

Každý může být spoluautorem svého zdraví 2

28.2.2024 - Hana Machová, Pavel Taněv | Všeobecná zdravotní pojišťovna ČR

Zhoubné nádory jsou druhou nejčastější příčinou úmrtí v Česku, kdy každoročně na ně umírá okolo 30 000 nemocných.

Nezanedbatelnou roli v bránění jejich vzniku a působení sehraává prevence a zdravý způsob života. Informací o prevenci není nikdy dost a součástí tohoto úsilí jsou i přednášky **PharmDr. Hany Machové, BTh.**, pořádané Masarykovou veřejnou knihovnou Vsetín ve spolupráci s VZP ČR. Cyklus nese název PREVENCE CIVILIZAČNÍCH CHOROB a zahájila jej 16. 1. přednáška Prevence infarktu myokardu, cévní mozkové příhody, diabetu a obezity. Druhá přednáška, nazvaná Prevence nádorových onemocnění a osteoporózy, se konala v pozdním odpoledni 13. února 2024. Její první, onkologickou část shrnuje následující text.

Nádoru umetá cestičku oslabená imunita

Co znamená, že nádorová onemocnění se řadí mezi civilizační choroby? Na jedné straně skutečnost, že před takovými vlivy, jako je technizace a chemizace života, znečištění životního prostředí či stres, se neschowáme, takže nás trvale ohrožují svými dopady. Na straně druhé to znamená, že když se člověk tlaku civilizačních vlivů začne bránit prevencí, zapojí do hry jiné, mnohem pozitivnější skutečnosti: Lidské zdraví ovlivňuje dědičnost obecně z 20 %, vlivy životního prostředí působí v téže míře, zdravotní péče má vliv jen asi z 10 %. **Co zdraví ovlivňuje zdaleka nejvíce, je životní styl, z 50 až 70 %. A tento tak mocný vliv zdravého, nebo naopak nezdravého způsobu života platí i pro zhoubné nádory.**

Jak vlastně nejčastěji vzniká onkologické onemocnění? Buňky kterékoli tkáně či tělesného orgánu mohou být vystaveny silnému fyzickému stresu. Způsobují jej například viry, záření, chemické látky, ale i buněčnou signalizací zprostředkovaný trvalý stres psychický. Následkem je tzv. oxidativní stres, při němž organismus nezvládá odbourávat odpadní produkty okysličování a látkové výměny. Setrvalý tlak na buňku v ní vede ke genetickým mutacím, k oslabování schopnosti jejich opravování a také apoptózy – fyziologické, tedy pro lidské tělo bezpečné buněčné smrti.

Takovéto zmutované „nesmrtelné“ buňky v organismu vznikají a pronikají do těla neustále, od dětství až do smrti. Avšak je-li člověk zdravý a „ve formě“, rakovinu nevyvolají, neboť je vyhledává a likviduje imunitní systém. Pokud však uniknou jeho dohledu, což se děje kvůli jeho dlouhodobému oslabení – vždyť i on sestává převážně z buněk –, nastává jejich nekontrolované množení, protože se řídí vlastními, na zbytku organismu nezávislými mechanismy. Po čase se zformují ve zhoubný nádor, který oslabenou obranyschopnost ještě více tlačí dolů.

Imunitu vyčerpává chronický zánět a jeho „spojenci“

Určitou míru fyzického stresu buňky ke svému fungování potřebují. Nebezpečí se objevuje tehdy, když je silný a soustavný, kdy je ona míra soustavně překračována. A jak ono překračování vypadá zvenčí, ví každý. **Život ve vleklém psychickém stresu ze situací, s nimiž se člověk nedokáže uspokojivě vyrovnat – v tzv. distresu –, jej nutí hledat rychlou a snadno dosažitelnou úlevu. A tak začne kouřit, dopřávat si nadměrná kvanta alkoholu i nezdravého jídla, zpohodlní a začne trávit dlouhé hodiny u počítače nebo u televize namísto fyzického pohybu.**

Nejviditelnějším následkem bývá nadváha a obezita, kterými u nás trpí každý druhý dospělý a jejichž výskyt po celá desetiletí narůstá. Nejprudší nárůst nadváhy a obezity však zaznamenáváme u dětí a dospívajících, mezi nimiž postihují zhruba celou třetinu. Výrazně se na něm podepsal covid.

