

Portal Województwa Lubuskiego



Pokonać raka



Kategoria - Archiwum

Data publikacji -25 marca 2014 godz. 13:31

Jak bronić się przed chorobami nowotworowymi, co to jest profilaktyka, jak zdrowo żyć? Tego wszystkiego mogli dowiedzieć się uczniowie Zespołu Szkół Ekonomicznych w Gorzowie Wlkp. 25 marca br. podczas prozdrowotnej pogadanki. Specjaliści z Wielospecjalistycznego Szpitala

Wojewódzkiego oraz przyszpitalnego WOK mówili m.in. o tym, jak ważne jest zapobieganie. Spotkanie współorganizował Wydział Zamiejscowy UMWL w Gorzowie Wlkp.

- To właśnie teraz podejmujecie decyzje, które mogą zaważyć na waszym całym życiu - podkreślała Anna Kardasz - koordynatorka programu prewencji nowotworów. Podkreślała, jak należy się odżywiać oraz jak dbać o siebie, by nie dać się rakowi. Przedstawiła także tzw. kodeks walki z rakiem. – Chcemy, abyście przekazali swoim najbliższym te kilka cennych rad. Może warto też zapytać dziś w domu swoją mamę, babcię, siostrę, tatę, brata kiedy byli ostatnio u specjalisty. Kiedy wykonywali badania profilaktyczne. To tak niewiele, a tak wiele- przekonywała Anna Kardasz.

Co czwarty Europejczyk umiera z powodu nowotworu. W Polsce najwięcej nowotworów to skutek palenia tytoniu. Spośród wszystkich chorych na raka mężczyzn, z nowotworem płuc zmagają się 23% panów, wśród kobiet około 9%. Co dziesiąty mężczyzna i co dziesiąta kobieta choruje na raka jelita grubego. Większości tych przypadków można uniknąć lub skutecznie je wyleczyć. Wystarczy zacząć dbać o siebie, a dzieciom od najmłodszych lat wpajać zasady zdrowego żywienia i stylu życia.

- Musimy dbać o to, co jemy i jak żyjemy. Powinniśmy częściej się ruszać. Warto stosować zasadę 3x30x130, czyli co najmniej 3 razy w tygodniu przez 30 minut wykonywać ćwiczenia, które doprowadzą nasze serce do 130 uderzeń na minutę. To będzie miało ogromny wpływ na naszą kondycję. Do badań namawiała też Katarzyna Barna z Wojewódzkiego Ośrodka Koordynującego Populacyjny Program Profilaktyki i Wczesnego Wykrywania Raka Szyjki Macicy.

- Chcemy wykrywać stany przedrakowe, które potrafimy skutecznie wyleczyć. Warto, abyście pomyślały o badaniach przed rozpoczęciem współżycia, warto zapamiętać, takie badanie należy rozpocząć maksymalnie w ciągu trzech lat od pierwszego współżycia – dodała Katarzyna Barna.

Program realizowany jest już ósmy rok. Jest skierowany do pacjentek w wieku 25-59 lat, które w ciągu ostatnich 3 lat nie miały wykonywanego wymazu cytologicznego. Samo badanie jest proste, dla kobiety bezbolesne i trwa zaledwie kilka minut.

Informację przygotowała Katarzyna Kosińska z UMWL w Gorzowie Wlkp.