

Portal Województwa Lubuskiego



Konferencja z okazji Światowego Dnia Walki z Rakiem w Urzędzie Marszałkowskim: stawiamy na profilaktykę!



Kategoria - Zdrowie

Data publikacji -1 lutego 2023 godz. 14:25

- Kreujemy modę na zdrowy styl życia! Mocno stawiamy na profilaktykę - deklarowała marszałek Elżbieta Anna Polak podczas konferencji z okazji Światowego Dnia Walki z Rakiem z udziałem specjalistów.

- Zgotujmy sobie zdrowie - to myśl przewodnia konferencji z okazji Światowego Dnia

Walki z Rakiem, która odbyła się w środę, 1 lutego 2023 r. w urzędzie marszałkowskim. W sobotę, 4 lutego obchodzić będziemy XXIII Światowy Dzień Walki z Rakiem 2023 (World Cancer Day). Święto zostało ustanowione w 2000 roku podczas Światowego Szczytu Walki z Rakiem w Paryżu.

Inicjatorką wydarzenia była **marszałek Elżbieta Anna Polak**.

Zdiagnozowany rak to nie wyrok, leczenie nowotworów jest coraz skuteczniejsze. Stawiamy na profilaktykę, bo wcześniej wykryte zmiany dają większe szanse na skuteczne wyleczenie i długie życie.

Konferencja w UMWL podzielona była na dwa panele. Pierwszy - wykładowy z udziałem wysokiej klasy specjalistów. Druga część była bardziej praktyczna - odbyły się warsztaty kulinarne związane z dietą antynowotworową.

Stawiamy na dostępność i jakość leczenia

Marszałek Elżbieta Anna Polak przypomniła, że dla samorządu województwa zdrowie i jakość życia w regionie to priorytet. - Mamy światowej sławy lekarzy, którzy przedstawiają nam dziś diagnozę ochrony zdrowia w chorobach onkologicznych. W ostatnich latach postawiliśmy na ludzi, na ten potencjał, którego u nas brakowało. Dziś możemy się pochwalić, że mamy absolwentów kierunku lekarskiego naszego Uniwersytetu Zielonogórskiego. Dwa roczniki z wielki powodzeniem ukończyły studia, zdając najlepiej w Polsce egzaminy państwowe. Osoby te już pracują w naszych szpitalach, są to nasi stypendyści, którzy otrzymywali stypendia z samorządu województwa. To nie tylko lekarze, to też pielęgniarki, położne, medycy, którzy wybrali psychiatrię dziecięcą. W ten sposób staramy się niwelować te wszystkie deficyty - mówiła marszałek Elżbieta Anna Polak.

Samorząd zabiega o to, aby mieszkańcy mieli jak najlepsze warunki leczenia w naszych szpitalach. - W Gorzowie powstała radioterapia, chemioterapia dzienna, hematologia, zakupiono PET oraz robota da Vinci. W Zielonej Górze zabiegamy wciąż o to, aby mieszkańcy naszego regionu nie musieli wyjeżdżać i leczyć się poza regionem lubuskim. Nie każdy może i nie każdego na to stać - mówiła marszałek Elżbieta Anna Polak.

W ostatniej dekadzie poprawiły się warunki hospitalizacji. - Nie jesteśmy zadłużeni, realizujemy z dużym powodzeniem dużo programów profilaktycznych, bardzo mocno stawiamy na profilaktykę. Kreujemy modę na zdrowy styl życia, są bezpłatne badania w zakresie raka piersi realizujemy badania profilaktyczne w zakresie raka jelita grubego, raka szyjki macicy, raka głowy i szyi, raka płuc - wymieniła marszałek Polak.

Są plany na nową perspektywę

W nowej perspektywie programu Fundusze Europejskie dla Lubuskiego 2021-2027 na profilaktykę zapisano w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego 65 mln zł. Mogłoby być już dziś znacznie lepiej, gdyby środki z KPO już zostały zainwestowane

i pracowały na poprawę polskiego systemu zdrowia. - W ramach KPO rząd podpisał z Komisją Europejską program, który został przyjęty w czerwcu ubiegłego roku. Tam są konkretne wskaźniki do osiągnięcia: 300 szpitali ma otrzymać sprzęt wysokospecjalistyczny, 280 zmodernizuje swoją infrastrukturę, 212 uczelni zyska nowe sale wykładowe, biblioteki i domy studenckie, powstanie 80 nowych jednostek naukowo-badawczych w zakresie ochrony zdrowia – mówiła marszałek.

Zadeklarowała na koniec, że zawsze będzie wspierać lekarzy, będą środki z budżetu samorządu województwa na zdrowie i na leczenie, bo nie ma nic ważniejszego jak bezpieczeństwo w zakresie zdrowia Lubuszan.