Rozhodující však je, co soustavné přetěžování buněk a narušování jejich fyziologické reparace vyvolává v celku organismu. **Distres; oxidativní stres; přejídání s přemírou cukrů a tuků ve stravě spojené se zvýšenou produkcí inzulinu; nadváha s přemnožením a následným umíráním tukových buněk kvůli nedokrvování a nedostatku kyslíku - to vše v těle vyvolává chronický zánět. Nepleťme si jej s akutním zánětem, časově omezeným a úzdravným, který každý proděláváme například při chřipce nebo poranění. Chronický zánět - jak přídatné jméno napovídá - probíhá v těle bez ustání a vždy organismus poškozujeme!**

A činí tak velice komplexně. Se všemi svými zmíněnými podněcovateli, kdy ty vnitřní zase on zpětnovazebně podporuje a udržuje, se spolupodílí nejen na vzniku kardiovaskulárních onemocnění, ale tvoří pozadí většiny civilizačních chorob. Tedy i onkologických onemocnění. Na nich se podepisuje především tím, že svým soustavným neblahým působením značně vyčerpává imunitní systém. Jeho dlouhotrvající oslabení pak umožňuje zmutovaným buňkám zformovat se ve zhoubný nádor.

Pohyb postupně srovná tělo, hlavu i životní styl

Dosud jsme popisovali cestu od nezdravého životního stylu a tlaku na buňku přes oxidativní stres a chronický zánět až ke zvýšenému výskytu zmutovaných buněk. Když ji obrátíme, okamžitě vidíme, kudy vede cesta zpět, ke zdraví. Jenže **zaútočíme-li na veškeré své zlovyky naráz, s velkou pravděpodobností se záhy vrátíme ke starému stylu života. Zradí nás znechucení z namáhavosti a nepřírozenosti paralelní střelby na tolik cílů.**

Schůdnost a přirozenost do snahy o životní změnu vklouzne tehdy, když se člověk zaměří na rozetnutí začarovaného kruhu nejprve v jediném bodu. Ideálním místem je z mnoha důvodů pohyb. Tím prvním je, že i pro někoho, kdo jej zrovna nemiluje a v tělocvičně nebo na hřišti trpí pocity medvěda nahnaného do finále StarDance, se nabízí obrovská škála zdolatelných aktivit. Jde hlavně o to, aby byly vytrvalostní, vybylo na ně tak tři- až pětkrát týdně, aspoň po půlhodině. Tohle zadání splňuje i obyčejná chůze, se kterou se dá začít i při cestě do a z práce a k níž nikdo nepotřebuje víc než dvě nohy.

A ty další důvody? **Distres** - pravidelným pohybem si člověk nejlépe „vyčistí hlavu“ a naplní ji endorfiny, po jejichž vyplavení se zlepšuje nálada, dostávají se pocity klidu a vyrovnanosti, což povzbuzuje mozek, jenž si pak časem troufá i na to, čeho se dříve „jen bál“. **Obezita** - hýbající se člověk pomalu a přirozeně shazuje kila a dostává se na svou váhu i proto, že rytmizace života pohybem rytmizuje i stravování, kdy přinejmenším „krade čas“ na „jídla“ mezi jídly. **Kouření, alkohol, počítač, TV** - i ty lze s pomocí pohybu mnohem snáze redukovat až k odbourání. **Celkové zdraví** - jen namátkou to hlavní: pohyb posiluje srdce, chrání před vznikem diabetu, před aterosklerózou; rozproudí lymfu, která tak z těla může odplavovat toxiny; posiluje celkovou imunitu. Zkrátka soustavný rozumný pohyb bez extrémů, přepínání a honby za rekordy znamená i generální útok na stres buňky a vše, co vede ke chronickému zánětu.

