



Piazza Amendola 3, 20149 Milan  
ph +39 02 3659 2280  
fax +39 02 3659 2284  
[info@europadonna.org](mailto:info@europadonna.org)  
[europadonna.org](http://europadonna.org)



## Význam zdravých prsů

- Zhoubný nádor je u žen nejrozšířenější druh rakoviny, ročně onemocní ve světě 1,67 mil. žen a nemoci podlehe přes 522 000 žen.
- V Evropě ročně onemocní 494 000 žen a nemoci podlehe 143 000 žen.

## Proč Den pro zdravá prsa?

- Evropa Donna vyhlásila 15. říjen Dnem pro zdravá prsa, aby připomněla ženám a dívkám v Evropě:
  - Význam životního stylu pro zachování zdravých prsů a pro prevenci nádoru prsu
  - Úlohu včasného odhalení nádoru v boji proti rakovině prsu
- Kampaň Den pro zdravá prsa připomíná každým rokem ženám, jak může aktivní pohyb, udržování normální tělesné hmotnosti a zdravá strava příznivě ovlivnit zdraví jejich prsů.
- Několik rad „pro Tvá zdravá prsa“:



## Tělesný pohyb

Existuje stále více důkazů o tom, že tělesná aktivita snižuje riziko zhoubného nádoru prsu. Nedostatek pohybu se podílí 10-16 procenty na celkovém počtu onemocnění.

### DOPORUČENÍ PRO TVÁ ZDRAVÁ PRSA

*Věnuj se nenáročnému cvičení aspoň 30-60 minut denně*



## Obezita a nadváha

Nadváha a nedostatek tělesné aktivity způsobuje 25-33 % všech nádorů prsu. Pokud trpíte nadváhou (BMI 25 a více) nebo obezitou (BMI 30 a více), zvyšuje se riziko vývoje postmenopauzální rakoviny prsu.

### DOPORUČENÍ PRO TVÁ ZDRAVÁ PRSA

*Dbej o svou linii a udržuj si hodnotu BMI (Body Mass Index) mezi 18,5 a 24,9*

*Výpočet BMI*

*BMI = hmotnost v kg / výška v m<sup>2</sup>*



## Zdravá výživa

I když se neprokázalo přímé spojení mezi určitým druhem stravy a zvýšením rizika zhoubného nádoru, výživa je stále důležitá.

### DOPORUČENÍ PRO TVÁ ZDRAVÁ PRSA

- *Jezte správně vyváženou nízkotučnou stravu bohatou na vlákninu*
- *Jezte denně čerstvé ovoce a zeleninu*
- *Udržujte si svou zdravou hmotnost*
- *Omezte červené maso a uzeniny*
- *Snižte přísun uhlohydrátů*
- *Vyhýbejte se slazeným nápojům*
- *Omezte alkohol na jeden nápoj denně (tzn. maximálně 10 g denně. Sklenice piva, vína nebo destilátu obsahuje asi 8-10 g etanolu)*



## Mamografický screening

Mamografie se považuje za nejlepší metodu odhalení zhoubného nádoru prsu dříve, než se dá nahmatat. Dobře organizovaný program sestavený podle "Evropských směrnic" vypracovaných Iniciativou Evropské komise pro rakovinu prsu (ECIBC), vede také ke snížení úmrtnosti na zhoubný nádor prsu.

### DOPORUČENÍ PRO TVÁ ZDRAVÁ PRSA

- *Informujte se a zúčastněte se vhodného screeningového programu*
- *Pokud je vám 50-69 let, měly byste podstoupit mamografický screening každé dva roky, jak nabízí váš veřejný zdravotní systém podle evropských směrnic zmíněných výše*
- *Zeptejte se vašeho lékaře na dostupný screeningový program*
- *Věnujte se samovyšetření a každou změnu na prsu neprodleně konzultujte s lékařem*
- *Pokud máte v rodině případ zhoubného nádoru prsu, absolvujte pravidelné prohlídky u lékaře*