Samorząd wspiera wydarzenia związane z profilaktyką raka. W ostatnich latach odbyły się m.in. konferencja „W Lubuskim draka, pokonamy raka”, wystawa „Tu i teraz”, Biała Sobota w Szpitalu Uniwersyteckim, Różowe Marsze – co roku (nawet w pandemii), Pikniki Zdrowia, profilaktyka raka piersi, szyjki macicy, jelita grubego, płuc oraz małe granty dla organizacji pozarządowych.

Onkologia po lubusku

O naszych największych nowotworowych wyzwaniach mówił **dr hab. n. med. Dawid Murawa, prof. UZ, kierownik Klinicznego Oddziału Chirurgii Ogólnej i Onkologicznej Szpitala Uniwersyteckiego im. K. Marcinkowskiego w Zielonej Górze**. W Polsce rocznie wykrywanych jest 163 tys. nowych zachorowań na nowotwory. Mamy wysoki wskaźnik zachorowań – na raka piersi wynosi 22,9 proc., odnotowuje się 15,1 proc. zgonów.

Prof. Dawid Murawa mówił o amputacjach piersi z rekonstrukcją. Wspominał o ewentualnych powikłaniach pooperacyjnych. Najczęstsze powikłania rekonstrukcji piersi to martwica skóry i tkanki podskórnej – 10 do 30 proc. Może prowadzić do ekspozycji implantu, infekcji, utraty implantu. Wykorzystywane do rekonstrukcji implanty, to nie te sprzed lat. Nastąpił tu ogromny postęp technologiczny, w leczeniu wykorzystywane są także nowoczesne siatki syntetyczne.

- Coraz więcej pacjentów przyjeżdża na leczenie spoza z naszego województwa. Budowa Centrum Onkologii jest niezbędna. Prowadzimy współpracę z ośrodkami zagranicznymi. Już niedługo w Zielonej Górze będziemy wykorzystywać urządzenie przeznaczone dla pacjentek trudnych z rozsianą chorobą nowotworową – do elektrochemioterapii – mówił kierownik Klinicznego Oddziału Chirurgii Ogólnej i Onkologicznej.

Cała prawda o kolonoskopii – czy jest się czego bać?

O meandrach profilaktyki raka jelita grubego mówił **lek. med. Jacek Bywalec, specjalista chirurg, kierownik Pracowni Endoskopii Szpitala Uniwersyteckiego im. K. Marcinkowskiego w Zielonej Górze**.

Nowotwory w Polsce u mężczyzn to najczęściej rak prostaty, rak płuc, rak jelita grubego, rak pęcherza, rak żołądka, u kobiet natomiast - nowotwór piersi, nowotwór płuca, nowotwór jelita grubego, nowotwór szyjki macicy oraz nowotwór jajnika.

Czym jest kolonoskopia, jak wygląda badanie, jaka aparatura służy do przeprowadzania badań – o tym wszystkim można było dowiedzieć się podczas wykładu. A dlaczego warto zrobić kolonoskopię? Ponieważ mamy do czynienia z dużą ilością nowotworów - w tym raka jelita grubego - wśród naszej populacji. Pamiętajmy, że rak jelita grubego przez długi okres nie daje żadnych objawów. Objawy pojawiają się późno – wtedy gdy zmiana na jelicie grubym jest duża – zazwyczaj jest rakiem. Dlaczego jeszcze warto wykonać to badanie? Bo chcemy być zdrowi i spełniać marzenia, cieszyć się swoją rodziną i przyjaciółmi, planować swoje życie.

Czego się obawiamy? – Strachu, bólu i wstydu. Strachu przed rozpoznaniem, co będzie jak lekarz stwierdzi raka? Boimy się bólu przy badaniu oraz wstydu związanego z naszą intymnością – mówił doktor Jacek Bywalec.

Jak możemy zapobiegać? Ważne są zdrowy styl życia, aktywności fizyczna, odpowiednia dieta... Największą skuteczność ma kolonoskopia, która jest procedurą diagnostyczną, ale podczas jej wykonywania możemy ją zmienić w procedurę zabiegową poprzez usuwanie polipów. Usuwając takiego polipa – likwidujemy potencjalne miejsce, ognisko, źródło rozwoju raka. Podczas kolonoskopii można także stwierdzić guza – pobrać z niego biopsję do badania histopatologicznego i odpowiednio szybko wdrożyć odpowiednie leczenie.

Co sprzyja powstawaniu raka jelita grubego? Zła dieta, otyłość, cukrzyca, palenie tytoniu, nieswoiste zapalenie jelit, nadmierne spożywanie alkoholu, występowanie rodzinne i czynniki genetyczne. Dodatkowo im ktoś jest starszy, tym większe ryzyko zachorowania na raka jelita grubego.

Zapobieganie i wczesne wykrycie

Dr n. med. Marek Szwiec, prof. UZ, kierownik Klinicznego Oddziału Onkologii Szpitala Uniwersyteckiego im. K. Marcinkowskiego w Zielonej Górze zaprezentował wykład pt. „Zapobieganie i wczesne wykrycie nowotworów – gdzie jesteśmy i dokąd zmierzamy”.

