

# Portal Województwa Lubuskiego



## Zapuścili wąsy i zachęcali do badań



© Lubuskie Centrum Informacyjne

**Kategoria** - Zdrowie

**Data publikacji** -30 listopada 2021 godz. 13:49

**W ostatni dzień listopada w Szpitalu Uniwersyteckim w Zielonej Górze podsumowano akcję „Movember”. Znane osoby przez miesiąc zapuszczają wąsa. To w celu uświadomienia, jak ważna w przypadku męskich nowotworów jest profilaktyka.**

„Movember” to zbitka angielskich słów *moustache* – wąsy i *november* – listopad.

Pod tą nazwą od 2004 r. organizowana jest na całym świecie coroczna akcja, której celem jest podniesienie świadomości społecznej na temat problemów zdrowotnych mężczyzn, przede wszystkim raka prostaty. W jej ramach znane osoby zapuszczają w listopadzie wąsy.

Od 2012 r. akacja organizowana jest także w Polsce, a w tym roku z inicjatywy szpitala przyłączyli się do niej marszałkowie, burmistrzowie, prezesi, radni, dyrektorzy, lekarze, poseł i senator RP, a także dyrekcja szpitala.

W ramach akcji 200 osób po 50. roku życia ma do grudnia możliwość przeprowadzenia w szpitalu darmowych badań PSA z krwi związanych z profilaktyką raka prostaty. W zorganizowaniu badań pomocne były firmy Roche Diagnostics Polska sp. z o.o. oraz Abbott Laboratories Poland.

Od kilku lat dzięki zarządzeniu marszałka, pracownicy urzędu marszałkowskiego 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**. W tym roku urząd dodatkowo planuje sfinansować badania PSA z krwi związanych z profilaktyką raka prostaty dla 65 panów – pracowników UMWL.

Podczas konferencji prasowej (30.11.) kierownik Klinicznego Oddziału Onkologii dr n. med. Marek Szwiec podkreślił, że rak prostaty jest najczęstszym nowotworem wykrywanym u mężczyzn. – W 2018 r. w woj. lubuskim mieliśmy około 350 rozpoznań. Panowie powinni zwracać uwagę na wszelkie objawy związane z zaburzeniem oddawania moczu – apelował lekarz i dodał, że badać powinni się już mężczyźni już po 40. roku życia, a już na pewno po 50.

Prezes zarządu szpitala dr Marek Działoszyński poinformował, że zapuszczanie wąsa w ramach akcji profilaktycznej „Movember” ma na celu zwrócenie uwagi na konieczność badania się, czyli zapobiegania chorobie i tworzenia warunków do tego, by lekarze mieli szansę skutecznie leczyć pacjentów. – Tą akcją chcemy pomóc mężczyznom w podjęciu decyzji o badaniach – podkreślił.

Wicemarszałek Stanisław Tomczyszyn powiedział, że nie trzeba było go do akcji Movember namawiać i sam również bada się od kilku lat. Przypominają mu o nich dwie kobiety – żona i lekarka rodzinna. Zaproponował, żeby tego typu badania były w przyszłości obowiązkowe.

### **W ramach akcji „Movember” na konferencji pojawili się wāsaci:**

Rafał Adamczak – prezes Agencji Rozwoju Regionalnego, Paweł Jagasek – burmistrz Koźuchowa, Edward Jakubowski – dyrektor WORD Zielona Góra, Sławomir Kotylak – radny miasta Zielona Góra, Artur Łukasiewicz – redaktor naczelny oddziału zielonogórsko-gorzowskiego Gazety Wyborczej, Janusz Rewers – radny miasta Zielona Góra, Stanisław Tomczyszyn – wicemarszałek woj. lubuskiego, Wadim Tyszkiewicz – senator RP.

### **Z ramienia szpitala w akcji wzięli udział:**

Dr Marek Działoszyński – Prezes Zarządu, lek. Antoni Ciach – Dyrektor ds. Lecznictwa, lek. Emil Korczak – Lekarz Naczelny, dr n. med. Marek Szwiec – kierownik Klinicznego Oddziału Onkologii oraz Sebastian Ciemnoczołowski – główny specjalista ds. rozwoju

**Do akcji „Movember” przyłączyli się również, lecz z powodu obowiązków zawodowych nie mogli pojawić się na konferencji:**

Wicemarszałek Łukasz Porycki, Marek Cebula – burmistrz Krosna Odrzańskiego, Tadeusz Jędrzejczak – członek zarządu woj. lubuskiego, Sławomir Kowal – przewodniczący klubu Bezpartyjni Samorządowcy Sejmiku Woj. Lubuskiego, Mirosław Marcinkiewicz – wiceprzewodniczący Sejmiku Woj. Lubuskiego, Sebastian Ciemnoczołowski – radny województwa, dr hab. n. med. Dawid Murawa – kierownik Klinicznego Oddziału Chirurgii Ogólnej i Onkologicznej, Waldemar Sługocki – poseł RP, Wojciech Sołtys – burmistrz Sulechowa, Robert Surowiec – wiceprezes zarządu szpitala w Gorzowie Wlkp. oraz Radosław Wróblewski – radny miasta Gorzów Wlkp.

**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.