

Dzień Walki z Rakiem – zapraszamy na „Środę z Profilaktyką”

Światowy Dzień Walki z Rakiem obchodzony jest co roku 4 lutego, w 2020 r. już po raz dwudziesty. Został ustanowiony, aby zwrócić uwagę na fakt, że **choroba nowotworowa jest jedną z najczęściej występujących chorób w XXI wieku**, ale również dlatego, że **można z nią wygrać**. Aby tak się stało, **konieczna jest nasza świadomość i profilaktyka**.

Rak to choroba, w której komórki w ciele rozrastają się w niekontrolowany sposób, powodując guzy, które mogą się rozsiać do różnych organów. W Unii Europejskiej nowotwory stały się główną przyczyną zgonów. **Rak jest najczęściej diagnozowany u osób w średnim i starszym wieku**. Jednak do zmian w komórkach, które prowadzą do nowotworu dochodzi znacznie wcześniej. Dlatego **już w młodości można mieć wpływ na to, czy choroba się rozwinie**.

Wszystkie nowotwory powstają wskutek mutacji, czyli zmian DNA w komórkach ciała. Jesteśmy wyposażeni w mechanizmy, które nas przed nimi chronią. Gdy jednak w grę wchodzi zewnętrznymi czynniki takie jak rakotwórcze substancje zawarte w dymie tytoniowym lub promieniowanie, mechanizmy te są niewystarczające. Zmiany genetyczne powodują również wewnętrzne przyczyny, związane na przykład z produkcją hormonów.



W ramach obchodów Światowego Dnia Walki z Rakiem chcemy zwrócić szczególną uwagę na tematy związane z profilaktyką chorób nowotworowych

Badania, które warto wykonać raz w roku:

- morfologia krwi
- badanie moczu
- USG
- badanie skóry
- cytologia

Badania, które warto wykonać co dwa lata:

- mammografia
- RTG

Pamiętaj, że zakres wykonywanych badań należy zawsze skonsultować z lekarzem!

Czy raka można uniknąć?

Każdy może zachorować na raka. Niektórzy jednak, z powodu swojego stylu życia mają znacznie większe ryzyko rozwoju tej choroby niż inni. Wiadomo, co może zwiększać lub zmniejszać to niebezpieczeństwo, lecz wciąż jeszcze nie wiemy, które osoby narażone na czynniki rakotwórcze na pewno zachorują na raka. Nie ulega jednak wątpliwości, że połowy zachorowań na nowotwory można uniknąć dzięki stosowaniu się do wskazówek zawartych w Europejskim Kodeksie Walki z Rakiem. Stosunkowo łatwo wprowadzić je w życie. Zaczynaj już teraz!



1. **Nie pal. Nie używaj tytoniu w żadnej postaci.**
2. **Stwórz w domu środowisko wolne od dymu tytoniowego.** Wspieraj politykę miejsca pracy wolnego od tytoniu.
3. **Utrzymuj prawidłową masę ciała.**
4. **Bądź aktywny fizycznie w codziennym życiu.** Ogranicz czas spędzany na siedząco.
5. **Przestrzegaj zaleceń prawidłowego sposobu żywienia:** jedz dużo produktów pełnoziarnistych, roślin strączkowych, warzyw i owoców, ogranicz spożycie napojów słodzonych i wysokokalorycznych produktów spożywczych (o wysokiej zawartości cukru lub tłuszczu), unikaj przetworzonego mięsa; zmniejsz spożycie mięsa czerwonego i żywności z dużą zawartością soli.
6. **Jeśli pijesz alkohol dowolnego rodzaju, ogranicz jego spożycie.** Abstynencja pomaga zapobiegać nowotworom
7. **Unikaj nadmiernej ekspozycji na promienie słoneczne** (dotyczy to szczególnie dzieci). Chroń się przed słońcem, używaj produktów przeznaczonych do ochrony przeciwsłonecznej. Nie korzystaj z solarium.
8. **Dowiedz się, czy w domu jesteś narażony na naturalne promieniowanie spowodowane wysokim stężeniem radonu.** Podejmij działania na rzecz zmniejszenia jego poziomu.
9. **Chroń się przed działaniem substancji rakotwórczych w miejscu pracy.** Postępuj zgodnie z zaleceniami dotyczącymi bezpieczeństwa i higieny pracy.
10. **Kobiety powinny pamiętać o tym, że karmienie piersią zmniejsza u matki ryzyko zachorowania na raka.** Jeśli możesz, karm swoje dziecko piersią, hormonalna terapia zastępcza zwiększa ryzyko rozwoju niektórych rodzajów nowotworów. Ogranicz jej stosowanie.
11. **Zadbaj o to, aby twoje dzieci poddano szczepieniom ochronnym** przeciwko: wirusowemu zapaleniu wątroby typu B (dotyczy noworodków); wirusowi brodawczaka ludzkiego – HPV (dotyczy dziewcząt).
12. **Bierz udział w zorganizowanych programach badań przesiewowych** w celu wczesnego wykrywania: raka jelita grubego (zalecenie dotyczy zarówno mężczyzn, jak i kobiet), raka piersi i raka szyjki macicy (u kobiet).



Narodowy Fundusz Zdrowia

ŚRODA Z PROFILAKTYKĄ

W ramach „Środy z profilaktyką” w godzinach od 10 do 13 szczególnie zapraszamy do **Punktu Obsługi Śląskiego Oddziału Wojewódzkiego NFZ w Bytomiu przy ul. Wrocławskiej 32-34** (wejście od ul. gen. Okulickiego) na spotkanie z Amazonkami – w programie pokazy samobadania piersi i filmów instruktażowych.

W środę zapraszamy również do **Śląskiego OW NFZ w Katowicach przy ul. Kossutha 13 w godz. od 10 do 14** zapraszamy na bezpłatne komputerowe badanie wzroku i pomiary właściwego doboru okularów wykonywane przez specjalistów z sieci salonów optycznych „Doktor Marchewka”. Przedstawiciele Centrum Medycznego Synexus Polska sp. z o.o. będą też przeprowadzać **w Katowicach oraz w Delegaturze Śląskiego OW NFZ w Częstochowie przy ul. Czartoryskiego 28** bezpłatne pomiary ciśnienia, BMI oraz badania poziomu glukozy we krwi.

Odwiedzający Punkty Obsługi zarówno w Bytomiu jak i w Katowicach oraz Delegaturę Częstochowie, będą oczywiście mogli także uzyskać informacje na temat Internetowego Konta Pacjenta (IKP), e-recept i prawidłowej diety oraz od ręki wyrobić Europejską Kartę Ubezpieczenia Zdrowotnego (EKUZ) i potwierdzić Profil Zaufany.

Serdecznie zapraszamy!