Minerály, vitamíny a jejich král

Ten, kdo se „chytí“ a začne trvale žít zdravěji, je na nejlepší cestě si pozvolna a přirozeně upravit i jídelníček. Když totiž člověk krůček po krůčku zvládá odbourávat hlavní zdroje svého stresu, ztrácí zároveň automaticky motivaci k „zajídání“ svých životních problémů. A jídlo - obzvláště nezdravé „dobrůtky“ plné cukrů a konzervantů - patří mezi nejvyhledávanější zprostředkovatele rychlé a

snadno dosažitelné úlevy.

Když našince začnou bavit pohybové a další radost a naplnění přinášející aktivity, začne se stravovat normálně. Jídlo tak pro něj přestane představovat dennodenní extrém s vysokým obsahem živočišných tuků a cukru, s převahou úprav typu smažení, grilování, uzení. V rozumných dávkách si dopřává, co mu chutná.

S normální stravou, je-li její součástí surová i vařená zelenina a čerstvé ovoce, poskytujeme tělu také dostatek potřebných minerálů a vitamínů. Jeden z nich však zasluhuje speciální zmínku. Jde o **vitamín C. Biochemické děje v našem organismu probíhají mj. na bázi distribuce elektronů, a právě on, resp. kyselina askorbová, je nejdůležitějším a svrchovaným regulátorem jejich toku v těle. Z toho vyplývá něco málo známého, leč velice významného: vitamín C „má prsty“ v prosperitě každé buňky! Jenže jak ukazují studie, i ve vyspělých zemích, jako je naše, kde je podvýživa neznámý pojem, značná část populace vykazuje jeho nedostatečný příjem.**

Co to znamená? Není-li v těle dost vitamínu C, aby se dostalo na všechny a na všechno, pak vždy vítězí ty funkce, jež mají větší význam pro přežití. Stupeň NEJ se pojí se všemi biochemickými ději týkajícími se tvorby buněčné energie. Sníží se ale očištná kapacita buňky, schopnost odbourávání škodlivin. A vitamín C je nejvýznamnější antioxidant. V této roli se spolu s vitaminy A, E, minerály selenem a zinkem stará o likvidaci oxidantů, reaktivních sloučenin kyslíku. Při nedostatku céčka se snižuje také protizánětlivá a protiinfekční funkce imunity, která je součástí i protinádorové obrany našeho organismu. Tím pak trpí celá řada tělesných funkcí. Ve výsledku to vede ... k buněčnému stresu, ke vzniku chronického zánětu, a tak k rozvoji civilizačních chorob včetně rakoviny.

O zlodějích a obdarovatelích

V těle se navíc objevují „zloději“, kteří těm potřebnějším orgánům a funkcím vitamín C vyloženě kradou. K těm nejrafinovanějším patří kouření. Jedovatými zplodinami útočí na buňku, která pak lapá céčko, kde se dá, aby s jeho pomocí podpořila sebeočistné děje, perouc se při tom s jinými buňkami. Proto není nic divného na tom, že kouření je silně rizikovým faktorem mnoha nádorů, příčinou asi 30 % veškerých úmrtí na rakovinu a příčinou karcinomu plic až z 90 %.

Dalším významným a velmi rozšířeným i oblíbeným karcinogenem-zlodějem je alkohol. Prokazatelně způsobuje nádorová onemocnění všech oddílů trávicího traktu včetně jater a slinivky. A souvisí i s rakovinou prsu, u níž se zastavme.

Někdy se jí říká „rakovina vztahu“. Je totiž častější u žen, které ve středním či vyšším věku opustil životní partner nebo zažily jiné rodinné trauma. Podle zakladatelky screeningů, tedy včasného záchytu tohoto karcinomu u nás, MUDr. Miroslavy Skovajsové, se častěji vyskytuje také u žen, „které jsou nucené do pracovních výkonů a nemůžou rozvinout své ženství jako matky nebo manželky“. Je zde opět jasně patrný bludný kruh počínající distresem, kdy vyústěním může být nemoc, což platí pro všechny nádory.

Proto nepodceňujme žádný z bodů onoho kruhu. A s ním pak ani příjem vitamínu C, protože příroda v nás se ošidit nedá. Vyžaduje po nás, abychom si především dopřávali dostatek ovoce a zeleniny, kde **k nejvhodnějším patří špenát, brokolice, růžičková kapusta, květák, česnek, cibule, mrkev, rajčata, papriky, jablka...** Nejen pro to, co obsahují, ale také z toho důvodu, že **naš organismus je nastaven tak, aby jejich obsah vstřebával a optimálně využíval v kombinacích, v jakých se vyskytuje jen v nich.** Potravinové doplňky složené z čistých látek toto prostě neumějí.

