

Miesiąc walki z rakiem - kwiecień 2015



Kwiecień od wielu już lat w Toruniu kojarzony jest z profilaktyką nowotworową. Każdy z nas ma wpływ na swoje zdrowie. Wiąże się to ze stylem życia jaki prowadzimy, czyli ze sposobem w jaki żyjemy. Często nie zdajemy sobie sprawy, że poprzez postępowanie oraz wybory podejmowane każdego dnia, jesteśmy w stanie kształtować stan swojego zdrowia.

Odpowiedni styl życia to taki, który pozwala nam cieszyć się dobrym zdrowiem. Daje nam siły do działania i wpływa na nasze lepsze samopoczucie. Zdrowy styl życia to praca nad kondycją fizyczną, urozmaicone posiłki a także okresowo wykonywane badania profilaktyczne mogące zapobiegać rozwojowi nowotworów lub zwiększyć szansę ich wyleczenia.

- **Kobiety po 25** roku życia powinny uczestniczyć w badaniach przesiewowych w kierunku raka szyjki macicy.
- **Kobiety po 50** roku życia powinny uczestniczyć w badaniach przesiewowych w kierunku raka piersi.
- **Kobiety i mężczyźni po 50** roku życia powinni uczestniczyć w badaniach przesiewowych w kierunku raka jelita grubego.
- Osoby, które w tym roku kalendarzowym mają **35, 40, 45, 50, 55 lat** i są obciążone czynnikami ryzyka takimi jak palenie tytoniu, nadciśnienie tętnicze krwi czy zaburzenia gospodarki lipidowej powinny rozważyć udział w programie profilaktyki chorób układu krążenia.
- **Osoby dorosłe**, nieposiadające w dotychczasowym wywiadzie rozpoznanej gruźlicy, w tym – w szczególności: osoby, które miały bezpośredni kontakt z osobami z już rozpoznaną gruźlicą lub, osoby, u których stwierdza się przynajmniej jedną z następujących okoliczności usposabiających: bezrobotny, niepełnosprawny, obciążony długotrwałą chorobą, obciążony problemem alkoholowym i/lub narkomanią, bezdomny powinny wziąć udział w programie profilaktyki gruźlicy.
- **Osoby powyżej 18 roku życia**, palące papierosy, w szczególności kobiety i mężczyźni **między 40 a 65 rokiem życia**, które nie miały wykonanych badań spirometrycznych w ramach programu profilaktyki POChP w ciągu ostatnich 36 miesięcy, u których nie zdiagnozowano wcześniej, w sposób potwierdzony badaniem spirometrycznym, przewlekłej obturacyjnej choroby płuc, przewlekłego zapalenia oskrzeli lub rozedmy powinny rozważyć udział w programie profilaktyki chorób odtytoniowych (w tym POCHP).

Prowadząc zdrowy styl życia, można poprawić ogólny stan zdrowia i zapobiec wielu chorobom nowotworowym!

>>> Informacja o programach profilaktycznych refundowanych przez Narodowy Fundusz Zdrowia na stronie: www.nfz.gov.pl [1]

Europejski Kodeks Walki z Rakiem

1. **Nie pal.** Jeśli palisz, rzuć! Jeśli jeszcze nie rzuciłeś, nie pal przy niepalących.

2. Wystrzegaj się **otyłości**.
3. Bądź codziennie **aktywny ruchowo**, uprawiaj ćwiczenia fizyczne.
4. Spożywaj **więcej warzyw i owoców**: jedz co najmniej 5 porcji dziennie. Ogranicz spożycie produktów zawierających tłuszcze zwierzęce.
 5. **Nie pij**, jeśli pijesz alkohol: piwo, wino lub napoje wysokoprocentowe - ogranicz spożycie: mężczyźni max. do dwóch porcji* dziennie, kobiety do jednej porcji dziennie.
6. Unikaj nadmiernej ekspozycji na **promienie słoneczne**. Szczególnie chroń dzieci i młodzież. Osoby mające skłonność do oparzeń słonecznych powinny przez całe życie stosować środki chroniące przed słońcem.
7. Przestrzegaj ściśle przepisów dotyczących ochrony przed narażeniem na znane **substancje rakotwórcze**. Przestrzegaj zaleceń krajowych ośrodków ochrony radiologicznej.
8. Bierz udział w programach **szczepeń ochronnych**.

