

# Portal Województwa Lubuskiego



**Zapuść wąsy i się zbadaj! Akcja Movember trwa**



**Kategoria - Zdrowie**

**Data publikacji -16 listopada 2021 godz. 10:58**

**Co roku w listopadzie mężczyźni na całym świecie zapuszczają wąsy na znak solidarności z osobami zmagającymi się z nowotworami gruczołu krokowego oraz rakiem jąder. - W rzeczywistości chodzi o przekonanie Panów, do badań profilaktycznych - mówi marszałek Elżbieta Anna Polak.**

Listopad to Międzynarodowy Miesiąc Walki z Męskim Rakiem. W 1999 r. w Australii została zapoczątkowana akcja społeczna **Movember**, która swoim zasięgiem objęła niemalże cały świat. Jej celem jest zmiana oblicza męskiego zdrowia. Natomiast wąsy, które przez twórców zostały ustanowione symbolem kampanii, mają ową zmianę oblicza komunikować i zapoczątkować dyskusję na temat profilaktyki oraz zachorowalności na nowotwory prostaty oraz jąder. – Chodzi o przekonanie panów, że badania profilaktyczne to podstawa zdrowego stylu życia, a rak wcześniej wykryty jest łatwo wyleczalny. Takie badanie może uratować życie – mówi marszałek **Elżbieta Anna Polak**.

- Profilaktyka, profilaktyka i jeszcze raz profilaktyka - powtarza wicemarszałek **Łukasz Porycki**. - To ona zwiększa nasze szanse w walce o życie, w której liczy się każdy tydzień, miesiąc, a bywa, że nawet dzień. Stąd powinniśmy starać się wykorzystać każdą okazję, aby skorzystać z badań profilaktycznych. A tak na marginesie... To również jedna z metod, aby odciążyć naszą służbę zdrowia.

### **Znani Lubuszanie zapuszczają wąsy**

Co roku akcję **Movember** wspiera wielu znanych Lubuszan. Do akcji przyłączył się m.in. **Szpital Uniwersytecki w Zielonej Górze** z prezesem **Markiem Działoszyńskim**, dyrektorem ds. leczenia **Antonim Ciachem** oraz lekarzem naczelnym **Emilem Korczakiem** na czele. A do udziału udało się namówić wielu polityków, samorządowców czy prezesów ważnych instytucji. Wkrótce z wąsem zobaczymy m.in.:

- Rafała Adamczaka – prezesa zarządu Agencji Rozwoju Regionalnego
- Konrada Antkowiaka - burmistrza Wschowy
- Marka Cebulę – burmistrza Krosna Odrzańskiego
- Sebastiana Ciemnoczołowskiego – przewodniczącego klubu PO w Sejmiku WL
- Pawła Jagaskę - burmistrza Kozuchowa
- Edwarda Jakubowskiego – dyrektora WORD
- Sławomira Kotylaka – radnego miejskiego
- Artura Łukasiewicza – redaktora naczelnego zielonogórsko-gorzowskiej Gazety Wyborczej
- Mirosława Marcinkiewicza – wiceprzewodniczącego sejmiku lubuskiego
- Łukasza Poryckiego – wicemarszałka lubuskiego
- Janusza Rewersa – radnego miejskiego i kabareciarza
- Waldemara Sługockiego - pośła
- Wojciecha Sołtysa - burmistrza Sulechowa
- Roberta Surowca – wiceprezesa zarządu gorzowskiego szpitala
- Stanisława Tomczyszyna – wicemarszałka lubuskiego
- Wadima Tyszkiewicza – senatora
- Radosława Wróblewskiego – radnego Gorzowa.

### **Zapisz się na badania w szpitalu!**

**Szpital Uniwersytecki w Zielonej Górze** prowadzi też akcję związaną z badaniami profilaktycznymi. Stu pierwszym chętnym panom po 50. roku życia

wykona badanie PSA, które może im uratować życie!

Jak się zapisać? Wystarczy zadzwonić na numer tel. **68 329 66 06**, w dni robocze, w godz. **8.00-15.00**.

### **Panowie rządzcie się badają**

Niestety mężczyźni w przeciwieństwie do kobiet badają się rządzcie. Świadczą o tym chociażby statystyki w samym urzędzie marszałkowskim, wśród panów wychodzenie na badania to przypadki incydentalne.

- Cóż, od lat już wiadomo, że mężczyźni mniej chętnie pojawiają się u lekarzy z tego rodzaju dolegliwościami - mówi wicemarszałek **Stanisław Tomczyszyn**. - Paniom jakoś łatwiej było pokonać barierę niepotrzebnego skrępowania. Wprawdzie w kolejnym pokoleniu jest nieco lepiej, ale i tak pozostajemy w tyle za kobietami. Zatem apeluję do mężczyzn, zwłaszcza w słusznym wieku... Badajmy się, nie dajmy się rakowi, dajmy sobie szansę!

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**.

### **To nie jest przejawem słabości**

Warto podkreślić, że dbanie o zdrowie nie jest przejawem słabości. Każdego dnia można to robić 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 (przejsięcie dziennie minimum 10 tysięcy kroków, zastąpienie samochodu rowerem, unikanie korzystania z windy, odkrycie zalet domowych treningów) pozwalają na znaczną poprawę kondycji i zdrowia.

### **Samorząd Województwa Lubuskiego finansuje badania profilaktyczne**

Samorząd Województwa Lubuskiego 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.