



15 OCTOBER
**BREAST
HEALTH DAY**



Tlačová správa

Čo je Deň pre zdravie prsníkov?

- EUROPA DONNA – Európska koalícia pre rakovinu prsníkov založila Deň pre zdravie prsníkov – 15. október – aby tak každý rok ženám a dievčatám v Európe pripoínala:
 - Dôležitosť faktorov životného štýlu, ktoré môžu ovplyvniť budúcnosť zdravia ich prsníkov a pomôcť pri prevencii rakoviny prsníka
 - Dôležitú úlohu skorého odhalenia rakoviny prsníkov
- Deň pre zdravie prsníkov EUROPA DONNA prvý krát oslávila 15. októbra 2008 spolu s podujatím, na ktorom vystúpili medzinárodní experti na rakovinu prsníka. Spustená bola aj webstránka Dňa pre zdravie prsníkov a komplexný Návod pre zdravie prsníkov
- Kampaň Deň pre zdravie prsníkov 2009 sa zameriavala na zvýšenie informovanosti o spojení medzi fyzickou aktivitou a zdravím prsníkov a navádzala ženy na spojenie síl pri aktivitách. EUROPA DONNA sa spojila so svetovou tenistkou Arantxa Sánchez-Vicario a vyzvali spolu ženy k akcii na tlačovej konferencii v Bruseli. Vytvorené bolo video, ktoré si prezrelo viac ako 5 000 ľudí v 58 krajinách sveta.
- Kampaň Deň pre zdravie prsníkov 2010 „Zdravie prsníkov máte vo vlastných rukách ” pripomínala ženám na celom svete, že fyzická aktivita, udržanie optimálnej hmotnosti a zdravá strava môžu pomôcť ochrániť zdravie prsníkov. Na sociálnych sieťach Facebook, Twitter a YouTube bola uvedená hlavná digitálna kampaň. Vtipné interaktívne video vyzývalo ženy ku zdravému životnému štýlu a bolo prezreté viac ako 18 000 krát
- Kampaň Deň pre zdravie prsníkov 2011 „Vyberte si zdravý životný štýl“ ženám znova pripomenula, že fyzická aktivita, udržanie optimálnej hmotnosti a zdravá strava môžu pomôcť ochrániť zdravie prsníkov. Kampaň obsahovala virálne video, ktoré ukončila mozaika vytvorená fotografiami, formujúca logo “BHD 2011”. Digitálna kampaň pokračovala aj na Facebooku, Twitteri a YouTube, pričom na Twitteri sa zapojilo viac ako 178 000 ľudí
- Kampaň Deň pre zdravie prsníkov 2012 „Robte správne kroky pre zdravie vašich prsníkov” pokračovala v pripomínaní dôležitosti fyzickej aktivity, udržania optimálnej



15 OCTOBER
**BREAST
HEALTH DAY**



hmotnosti a zdravej stravy pre ochranu zdravia svojich prsníkov. Kampaň obsahovala aj vtipné animované video, ktoré porovnávalo správne a nesprávne kroky v rámci fyzickej aktivity, zdravej stravy atď. Ženy si mohli urobiť aj vlastné predsavzatia pre zdravie svojich prsníkov. Digitálna kampaň pokračovala aj na Facebooku, Twitteri a YouTube, pričom na Twitteri sa zapojilo viac ako 336 000 ľudí