Prevence má mnoho tváří

Žel, zhoubný nádor se může utvořit i v těle člověka, který neholduje životosprávným neřestem a žije relativně zdravě. Každý máme jinou genovou výbavu, kvůli níž může být někdo k onkologickému onemocnění náchylnější. Nemůžeme přímo ovlivnit svůj věk, pohlaví a genetiku. To však nepopírá význam prevence, obzvláště té, již poskytuje zdravotní systém.

Některé druhy rakoviny mají určitou provázanost s prodělanými infekcemi, hlavně virovými, např. s viry žloutenky, HPV viry (papilomaviry), EBV viry, jež jsou původci infekční mononukleózy. Proti většině těchto onemocnění existuje očkování, které je dobrovolné a zdarma nebo na ně VZP ČR významně přispívá. I to je forma prevence nádorů.

Preventivní onkologická vyšetření zachraňují životy

Screeningové programy zhoubných nádorů umožňují odhalení nádoru v časném stadiu, kdy je vyléčitelný. Pro prevenci nádorů je naprosto nezbytné chodit pravidelně na preventivní prohlídky a podrobit se včas těmto vyšetřením. Klienti VZP ČR jsou za to také bohatě odměňováni mnohými benefity, viz www.vzp.cz/pojistenci/vyhody-a-prispevky. I to je dobrý způsob motivace k zodpovědnosti a péči o své zdraví.

V ČR existují organizované programy screeningu zhoubných nádorů:

- karcinom prsu: mamografie – od 45 let 1krát za dva roky;
- nádory tlustého střeva a konečníku, tzv. screening kolorektálního karcinomu: test na okultní krvácení do stolice od 50 do 55 let 1krát ročně, od 55 let 1krát za dva roky; tento test je možno nahradit screeningovou kolonoskopií v periodicitě 1krát za 10 let;
- karcinom děložního hrdla: cytologické vyšetření stěru z děložního čípku – od 15 let 1krát ročně;
- karcinom plic: CT pro kuřáky (současné i bývalé), kteří kouří 20 a více cigaret denně po dobu 20 let a jsou ve věku 55–74 let;
- od 1. 1. 2024 je spuštěn program časného zachytu karcinomu prostaty určený mužům od 50 let. Hlavním ukazatelem je laboratorní rozbor krve na PSA (prostatický specifický antigen) v ordinaci praktického lékaře nebo urologa.

Projekt adresného zvaní na onkologickou prevenci

Míří na pojištěnce, kteří na preventivní prohlídky nechodí. Je jim zasílán zvací dopis s informací, na která vyšetření mají nárok a nepřišli na ně, včetně konkrétní instrukce, jak a kde mají chybějící vyšetření absolvovat. Pokud na preventivní prohlídky a screeningová vyšetření nechodíte, riskujete, že onkologické onemocnění nebude zachyceno včas, kdy je snáze léčitelné.

Nádor varlat nebo prostaty u mužů a karcinom prsu u žen lze zavčas odhalit a s velkým úspěchem také léčit a vyléčit. Na druhé straně spektra se nacházejí mozkové, míšní a žlučňkové nádory, nejfatálnější je však karcinom slinivky břišní, který dlouho bují bez jakýchkoli příznaků, takže když je konečně odhalen, je průměrná doba přežití jen několik měsíců. Jakmile na sobě zaznamenejte varovné signály, je třeba neodkládat návštěvu lékaře.

Onkologické onemocnění lidé často vnímají jako nevyhnutelnou ránu osudu, proti níž takřka není obrany. Avšak, jak jsme se snažili ukázat, vzniku nádoru stejně jako jeho působení lze stavět účinné hráze. A není jich málo. Hlavu vzhůru.

© Všeobecná zdravotní pojišťovna

<https://www.vzp.cz/o-nas/aktuality/kazdy-muze-byt-spoluautorem-sveho-zdravi-2>