



Tisková zpráva

ČPZP podporuje prevenci rakoviny kůže, v létě si ale dejte pozor i na další rizika

Ostrava, 10. července 2018 – Letní měsíce přináší vedle radostí také řadu rizik, na která je potřeba myslet a snažit se jich vyvarovat. Hlavním z nich je nebezpečí vzniku rakoviny kůže. Tomu lze předcházet důkladnou ochranou, ale zároveň pravidelnými preventivními prohlídkami. Česká průmyslová zdravotní pojišťovna proto přispívá svým klientům na vyšetření závažných změn na kůži.

Důvod je jednoznačný. „*Za poslední čtyři roky se počet našich léčených pacientů zvýšil na téměř deset tisíc,*“ upozorňuje tisková mluvčí České průmyslové zdravotní pojišťovny Elenka Mazurová.

Základem ochrany před rakovinou kůže je dostatečná prevence. K ní patří kratší pobyt na přímém slunci mezi 11. a 15. hodinou, důsledné používání ochranných krémů a olejů s vysokým ochranným faktorem SPF 30 až 50, ochrana hlavy například kloboukem i preventivní dermatologická vyšetření. „*Klienti České průmyslové zdravotní pojišťovny mohou využít příspěvek až 500 Kč na vyšetření pigmentových skvrn,*“ uvádí Elenka Mazurová. Po absolvování vyšetření může klient do dvou měsíců získat příspěvek doložením výpisu z bankovního účtu nebo průkazní kartičky k bankovnímu účtu, občanského průkazu a dokladu o úhradě provedených služeb, ze kterého musí být zřejmé, o jaké vyšetření se jedná. „*Sleva se vztahuje na děti i dospělé. U dětí je potřeba předložit občanský průkaz zákonného zástupce, průkaz pojištěnce nebo rodný list,*“ dodává Elenka Mazurová.

Pozornost věnujte také stravovacím návykům

Nezanedbatelná je také otázka letních stravovacích návyků. Dovolenkový režim a vyšší teploty často vedou k tomu, že jíme, když máme hlad, místo abychom dodržovali určitou pravidelnost. Obecně se doporučuje jíst častěji (4x-6x denně) menší porce než 3x denně dvojnásobnou dávkou, neboť tělo pak lépe hospodaří s energií po celý den.

V létě se intuitivně uchylujeme k lehčím jídlům, na omáčku má ve třicetistupňových teplotách chuť málokdo. Nic se ale nesmí přehánět a nemůžeme jíst pouze syrovou zeleninu. Vhodným způsobem odlehčení jídelníčku je zařazení dobře stravitelných potravin, tedy těch s obsahem sacharidů (rýže, brambory). V jednotlivých chodech by se mělo objevovat více ovoce a zeleniny, které se dají dobře zařadit i do hlavních jídel. Jsou plné vitamínů a podporují tvorbu tělních tekutin. Naopak by se měl omezit příjem cukrů a tučných potravin. Maso a ryby samozřejmě do jídelníčku patří, jen je rozumnější volit libové varianty a spíš dušení než smažení.

Zvýšenou pozornost je potřeba věnovat také rychlejší kazivosti některých potravin ve vyšších teplotách. Nejvhodnější je proto připravovat jídlo z čerstvých potravin, případně suroviny uchovávat v chladu do maximálně 5 °C.

Dostatečný pitný režim



Doplňování tekutin je potřeba věnovat v létě zvýšenou pozornost. Průměrně se doporučuje vypít 2-3 litry tekutin denně v závislosti na hmotnosti jedince (zhruba 40 ml tekutin na 1 kg váhy). Zásadní je, o jaké tekutiny se jedná. Nejvhodnější je čistá voda, vody slabě mineralizované, ředěné džusy a ovocné čaje. K nevhodným tekutinám, které by se měly v horku omezit na minimum, patří limonády, káva a alkohol.

Teplota nápoje by měla být spíš vlažná, příliš studené nápoje s ledem mohou tělu způsobit teplotní šok vedoucí například ke křečím.

Česká průmyslová zdravotní pojišťovna registruje více než 1,2 milionu klientů. Třetí největší zdravotní pojišťovna v zemi má aktuálně 111 poboček po celé republice. Klientům spolu s dostupnou a kvalitní zdravotní péčí nabízí atraktivní programy plné výhod, slev a bonusů.

V případě zájmu o další informace kontaktujte prosím

Ing. Elenku Mazurovou, tiskovou mluvčí

tel.: 599 090 183, e-mail: elenka.mazurova@cpzp.cz

aktuální informace na [http:// www.cpzp.cz](http://www.cpzp.cz)