

Od kouření po stres: Onkologové představují 9 bodů, jak snížit riziko rakoviny a prodloužit život

17.7.2025 - | Všeobecná zdravotní pojišťovna ČR

Riziko vzniku rakoviny ovlivňuje celá řada faktorů - od kouření přes prostředí po jídelníček, shodli se odborníci na mezinárodní konferenci Ekonomika prevence zdravotních rizik. Ne všechna rizika je vždy možné snížit na nulu, a proto je podle přednosty Onkologické kliniky 1. lékařské fakulty Univerzity Karlovy a Ústřední vojenské nemocnice Luboše Petruželky na místě přístup snižování rizik (harm reduction, podrobně jsme psali zde). Právě na ten se podívali odborníci na mezioborovém kolokviu PragueONCO a vytvořili memorandum o 9 bodech.

Pozitivní vliv na další nemoci

„Připravili jsme doporučení, jak rizika nejvíce snižovat. Ukazuje se totiž, že obecná populace je o rizicích informovaná málo. Rizika je potřeba snižovat paušálně - není to jen o tom přestat kouřit, ale omezit alkohol, nebýt obézní, zvyšovat svou aktivitu, chodit na screeningové programy... To všechno dohromady může vést ke snižování rizik, která je dobré neoddělovat,“ podtrhává iniciátor memoranda na PragueONCO Luboš Petruželka.

Pokud se přitom daří snižovat rizika vzniku onkologických chorob, má to dopad i na další nemoci, třeba ty kardiovaskulární - rizika se totiž do značné míry překrývají. Proto by bylo na místě implementovat programy dohromady.

9 oblastí, kde snižovat rizika

Mottem memoranda o harm reduction je, že „úplná eliminace rizikových faktorů není vždy možná, minimalizace škod je cesta ke snižování rizik praktickými a dostupnými způsoby“. Bylo přitom identifikováno 9 oblastí, kde se přístup snižování rizik jeví jako nejvíce přínosný:

1. Kouření tabáku
2. Výživa a regulace hmotnosti
3. Fyzická aktivita
4. Ochrana před UV zářením
5. Očkování
6. Screening a včasný záchyt nemocí
7. Expozice faktorům prostředí a bezpečnost práce
8. Řešení problematiky expozice chemickým látkám a pesticidům
9. Genetické poradenství a testování.

„Každý má své riziko, které by se i dalo vypočítat. Největší dopad má jednoznačně kouření, to se nedá zpochybnit, pak je tu ale kumulace faktorů ve smyslu nadváhy, malé fyzické aktivity, a objevuje se tu i další fenomén, a to je stres. Když mám nové pacienty s karcinomem slinivky břišní, dochází u nich často ke stresu, jako je úmrtí manžela nebo tragédie v rodině. To všechno se sčítá,“ konstatuje Petruželka, podle kterého ale bohužel v současné onkologické praxi není čas na preventivní stránku.

Odměňujeme účast ve screeningu

Preventivně působit by tak měli zejména praktičtí lékaři. Společnost má být zároveň edukována v tom, jak se hýbat a co přesně se skrývá pod zdravým jídelníčkem. Podporu v tomto směru by podle Petruželky mohly poskytnout i zdravotní pojišťovny.

„Jsem proti malusům ve chvíli, kdy se někdo něčeho nezúčastní, ale jsem například pro úlevy na daních pro ty, kdo se zapojí do screeningu. Účast totiž není dobrá, k čemuž bohužel přispěl covid, a teď se to jen velmi pomalu zlepšuje,“ pozastavuje se Petruželka.

Pojišťovny už v tomto směru skutečně začaly působit, a to například podmiňováním některých příspěvků z fondu prevence účastí na onkologickém screeningu. Všeobecná zdravotní pojišťovna (VZP) se také snaží zlepšit zdravotní gramotnost v probíhající kampani.

„Spustili jsme kampaň, která by měla podpořit národní onkologické screeningu. Je založena na tom, že je lepší jít na screening, než později na internet a hledat si od doktora Googla návrhy, co mi je a co jsem udělal špatně. Záchyt v raných stádiích onkologických onemocnění dnes už dává velice dobrou prognózu na úplnou úzdravu. Kampaň by ovšem měla být dlouhodobá, komplexní a měla by zahrnovat více resortů – nemůže to být jedna partikulární aktivita pojišťovny, která bude zarámovaná tříměsíčním obdobím, a pak si na to zase rok nikdo nevzpomene,“ podtrhává náměstek VZP Ivan Duškov. Screeningům jsme se věnovali také zde a zde.

Stavme města krátkých vzdáleností

Není to ale zdaleka jen o screeningu, ale také o podpoře zdravého životního stylu s širokým dosahem. Jednu oblast zmiňuje bývalý ministr Adam Vojtěch. „Na severu funguje urbanistický koncept měst. Pokud budeme stavět města tak, že lidé budou motivováni využívat cyklistiku či chodit pěšky, tak to má dopad. Není to tedy jen o jednom řešení ministerstva zdravotnictví, ale o zapojení celé řady sektorů,“ poukazuje.

I stavění tzv. měst krátkých vzdáleností podle Ivana Duškova spadá mezi sociální determinanty zdraví, které ovlivňují náš stav z 30 až 55 %. K úspěšnému řešení je tak nezbytné zapojit i další resorty.

„Trpíme značným resortismem, a působí to na mě tak, že i každá odbornost se zajímá jen o své hájemství. Když se řeší nadváha nebo faktory související s primární prevencí, jako je stravování, dostatečná pohybová aktivita, četnost a kvalita sociálních kontaktů, je to velmi žádoucí,“ dodává Duškov s tím, že multidisciplinární přístup odborníků, kteří stojí za memorandem o snižování rizik, je v tomto kontextu převratný.

Zdroj: ZdravotnickýDeník.cz

<https://www.vzp.cz/o-nas/aktuality/od-koureni-po-stres-onkologove-predstavuji-9-bodu-jak-snizit-rizik-o-rakoviny-a-prodlouzit-zivot>