

Portal Województwa Lubuskiego



Panowie, badajcie się



Kategoria - Zdrowie

Data publikacji - 30 października 2020 godz. 13:31

Zbliża się listopad, a wraz z nim rusza kampania Movember, której symbolem są męskie wąsy. - W rzeczywistości chodzi o przekonanie Panów, że badania profilaktyczne to podstawa zdrowego stylu życia, a rak wcześniej wykryty jest łatwo wyleczalny - mówi marszałek Elżbieta Anna Polak.

Listopad jest miesiącem solidarności z mężczyznami zmagającymi się z nowotworami gruczołu krokowego i rakiem jąder, to również miesiąc poświęcony profilaktyce nowotworowej mężczyzn. W 2003 roku w Australii narodziła się akcja: Movember. Nazwa pochodzi od nazwy miesiąca i połączenia angielskich słów moustache – wąsy i november – listopad. Wąsy to doskonałe narzędzie do prowokowania dyskusji na temat profilaktyki męskich nowotworów i skłaniania mężczyzn do wykonywania badań profilaktycznych.

Panowie rzadko chodzą na badania

Niestety mężczyźni w przeciwieństwie do kobiet badają się rzadziej. Świadczą o tym chociażby statystyki w samym urzędzie marszałkowskim, wśród panów wychodzenie na badania to przypadki incydentalne. Od kilku lat dzięki zarządzeniu marszałka, pracownicy mogą wychodzić w godzinach pracy na badania profilaktyczne. – Zarządzenie to zostało wprowadzone, żeby zminimalizować ryzyko zwolnień lekarskich z powodu poważnych chorób, w szczególności nowotworów – podkreśla marszałek Elżbieta Anna Polak.

Profilaktyka finansowana przez Samorząd Województwa Lubuskiego

Samorząd od lat promuje zachowania prozdrowotne poprzez organizowanie m.in. Pikników Zdrowia, obchodów Dnia Zdrowia, Dnia Walki z Rakiem, Dnia Transplantacji. Przy okazji organizowanych konferencji i kampanii prowadzone są działania propagujące zdrowy styl życia: warsztaty kulinarne, spotkania ze specjalistami z dziedzin zdrowia. W województwie nie brakuje również programów, z których mogą korzystać mężczyźni.

Lubuszanie skutecznie przeciw nowotworom

Samorząd województwa od 2017 r. realizuje projekt Lubuszanie skutecznie przeciw nowotworom – wsparcie realizacji programów zdrowotnych ukierunkowanych na wykrywanie i zapobieganie m.in. nowotworom złośliwym jelita grubego. W ramach projektu można wykonać kolonoskopię – to badanie, które umożliwia obejrzenie wnętrza jelita grubego przy użyciu giętkiego endoskopu. Do końca roku z badań można skorzystać w Zdrojowa Clinic w Zielonej Górze (ul. Zdrojowa), a od stycznia w Szpitalu Uniwersyteckim w Zielonej Górze sp. z o.o. Z badań w kierunku wykrycia raka jelita grubego, który jest trzecim najczęściej występującym na świecie nowotworem u mężczyzn, skorzystała już spora grupa męskiej populacji.

Profilaktyka Nowotworów Głowy i Szyi

Szpital Uniwersytecki w Zielonej Górze sp. z o.o. realizuje program „Profilaktyka Nowotworów Głowy i Szyi” Jest to nowotwór, który pod względem częstości występowania zajmują 6 miejsce w Polsce. Celem programu jest przebadanie jak największej grupy Lubuszan pod kątem nowotworów głowy i szyi oraz propagowanie wiedzy na temat profilaktyki.

Rehabilitacja

Samorząd Województwa Lubuskiego realizuje „Program polityki zdrowotnej dla województwa lubuskiego skierowany do osób pracujących i powracających do pracy w zakresie rehabilitacji medycznej schorzeń układu ruchu i obwodowego układu nerwowego związanych ze sposobem wykonywania pracy”

Celem jest zwiększenie dostępności do świadczeń rehabilitacyjnych dla osób pracujących i powracających do pracy oraz ograniczenie zjawiska niepełnosprawności związanej ze schorzeniami układu ruchu i obwodowego układu nerwowego związanych ze sposobem wykonywania pracy, a także przeciwdziałanie wykluczeniu zawodowemu.

Panowie, badajcie się

Dbanie o zdrowie nie jest przejawem słabości. Każdego dnia możecie dbać o swoje zdrowie poprzez właściwą dietę, aktywność fizyczną i unikanie używek. Już drobne zmiany takie jak: picie odpowiedniej ilości wody (minimum 2 l dziennie), ograniczenie spożycia mięsa, a zwiększenie ilości zjadanych warzyw, regularna aktywność fizyczna (przejsście dziennie minimum 10 tysięcy kroków, zastąpienie samochodu rowerem, unikanie korzystania z windy, odkrycie zalet domowych treningów) pozwalają na znaczną poprawę kondycji i zdrowia.