

# Obsah

|                                                          |           |
|----------------------------------------------------------|-----------|
| Předmluva                                                | xi        |
| Úvod                                                     | 1         |
| <b>1. Lidský život je dočasný</b>                        | <b>3</b>  |
| <b>2. Příčiny úmrtí v České republice</b>                | <b>3</b>  |
| <b>3. Výskyt nádorových onemocnění v České republice</b> | <b>4</b>  |
| 3.1. Ekonomické důsledky nádorových onemocnění           | 4         |
| 3.2. Údaje z Národního onkologického registru            | 5         |
| 3.3. Porovnání nemocností na nádory v ČR s Evropou       | 14        |
| <b>4. Důvěřujete sami v sebe?</b>                        | <b>15</b> |
| 4.1. Světové výzkumy a naše zdraví                       | 15        |
| 4.2. Důvěřujte sami v sebe                               | 15        |
| 4.3. Nikdy není důvod k pesimismu                        | 16        |
| 4.4. Jak si udržet energii?                              | 16        |
| 4.5. Pocit štěstí                                        | 18        |
| 4.6. Jak bojovat se vztekem a zlobou?                    | 18        |
| 4.7. Závěrem                                             | 20        |
| <b>5. Životní prostředí</b>                              | <b>21</b> |
| 5.1. Ovzduší                                             | 21        |
| 5.2. Voda                                                | 22        |
| 5.3. Půda                                                | 22        |
| <b>6. Co rozumíme prevencí</b>                           | <b>23</b> |
| <b>7. Informovanost občana</b>                           | <b>23</b> |
| <b>8. Mezinárodní preventivní programy</b>               | <b>24</b> |
| <b>9. Jak mohu podpořit své zdraví</b>                   | <b>25</b> |
| 9.1. Co rozumíme pod pojmem zdravě žít?                  | 25        |
| 9.2. Sám sobě lékařem                                    | 26        |

|                                                           |           |
|-----------------------------------------------------------|-----------|
| <b>10. Rodinná zátěž</b>                                  | <b>30</b> |
| <b>11. Rizikové faktory</b>                               | <b>31</b> |
| <b>12. Kouření</b>                                        | <b>32</b> |
| 12.1. Proč je kouření škodlivé                            | 32        |
| 12.2. Metody odvykání kouření                             | 33        |
| <b>13. Alkohol</b>                                        | <b>35</b> |
| <b>14. Výživa</b>                                         | <b>35</b> |
| 14.1. Výklad některých pojmů                              | 36        |
| 14.2. Hlavní složky potravy                               | 37        |
| 14.3. Potraviny                                           | 43        |
| 14.4. Potravinové doplňky                                 | 48        |
| 14.5. Spotřeba energie                                    | 49        |
| 14.6. Organismus šetří                                    | 51        |
| 14.7. Výživa dětí                                         | 51        |
| 14.8. Výživa ve stáří                                     | 52        |
| 14.9. K jídelnímu lístku                                  | 53        |
| 14.10. Diety a tzv. „protirakovinné“ diety                | 56        |
| 14.11. Kuchařské postupy                                  | 62        |
| 14.12. Závěr                                              | 63        |
| <b>15. Význam pohybu pro zdraví</b>                       | <b>63</b> |
| 15.1. Tělesná zdatnost                                    | 63        |
| 15.2. Doporučené cviky a testy tělesné zdatnosti          | 64        |
| 15.3. Posilovací a uvolňovací cviky páteře a svalstva     | 65        |
| <b>16. Význam vyrovnané psychiky pro zdraví</b>           | <b>79</b> |
| <b>17. Metody samovyšetřování</b>                         | <b>80</b> |
| 17.1. Samovyšetřování prsů u žen                          | 80        |
| 17.2. Samovyšetřování varlat                              | 84        |
| 17.3. Prevence a samovyšetřování kůže                     | 85        |
| <b>18. Základní informace o vlastním zdravotním stavu</b> | <b>89</b> |
| 18.1. Definice zdraví                                     | 89        |
| 18.2. Co se doporučuje sledovat                           | 89        |
| 18.3. Význam preventivních prohlídek                      | 91        |

|                                                     |            |
|-----------------------------------------------------|------------|
| <b>19. Skriningové programy a jejich dostupnost</b> | <b>92</b>  |
| 19.1. Mamární skrining                              | 92         |
| 19.2. Skrining děložního čípku                      | 93         |
| <b>19.3. Kolorektální skrining</b>                  | <b>94</b>  |
| 19.4. Prostatický skrining                          | 94         |
| <b>20. Zdraví především</b>                         | <b>95</b>  |
| <b>21. Očekávané pokroky v léčbě rakoviny</b>       | <b>96</b>  |
| <b>22. Liga proti rakovině Praha</b>                | <b>98</b>  |
| 22.1. Nádorová prevence                             | 99         |
| 22.2. Zlepšení kvality života nádorově nemocných    | 99         |
| 22.3. Finanční podpora onkologického výzkumu        | 99         |
| 22.4. Další služby, které Liga poskytuje veřejnosti | 100        |
| 22.5. Ostatní aktivity                              | 100        |
| 22.6. Členství a podpora činnosti Ligy              | 100        |
| <b>Použitá literatura</b>                           | <b>10</b>  |
| <b>Charakteristiky</b>                              | <b>102</b> |
| <b>Rejstřík</b>                                     | <b>103</b> |