísle současně najdete složen-

ku pro rok 2006, jejíž splatnost je do konce března, kdy provedeme novou kontrolu členské základny.

Současně v tomto čísle přinášíme přihlášku ke Květinovému dni.

Výbor LPR Praha

### ZPRAVODAJ

**Uzávěrka příštího čísla Zpravodaje  
15. března 2006**

## ceník celoplošné inzerce Informační zpravodaj Ligy proti rakovině Praha

formát		rozměr na zrcadlo	čistý formát po ořezu	ceník
1/1			210 x 297 mm	6 000 Kč
1/2	výška	88 x 267 mm	103 x 297 mm	3 500 Kč
1/2	šířka	180 x 130 mm	210 x 146 mm	3 500 Kč
1/3	výška	57 x 267 mm	72 x 297 mm	2 500 Kč
1/4	šířka	180 x 65 mm	210 x 72 mm	1 800 Kč

**Technické podmínky:** tel.: 220 516 343, e-mail: bromova@allin.cz

**Inzerce přijímá:** e-mail: lpr@lpr.cz, bromova@allin.cz

## Závěrem několik praktických informací

Liga proti rakovině Praha  
Ústav radiační onkologie  
Na Truhlářce 100/60, 180 82 Praha 8  
Sekretariát: tel./fax: 224 919 732  
internet: www.lpr.cz, e-mail: lpr@lpr.cz  
č. účtu LPR Praha: ČSOB 8888 88 8888/0300

Nádorová telefonní linka: tel.: 224 920 935  
Lékaři denně: 9–16 hod., záznamník nepřetržitě  
Rekondiční onkologické centrum o.p.s., tel.: 222 726 850  
Centrum preventivní a následné onkologické péče:  
tel.: 221 969 310, fax: 221 969 383

**Veškeré publikace, které LPR vydává jak pro preventivní i následnou péči, obdržíte zdarma na výše uvedené adrese nebo prostřednictvím Nádorové telefonní linky. Současně nabízíme pro onkologická sdružení možnost zapůjčení kazet z videotéky.**

Vydávání Informačního zpravodaje povoleno MK ČR: E 11079.

Zpravodaj je bezplatně zasílán všem členům Ligy proti rakovině Praha.

Roční členský příspěvek 100 Kč pro důchodce a studenty, 200 Kč pro občany výdělečně činné a právnické osoby.

Zpravodaj k tisku připravila dr. Eva Křížová • Grafická úprava: ALL IN AGENCY • Tisk: GÖFI print, s.r.o. • Vydává: Liga proti rakovině Praha