

Světový den boje proti rakovině: prevence a zdravý životní styl na prvním místě

5.2.2025 - | PROTEXT

Rakovina zůstává jednou z nejzávažnějších civilizačních chorob, která každoročně ovlivňuje životy milionů lidí po celém světě.

Prevence jako první linie obrany

Přestože genetika a některé další faktory riziko onemocnění ovlivnit nemohou, odborníci upozorňují, že velká část případů rakoviny je spojena se způsobem života. Preventivní opatření a zdravý životní styl tak mohou hrát klíčovou roli v ochraně před touto závažnou nemocí. Podle lékařů by právě změna životního stylu mohla snížit výskyt rakoviny až o 30 %. Mezi nejdůležitější kroky patří pravidelné preventivní prohlídky (jako je samovyšetření a pravidelný screening), zdravé stravování, fyzická aktivita, omezení stresu a vyhýbání se škodlivým návykům, jako je kouření či nadměrná konzumace alkoholu.

Podpora a péče pro pacienty

V České republice se k boji proti rakovině aktivně připojuje řada organizací a spolků, které poskytují osvětu, informace a podporu pacientům i jejich rodinám. Tyto aktivity zdůrazňují, jak důležité je nebát se mluvit o rizicích rakoviny a hledat pomoc včas. Kromě prevence je zásadní také následná péče o pacienty, kteří prošli onkologickou léčbou. Moderní medicína a podpůrné terapie jim mohou výrazně pomoci v návratu k plnohodnotnému životu. Lázeňská péče v tomto směru hraje významnou roli a právě Mariánské Lázně, proslulé svými léčebnými prameny, jsou ideálním místem pro regeneraci těla i duše.

Speciální rekonvalescenční pobyty pro post-onkologické pacienty

Pod vedením hlavní lékařky MUDr. Markéty Hovorkové, Ph.D., se v Mariánských Lázních úspěšně aplikuje program určený klientům po prodělaném onkologickém onemocnění, kteří se nacházejí v remisi, tedy po ukončení nádorové léčby (chemoterapie, radioterapie). Zásadním přínosem pro tyto léčebné pobyty byla studie OnkoFit-Spa, která vznikla v loňském roce ve spolupráci s 1. lékařskou fakultou Univerzity Karlovy.

„Studie prokázala velmi pozitivní účinky vyšší pohybové aktivity a opakovaných nutričních intervencí během standardního léčebného lázeňského pobytu u onkologických klientek. Na základě těchto výsledků jsme upravili standardní program tak, aby každá klientka přijíždějící do Léčebných lázní Mariánské Lázně dostala stejné procedury jako pacientky ve studii. Tím významně zlepšujeme jejich prognózu, kvalitu života a zároveň snižujeme riziko recidivy základního onemocnění,“ vysvětluje MUDr. Markéta Hovorková, Ph.D.

Tento unikátní projekt kombinuje odbornou lékařskou péči s tradičními lázeňskými procedurami, jako jsou minerální koupele, masáže či fyzioterapie, a zároveň poskytuje psychologickou podporu a edukaci v oblasti zdravého životního stylu. Cílem programu je pomoci klientkám obnovit jejich fyzickou kondici a posílit jejich psychické zdraví, což je nezbytné pro návrat do běžného života.

Výsledky měření fyzické kondice, prováděné formou šestiminutového chodeckého testu, jasně prokazují pozitivní dopad programu. Test byl realizován na začátku pobytu, po třech týdnech a následně po šesti měsících. Průměrné zlepšení fyzické kondice o více než 60 metrů oproti výchozím

hodnotám nejen potvrdilo efektivitu lázeňské léčby, ale zároveň ukázalo, že pozitivní účinky přetrvávají i dlouhodobě. V minulém roce prošlo tímto rozšířeným programem přes 500 pacientek s onkologickou diagnózou (indikace I/1).

Pobyt v lázních pro post-onkologické pacienty je skvělou příležitostí nejen k regeneraci těla, ale i k posílení imunitního systému. Lázeňské procedury, jako jsou minerální koupele, pitná kúra, fyzioterapie a další podpůrné terapie, pomáhají zvyšovat odolnost organismu, což je klíčové pro návrat k plnohodnotnému životu po onkologické léčbě.

A důležitou informací je, že post-onkologický program hradí zdravotní pojišťovny. Mnoho žen ani netuší, že na lázně mají nárok a nemusí tedy nic doplácet. Patientky se do programu mohou přihlásit samy u svého praktického lékaře, který jim vypíše potřebný návrh na lázně. Program je nyní v LLML dostupný také pro samoplátce.

www.lazneml.cz

<https://www.ceskenoviny.cz/tiskove/zpravy/svetovy-den-boje-proti-rakovine-prevence-a-zdravy-zivotni-styl-na-prvnim-miste/2630357>