- Kampaň Deň pre zdravie prsníkov 2013 „Robte správne kroky pre zdravie vašich prsníkov“ pokračovala v pripomínaní dôležitosti fyzickej aktivity, udržania optimálnej hmotnosti a zdravej stravy pre ochranu zdravia ich prsníkov. Kampaň obsahovala nové video, ktoré porovnávalo správne a nesprávne kroky v rámci fyzickej aktivity, zdravej stravy atď. Ženy si vytvárali vlastné záväzky týkajúce sa zdravia ich prsníkov. Digitálna kampaň pokračovala aj na Facebooku, Twitteri a YouTube, pričom na Twitteri sa zapojilo viac ako 1 milión ľudí
- Kampaň Deň pre zdravie prsníkov 2014 „Urobte prvý krok pre zdravie vašich prsníkov“ obsahovala nové animované video vyzývajúce ženy, aby urobili prvý krok pre zdravie svojich prsníkov a zapojili fyzickú aktivitu, udržali si optimálnu hmotnosť a jedli zdravú stravu. Ďalšie informácie nájdete na webstránke www.breasthealthday.org
- Kampaň Deň pre zdravie prsníkov 2015 „Robte správne kroky pre zdravie vašich prsníkov každý deň“ obsahovala nové animované video vyzývajúce ženy, aby urobili prvý krok pre zdravie svojich prsníkov a zapojili fyzickú aktivitu, udržali si optimálnu hmotnosť a jedli zdravú stravu. Ďalšie informácie nájdete na webstránke www.breasthealthday.org

Kampaň Deň pre zdravie prsníkov v roku 2016 "Zdravý životný štýl pre zdravie prsníkov" naďalej pripomínala ženám, že účasť na fyzickej aktivite, udržiavanie optimálnej telesnej hmotnosti a zdravé stravovanie môže pomôcť chrániť zdravie prsníkov. Prostredníctvom sociálnych sietí boli ľudia požiadaní, aby poslali fotografiu, na ktorej robia niečo zdravého; tieto boli zahrnuté do videa spusteného 15. októbra. Okrem toho bola na webovej stránke BHD pridaná nová sekcia Po rakovine prsníka a niekoľko dôležitých štúdií bolo pridané v podkapitolách O zdraví prsníka. Ďalšie informácie o Dni pre zdravie prsníkov nájdete na www.breasthealthday.org



15 OCTOBER
**BREAST
HEALTH DAY**



Aký bude Deň pre zdravie prsníkov 2017?

- V rámci Dňa pre zdravie prsníkov 2016 vyzýva EUROPA DONNA ženy po celom svete, aby vzali zdravie svojich prsníkov do vlastných rúk tým, že si vyberú zdravý životný štýl
- Kampaň Dňa pre zdravie prsníkov 2017 „Zdravý životný štýl pre zdravie prsníkov“ pokračuje v téme minulého roka a bude ženám pripomínať, že fyzická aktivita, udržanie optimálnej hmotnosti a zdravá strava môžu pomôcť pri ochrane zdravia prsníkov
- Digitálna kampaň obsahujúca vtipné animované video, video správy a pomôcky pre vytvorenie vlastných bude vyzývať ženy po celom svete, aby na dennej báze konali správne rozhodnutia pre zdravie svojich prsníkov
- Pomocou webstránky Dňa pre zdravie prsníkov www.breasthealthday.org môžu ženy:
 - Pomôcť naplniť stránku tagovanými správami týkajúcimi sa zdravia pomocou webovej aplikácie
 - Získať informácie a vedecké informácie o prevencii a o dôležitosti zdravého životného štýlu
- Ženy budú môcť zdieľať digitálne pomôcky so svojimi priateľmi a rodinami
 - Aby oslavovali zdravý životný štýl ako najlepšiu možnosť prevencie rakoviny prsníka
 - Aby zdieľali svoje aktivity v rámci zdravého životného štýlu
- Na Facebooku a Twitteri budú ženy dňa 15. októbra vyzývané, aby zdieľali svoje fotografie zachycujúce zdravé aktivity
- Na webstránke www.breasthealthday.org je k dispozícii aj leták o zdraví prsníkov a o zdravom životnom štýle

Prečo sú faktory životného štýlu také dôležité pre zdravie prsníkov?

