

Bud' COOL a NEHUL!

27.5.2025 - | PROTEXT

Spolek pacientů s rakovinou plic Šance pro plíce, z. s., který vznikl v září 2023 pod původním názvem Moje plíce, oznamuje oficiální změnu názvu. S novým jménem přichází nová energie, ale stále stejná mise: podpora pacientů, prevence a osvěta v oblasti zdraví plic.

Každoročně si 31. května připomínáme Mezinárodní den bez tabáku, a právě v této souvislosti spolek zahajuje druhý ročník celonárodní kampaně Bud' COOL a NEHUL!, jejímž cílem je motivovat veřejnost k odvykání kouření a podpořit zdravý životní styl.

Tisková konference - Poslanecká sněmovna Parlamentu ČR

30. května 2025

08:30 – 8:50 hod.

Vystoupí:

Hlavní veřejná akce - „Dýchám, tedy jsem“

30. května 2025

12:00 – 17:00 hod.

OC Novo Plaza, Praha 4

Co návštěvníky čeká:

O kampani Bud' COOL a NEHUL!

Kampan trvá do 30. června 2025 a přináší:

Alarmující čísla

Podle dat z roku 2023 užívalo 33,1 % Čechů starších 15 let nikotinové produkty nebo jejich alternativy. Mezi mladými ve věku 15-24 let jde o více než polovinu, přičemž téměř třetina kouří denně.

Kouření je hlavním rizikovým faktorem rakoviny plic. Každý rok je v České republice diagnostikováno přibližně 6 500 nových případů rakoviny plic a více než 5 000 pacientů na toto onemocnění zemře. Odborné odhady uvádějí, že 80 až 85 % těchto pacientů jsou kuřáci nebo bývalí kuřáci.

Kouření však nepřispívá pouze ke vzniku rakoviny plic – zvyšuje také riziko mnoha dalších onkologických onemocnění, včetně rakoviny dutiny ústní, hrtanu, jícnu, močového měchýře a slinivky. Zároveň je jedním z hlavních faktorů vedoucích ke kardiovaskulárním chorobám, jako jsou infarkt myokardu, mozková mrtvice nebo chronická ischemická choroba srdeční.

Návyky, které pomáhají

Mnoho bývalých kuřáků se shoduje na tom, že úspěšné odvykání není jen o vůli, ale také o tom,

vyměnit zlozvyk za nový návyk. Pro někoho je to běh, jízda na kole, práce na zahradě, jinému pomáhá jóga nebo dechová cvičení. Důležité je najít aktivitu, která přináší radost a stabilitu. Jak říká ambasador kampaně, bývalý kuřák a trojnásobný držitel Guinnessova rekordu Joska Šálek: „Všechno je možné.“

<https://www.ceskenoviny.cz/tiskove/zpravy/bud-cool-a-nehul/2678619>