Kwiecień Toruński Miesiąc Walki z Rakiem - oferta nieodpłatnych badań profilaktycznych dla mieszkańców Torunia:

- **Centrum Medyczne "OLK-MED" -Plac 18 Stycznia 4**
 - program szczepień przeciw HPV (HPV jeden z czynników wywołujących raka szyjki macicy) skierowany do dziewcząt rocznik 2002 (ok. 400 osób), oraz dziewcząt z roczników 2000 i 2001(ok. 40), które z różnych powodów nie zaszczepiły się w edycji im dedykowanej. Obowiązuje wcześniejsza rejestracja telefoniczna: /56/ 655 01 37 lub 509 814 450
- **Miejska Przychodnia Specjalistyczna ul. Uniwersytecka 17**
 - badanie cytologiczne dla Pań w wieku 25-59 lat, które w ciągu ostatnich trzech lat nie miały wykonywanego badania cytologicznego. Rejestracja I piętro p. 142 (budynek B), tel. 56 611 99 28
poniedziałek 15.00-16.00
wtorek 12.00-14.00
środa 12.00-16.00
czwartek 8.00-14.00
Piątek 14.00-18.00
- **Prywatne Centrum Chirurgii Winczakiewicz-Borkiewicz ul. Kołłątaja 10A**
 - USG piersi dla pań w każdym wieku (30 miejsc)
rejestracja telefoniczna od poniedziałku do piątku w godz. 9.00-18.00 nr tel. 56 660 09 07, 56 660 09 08.
- **Clinica Estetica ul. Szosa Chełmińska 84/86 (Dom Zdrowia III piętro)**
 - badanie dermatoskopowe zmian barwnikowych tzw. pieprzyków
rejestracja telefoniczna od poniedziałku do piątku nr tel. 56 622 48 65 lub 881 931 685.
- **Centrum Medyczne MEDICOR**
 - badanie poziomu glukozy we krwi, godz. 9.00-12.00
ul. Wały gen. Sikorskiego 8 Punkt Informacyjny Urzędu Miasta Torunia
- **Zumba fitness ul. Łokietka 3**
 - Każdy wtorek kwietnia (7, 14, 21, 28) o godz. 18.00
sala wielofunkcyjna Międzynarodowego Centrum Spotkań Młodzieży (V Piętro)
dla mieszkańców Torunia w każdym wieku, liczba miejsc ograniczona (100) - **obowiązują wcześniejsze zapisy**: e-mail: wisniewska.ewelina1@gmail.com [2] lub sms 602667838

7 kwietnia 2015 r. Światowy Dzień Zdrowia.

Hasło przewodnie ustalone przez WHO "**Bezpieczeństwo żywności**"

- punkt informacyjno-edukacyjny, w którym mieszkańcy będą mogli dokonać pomiarów poziomu glukozy i cholesterolu (ok. 100 osób), w godz. 11.00-15.00
Punkt Informacyjny Urzędu Miasta Torunia, ul. Wały gen. Sikorskiego 8
- punkt informacyjny, w którym panie z Toruńskiego Stowarzyszenia Amazonek (Stowarzyszenie zaangażowane jest w walkę z rakiem piersi) będą odpowiadały na pytania nurtujące osoby przed bądź po

mastektomii a także udzielały rad jak przetrwać trudne sytuacje związane z chorobą nowotworową
Punkt Informacyjny Urzędu Miasta Torunia, ul. Wały gen. Sikorskiego 8, w godz. 11.00-15.00

- **Firma KIND Aparaty Słuchowe ul. Małe Garbary 10**

- badania słuchu - dla osób, które na poniższe pytania chociaż raz odpowiedziały "tak"

Słuchasz zbyt głośno telewizji?

Prosisz o powtórzenie zdań?

Masz kłopoty ze zrozumieniem w trakcie rozmowy?

Odczuwasz szumy uszne?

Pracujesz lub przebywasz w hałasie?

Jeżeli tak - Nie zwlekaj, zbadaj swój słuch!

Obowiązują wcześniejsze zapisy telefoniczne: 56 622 01 49, w godz. 9.00-16.00

- **Poradnia Mój Dietetyk ul. Fosa Staromiejska 20 A**

- porady dietetyka wraz pomiarem tkanki tłuszczowej i wody w organizmie - dla mieszkańców Torunia w każdym wieku
Ze względu na ograniczoną liczbę miejsc obowiązują wcześniejsze zapisy telefoniczne: 604 679 058.

[1] <http://www.nfz.gov.pl/>

[2] <mailto:wisniewska.ewelina1@gmail.com>