- Aktívny život, zdravá strava a primeraná hmotnosť sú dôležitými faktormi životného štýlu pre zdravie prsníkov. Existuje mnoho dôkazov prepojenia medzi zdravým životným štýlom a zníženým rizikom rozvoja rakoviny prsníkov
- Nadváha (Body Mass Index - BMI - 25 a vyššie) alebo obezita (BMI 30 a vyššie) sú dôležitými dodatočnými faktormi, ktoré vedú ku zvýšeniu rizika rozvoja rakoviny prsníkov po menopauze¹



15 OCTOBER
**BREAST
HEALTH DAY**



- Udržanie BMI (Body Mass Index) medzi 18.5 a 24.9 je kľúčovou zmenou, ktorú môžu ženy urobiť pre zníženie rizika rakoviny prsníkov ¹
- Neaktívny životný štýl spôsobuje 10 až 16 percent prípadov rakoviny prsníka. Cvičenie v miernej intenzite 30-60 minút denne pomáha zredukovať riziko rakoviny prsníkov¹

Prečo je dôležitá prevencia rakoviny prsníkov?

- Podľa Svetovej zdravotníckej organizácie je možné predísť najmenej tretine prípadov rakoviny
- Neaktívny život spolu s nadmernou hmotnosťou sú príčinou vzniku takmer 33 percent prípadov rakoviny prsníka¹
- Rakovina prsníka je najrozšírenejším prípadom rakoviny a má najvyššiu mieru úmrtnosti zo všetkých typov rakoviny u žien na celom svete. Každý rok je zaznamenaných približne 1,67 milióna nových prípadov a viac ako 522,000 prípadov úmrtia²
- V Európe, kde je zaznamenaných 494,000 nových prípadov a 143,000 prípadov úmrtia každý rok, je rakovina prsníka príčinou smrti u omnoho vyššieho počtu žien, ako akýkoľvek iný druh rakoviny ²
- Životný štýl žien už od veľmi skorého veku môže významne ovplyvniť budúcnosť zdravia ich prsníkov

Čo môžu ženy a dievčatá robiť pre zdravie svojich prsníkov?

8 tipov v rámci Dňa pre zdravie prsníkov 2017

1. Uvedomte si, že faktory životného štýlu a denné rozhodnutia môžu mať dopad na zdravie vašich prsníkov a na riziko výskytu rakoviny
2. Zvýšte svoju fyzickú aktivitu. Cvičte každý deň v miernej intenzite aspoň 30 – 60 minút ¹
3. Jedzte vyváženú stravu; vyhnite sa sladeným nápojom a alkoholu
4. Jedzte tak, aby ste si udržali optimálnu telesnú hmotnosť aj v dospelosti, s BMI medzi 18.5 a 24.9 ¹



15 OCTOBER
**BREAST
HEALTH DAY**



5. Zapamätajte si, že kroky, pre ktoré sa rozhodnete v mladosti, môžu ovplyvniť zdravie vašich prsníkov v budúcnosti
6. Dajte si záväzok urobiť niečo špecifické pre zdravie vašich prsníkov na webstránke Dňa pre zdravie prsníkov: www.breasthealthday.org
7. Zdieľajte aktivity zdravého životného štýlu s ostatnými na Facebooku a Twitteri
8. Informujte sa o screeningových programoch pre skoré odhalenie rakoviny prsníka

Čo je EUROPA DONNA?

- Cieľom EUROPA DONNA - Európskej koalície pre rakovinu prsníkov – je zlepšenie informovanosti o zdraví prsníkov, o zdravom životnom štýle a faktoroch, ktoré môžu pomôcť ženám prežiť dlhý zdravý život
- EUROPA DONNA prijala v Európe 47 členských štátov, ktoré sa zaväzujú mobilizovať európske ženy a poskytnúť im
 - Lepšie vzdelanie o rakovine prsníkov
 - Skoré odhalenie pomocou programov mamografického screeningu podľa *Európskej smernice pre zabezpečenie kvality screeningu a diagnostikovania rakoviny prsníkov*
 - Optimálnu liečbu a starostlivosť pri prípadoch rakoviny prsníkov
- EUROPA DONNA je nezisková organizácia reprezentujúca záujmy európskych žien v oblasti rakoviny prsníkov pred lokálnymi a národnými orgánmi, ako aj inštitúciami Európskej únie

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;