

Portal Województwa Lubuskiego



Gorzowski szpital na Przystanku Woodstock



Kategoria - Archiwum

Data publikacji -1 sierpnia 2014 godz. 10:05

W Kostrzynie nad Odrą trwa 20. Jubileuszowy Przystanek Woodstock. Impreza przez wielu okrzyknięta jednym z największych i najpiękniejszych

festiwalem na świecie. Każdego roku bierze w nim udział kilkaset tysięcy ludzi z całego świata. Na czterech scenach w ciągu trzech festiwalowych dni zaprezentuje się ponad 70 zespołów. Ale Przystanek Woodstock to nie tylko muzyka. To też okazja do rozmów o zdrowiu i profilaktyce zdrowotnej. Swoje stoisko w Kostrzynie nad Odrą ma też Wielospecjalistyczny Szpital Wojewódzki w Gorzowie Wlkp.

Punkt informacji o zdrowiu po raz drugi z rzędu można znaleźć w centrum Kostrzyna nad Odrą, na Placu Wojska Polskiego. To wspólne przedsięwzięcie gorzowskiego szpitala, Programu Pierwotnej Prewencji Nowotworów, Wojewódzkiego Ośrodka Koordynującego Populacyjny Programu Profilaktyki i Wczesnego Wykrywania Raka Szyjki Macicy, Programu Wczesnego Wykrywania Raka Piersi oraz Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Gorzowie Wlkp.

Dzięki paniom z Wojewódzkiego Ośrodka Koordynującego Program Profilaktyki Raka Piersi w Zielonej Górze oraz Powiatowej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Gorzowie uczestniczki Przystanku Woodstock mogły się nauczyć samobadania piersi. W Punkcie Informacji i Profilaktyki Zdrowotnej można było też zmierzyć poziom tkanki tłuszczowej, ciśnienia tętniczego krwi oraz poziom glukozy we krwi.

- To bardzo dobry pomysł. Podczas takiego nawet przypadkowego badania można się dowiedzieć o poważnej chorobie jaką jest cukrzyca – powiedziała jedna z uczestniczek Przystanku Woodstock.

- My tu nie wydajemy diagnozy, ale niewłaściwy wynik badania poziomu cukru może być impulsem do odwiedzenia gabinetu lekarskiego i zajęcia się sobą. Mamy sygnały, że tak się właśnie dzieje. Dla nas to ogromny sukces, bo każdy wcześniej zdiagnozowany przypadek choroby to szansa na wyleczenie – powiedziała Anna Kardasz – koordynator Programu Pierwotnej Prewencji Nowotworów w województwie lubuskim.

Warto pamiętać, że na nasze zdrowie ma wpływ wszystko, to co jemy, pijemy. To czy uprawiamy sport, czy mamy nerwową pracę. Warto zadbać o swoje zdrowie, by uniknąć nowotworu. Niestety wciąż co 4. Europejczyk umiera z powodu choroby nowotworowej. W Polsce największe żniwo zbiera rak płuc, który jest skutkiem palenia tytoniu. Możemy to zmienić.

- Tak zwane nowotwory dziedziczne dotyczą zaledwie co trzecią osobę. Pozostałe (aż około 70% nowotworów złośliwych u ludzi) jest związanych ze szkodliwymi nawykami i niezdrowym stylem życia. Dlatego warto zacząć dbać o siebie i swoją rodzinę – apelowała Anna Kardasz.

W życiu warto się kierować zapisami Europejskiego Kodeksu Walki z Rakiem. Jedną z jego zasad jest 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. Ale nie należy też zapominać o regularnym wykonywaniu badań profilaktycznych.

Założenia Europejskiego Kodeksu Walki z Rakiem:

1. [Nie pal; jeśli już palisz, przestań. Jeśli nie potrafisz przestać, nie pal przy niepalących](#)
2. [Wystrzegaj się otyłości](#)
3. [Bądź codziennie aktywny ruchowo, uprawiaj ćwiczenia fizyczne](#)
4. [Spożywaj więcej różnych warzyw i owoców: jedz co najmniej 5 porcji dziennie.](#)
5. [Jeśli pijesz alkohol – piwo, wino lub napoje wysokoprocentowe – ogranicz jego spożycie](#)
6. [Należy unikać nadmiernej ekspozycji na promienie słoneczne.](#)
7. [Przestrzegaj ściśle przepisów dotyczących ochrony przed narażeniem na znane substancje rakotwórcze.](#)
8. [Kobiety po 25. roku życia powinny uczestniczyć w badaniach przesiewowych w kierunku raka szyjki macicy.](#)
9. [Kobiety po 50. roku życia powinny uczestniczyć w badaniach przesiewowych w kierunku raka piersi.](#)
10. [Kobiety i mężczyźni po 50. roku życia powinni uczestniczyć w badaniach przesiewowych w kierunku raka jelita grubego.](#)
11. [Bierz udział w programach szczepień ochronnych przeciwko wirusowemu zapaleniu wątroby typu B.](#)

Uczestnicy Przystanku Woodstock brali udział w konkursach zorganizowanych przez Program Pierwotnej Prewencji Nowotworów. Jednym z zadań było ułożenie hasła promującego zdrowy styl życia. Oto próbka możliwości woodstockowiczów:

1. **Biegać, skakać, latać, pływać, w tańcu pogo wypoczywać – alkoholu mniej spożywać. (Adam, lat 19)**
2. **Każdy dzielnicowy Ci to powie, że profilaktyka to samo zdrowie. Wystrzegaj się otyłości, a życie będzie pełne radości. (Dariusz)**

Przedstawicielki Wojewódzkiego Ośrodka Koordynującego Populacyjny Program Profilaktyki i Wczesnego Wykrywania Raka Szyjki Macicy zachęcały panie do regularnego wykonywania badań cytologicznych.

- Rak szyjki macicy jest drugim, co do częstości występowania nowotworem u kobiet. Połowa kobiet chorych na ten typ nowotworu umiera. Dlatego trzeba się badać. Badanie cytologiczne ogólnodostępne i bezpłatne. Warto skorzystać, bo wczesne wykrycie niepokojących zmian zwiększa szansę na wyleczenie – przekonywała Renata Animucka.

W województwie lubuskim bezpłatne badania cytologiczne finansowane przez Ministerstwo Zdrowia można zrobić w jednym ponad 90 gabinetów ginekologicznych. Wystarczy wybrać dowolny gabinet, zadzwonić i umówić się na badanie. O skuteczną profilaktykę raka szyjki macicy można też zapytać lekarza rodzinnego.

Tekst i zdjęcia: Agnieszka Wiśniewska, Wielospecjalistyczny Szpital Wojewódzki w Gorzowie Wlkp.