Profesor również podkreślał, że głównym czynnikiem ryzyka nowotworu to wiek. Cieszymy się z tego, że żyjemy dłużej, ale ma to swoje konsekwencje. W Lubuskim mamy około 4 tys. nowotworu rocznie.

Prof. Szwiec sporą część wykładu poświęcił prewencji. Otóż wiele nowotworów (30 proc.) jest powiązane z tytoniem. Zarówno palenie jak i żucie tytoniu zwiększa szanse na zachorowanie. Osoby, które rzuciły palenia mają mniejsze szanse na zachorowanie niż ciągle palący. Alkohol również zwiększa zachorowania na pewne typy nowotworów. Dodatkowo jednoczesne picie i palenie powoduje zwiększenie ryzyka wielokrotnie bardziej niż tylko jeden z czynników. Przykładem może być rak krtani, występujący ponad 300 razy częściej u osób nadużywających obu substancji. Promieniowanie UV jest niebezpieczne ze względu na ryzyko powstania raka skóry. Należy unikać długiej ekspozycji, stosować kremy z filtrem.

Ubogo błonnikowa dieta wpływa na wzrost ryzyka zachorowania na raka jelita

grubego. Warto zadbać o utrzymanie stałej masy ciała, spożywanie świeżych warzyw i owoców, ograniczenie czerwonego mięsa.

Na koniec pamiętajmy o aktywności fizycznej - co najmniej godzina dziennie to 16 proc. niższe zachorowania na raka.

Jesteś tym, co jesz

O diecie antynowotworowej – zasadach i wskazówkach - mówiła **Agnieszka Kościan, dietetyczka, trenerka personalna, nauczycielka jogi i pilatesu, masażystka dźwiękiem**. Zaprosiła także na warsztat kulinarny pod hasłem: „Zgotujmy sobie zdrowie” – dieta zalecana w profilaktyce nowotworów jelita grubego.

W drodze po zdrowie warto dbać o zróżnicowaną dietę ograniczającą spożycie: cukru, mąki pszennej i innych oczyszczonych, kwasów omega-6 zawartych w oleju słonecznikowym, kukurydzianym, sojowym, krokoszowym, tłuszczów utlenianych i zwierzęcych nieekologicznych (mięso, jaja, wyroby mleczarskie). Należy zwiększyć spożycie produktów o działaniu antynowotworowym: kurkumy, zielonej herbaty, owoców i warzyw.

Wskazane jest preferowanie produktów węglowodanowych o niskim indeksie glikemicznym (IG). Liczne badania wskazują, że wzrost spożycia cukru przyczynia się - poprzez podniesienie poziomu insuliny w organizmie - do epidemii raka.

Na zdrowie! Zrób pierwszy krok dla siebie - zobacz wskazówki, które warto zapamiętać!

1. wszystkie posiłki zawsze z dodatkiem warzyw
2. odstępy pomiędzy posiłkami 3,5 - 4 h
3. owoc lub sok owocowy można zjeść/wypić w razie bardzo dużej ochoty 30 minut przed II lub III posiłkiem
4. drugi posiłek – sałatka ze świeżych warzyw lub duszonych/pieczonych/mieszana lub ryż z warzywami lub burgery warzywne
5. trzeci posiłek – ryba lub mięso lub gulasz warzywny z zielonymi warzywami lub curry warzywne lub burgery warzywne pieczone w piekarniku i warzywa (jeżeli nie było na drugi posiłek).
6. woda pomiędzy posiłkami 6 - 8 szklanek dziennie
7. nie popijaj w trakcie jedzenia. Najlepiej pić 15-30 minut przed posiłkiem lub minimum 15-30 minut, a nawet 1 h po
8. ostatni posiłek na 3 h przed snem, a najlepiej do godz. 19.00 – 20.00
9. czasowy post okresowy: 12- lub 16-godzinny
10. aktywność fizyczna – min. 30 min. Codziennie spacer po lesie
11. przygotowywanie posiłków w domu
12. gotuj z miłością, próbuj, smakuj!

Obok wykładów i warsztatów kulinarnych swoje stoiska miały:

- Szpital Uniwersytecki im. Karola Marcinkowskiego w Zielonej Górze Sp. z o.o.,
- Zielonogórskie Stowarzyszenie Amazonek,
- Sieć Punktów Informacyjnych Funduszy Europejskich w województwie lubuskim,
- Departament Ochrony Zdrowia UMWL

W konferencji wzięli udział m.in: **posłanka Katarzyna Osos, radny województwa Grzegorz Potęga, dyrektor Lubuskiego NFZ Ewa Skrybeńska, prof. dr hab. n. med. Maciej Zabel - prorektor ds. Collegium Medicum UZ.**

Konferencja i warsztat kulinarny odbyły się w ramach projektu pn. Kolonoskopia dla osób pracujących, uczących się lub mieszkających w powiatach województwa lubuskiego: krośnieńskim, nowosolskim, zielonogórskim, żagańskim i żarskim współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach RPO Lubuskie 2020.

#FunduszeEuropejskie #Fundusze UE