



15 OCTOBER
**BREAST
HEALTH DAY**



Deň pre zdravie prsníkov:

“Zdravý životný štýl pre zdravie prsníkov”

Primeraná fyzická aktivita, zdravá vyvážená strava a udržanie optimálnej hmotnosti: tri jednoduché, no veľmi dôležité kritériá životného štýlu pre zdravie ženských prsníkov. Pridajte sa k ženám na celom svete v tento špeciálny deň venovaný zdraviu prsníkov!

Deň venovaný prevencii onkologických ochorení prsníka

sobota, 14. október 2017

10:00 – 18:00

Bratislava, Primaciálny palác

Nádvorie Sv. Juraja a mezanín

Zámerom tohtoročnej kampane je pripomenúť všetkým ženám, že správny životný štýl, t.j. zdravá strava, dostatok fyzickej aktivity, žiadny tabak a najlepšie ani alkohol, spolu s pravidelným absolvovaním preventívneho vyšetrenia prsníkov môže zachrániť zdravie a aj život.

Budú na Vás čakať prezentácie dobrovoľníckych organizácií a zaujímavé prednášky na témy životný štýl predchádzajúci onkologickému ochoreniu prsníkov, genetika, preventívne mamografické vyšetrenia, samovyšetrenie prsníkov a iné.

Viac informácií na www.ruzovastuzka.sk



Akcia sa koná pod záštitou Kancelárie WHO na Slovensku a Hlavného mesta SR Bratislavy.



V rámci prípravy na desiaty ročník Dňa pre zdravie prsníkov, EUROPA DONNA – Európska koalícia pre rakovinu prsníkov znova zorganizovala medzinárodnú kampaň, ktorou presviedča ženy a mladé dievčatá, aby sa starali o svoje prsia a viedli zdravý životný štýl.

Existuje mnoho dôkazov prepojenia medzi zdravým životným štýlom a zníženým rizikom rozvoja rakoviny prsníkov.¹ Podľa štúdií si nadmerná telesná hmotnosť a nedostatok fyzickej aktivity vyžadujú špeciálnu pozornosť, pretože spôsobujú až 25-33 percent zo všetkých prípadov rakoviny prsníka¹. Výsledky ukazujú, že primeraná fyzická aktivita, zdravá vyvážená strava a udržanie optimálnej hmotnosti su tri jednoduché, no veľmi dôležité kritériá životného štýlu, ktoré môžu mať pozitívny dopad na zdravie ženských prsníkov.

“Na svete je mnoho žien, ktoré si nie sú vedomé dôležitosti správneho životného štýlu pre zdravie ich prsníkov. Štúdie z Medzinárodnej agentúry pre výskum rakoviny (IARC) ukázali, že v Európe je možné zabrániť až tretine prípadov rakoviny prsníka. To by znamenalo, že každoročne by bolo možné zabrániť 163 000 zo 494 000 prípadov tejto rakoviny²” povedala Susan Knox, Výkonná riaditeľka EUROPA DONNA - Európskej koalície pre rakovinu prsníkov. “Pomocou našej kampane Dňa zdravia pre prsníky 2017 ‘Zdravý životný štýl pre zdravie prsníkov,’ by sme chceli upozorniť čo najviac žien na dôležitosť prevencie, aby žili zdravo a pomohli tak zabrániť vzniku rakoviny prsníkov”. Pani Knox tiež poznamenala, že posledné štúdie neustále potvrdzujú, že fyzická aktivita môže pomôcť zabrániť opätovnému výskytu rakoviny prsníka.

Ako aj v posledné roky, kampaň 2017 využíva sociálne siete aby mala dosah na čo najviac žien a bude obsahovať mnoho aktivít na vzbudenie pozornosti v 47 európskych členských krajinách ED (zoznam nájdete tu: <http://www.europadonna.org/about/member-countries/>). Každá členská krajina



15 OCTOBER
**BREAST
HEALTH DAY**



ED bude v Deň pre zdravie prsníkov 2016 rozvíjať aktivity pre zdravý životný štýl, ako aj rôzne fitness a pohybové aktivity na lokálnej úrovni.

Súčasťou kampane bude aj zábavné animované video, ktoré je zamerané na ženy každého veku, vrátane mladých žien, aby ich presvedčila o dôležitosti správnych rozhodnutí v rámci svojho zdravia, zdravej výživy a fyzickej aktivity. Video si môžete pozrieť na www.breasthealthday.org

Na sociálnych sieťach Facebook, Twitter a YouTube bude kampaň poskytovať rady, ako zahrnúť zdravý životný štýl do svojho každodenného života. Upozorní aj na dôležitosť udržania optimálnej hmotnosti a BMI (Body Mass Index) medzi 18.5 a 24.9, tiež poskytne návrhy pre zdravú výživu a obmedzenie škodlivých potravín. Ženy, ktoré zaujímajú detajnejšie vedecké informácie na túto tému sa môžu pýtať svetovo uznávaných expertov. Navyše sa môžu osobne zapojiť pomocou webovej aplikácie na webstránke Dňa pre zdravie prsníkov, kde môžu zdieľať svoje správy o zdraví prsníkov a taktiež môžu 15. októbra na Facebooku a Twitteri zdieľať svoje fotografie pri činnostiach, ktoré napomáhajú zdraviu. Na webstránku kampane www.breasthealthday.org bola pridaná sekcia s odporúčaniami pre zdravý životný štýl pre ženy *Po rakovine prsníkov*.

Aj malá zmena životného štýlu, ktorú vykonáte dnes, môže mať dopad na zdravie vašich prsníkov v budúcnosti. Pripojte sa ku kampani Dňa pre zdravie prsníkov 2017 a vyberte si zdravý životný štýl pre zdravie vašich prsníkov.

Spojte sa s nami na:

www.facebook.com/EuropaDonna

www.twitter.com/breasthealthday

www.youtube.com/breasthealthday

Zdroje

- 1 IARC (2002). IARC Handbooks of Cancer Prevention, Volume 6, Weight control and physical activity. Lyon, France: International Agency for Research on Cancer.
- 2 Ferlay J, Soerjomataram I, Ervik M, Dikshit R, Eser S, Mathers C, Rebelo M, Parkin DM, Forman D, Bray, F. GLOBOCAN 2012 v1.0, Cancer Incidence and Mortality Worldwide: IARC CancerBase No. 11 [Internet]. Lyon, France: International Agency for Research on Cancer; 2013. Available from: <http://globocan.iarc.fr>, accessed on 26/5/2015.

Pre ďalšie informácie kontaktujte: