

Interreg



Co-funded by
the European Union

Lithuania – Poland

OCHRONA ZDROWIA



Dbaj o zdrowie zagrożenia i profilaktyka



Projekt „Zdrowie jest najważniejsze – ochrona zdrowia i profilaktyka w okresie po-covidowym na Litwie i w Polsce”

www.lietuva-polska.eu



I. PROWADZĄC ZDROWY TRYB ŻYCIA, MOŻNA POPRAWIĆ OGÓLNY STAN ZDROWIA I ZAPOBIEC WIELU ZGONOM Z POWODU NOWOTWORÓW ZŁOŚLIWYCH

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.
5. Nigdy nie upijaj się! Jeśli pijesz alkohol - piwo, wino lub napoje wysoko-procentowe - ogranicz jego spożycie: mężczyźni do dwóch porcji dziennie, kobiety do jednej porcji dziennie.
6. Unikaj nadmiernej ekspozycji na promienie słoneczne.
7. Przestrzegaj ściśle przepisów dotyczących ochrony przed narażeniem na znane substancje rakotwórcze.
8. Bierz udział w szczepieniach ochronnych przeciwko wirusowemu zapaleniu wątroby typu B.

II. POPULACYJNE PROGRAMY OCHRONY ZDROWIA, MOGĄCE ZAPOBIEGAĆ ROZWOJOWI NOWOTWORÓW LUB ZWIĘKSZAĆ SZANSĘ ICH WYLECZENIA

9. Kobiety po 25 roku życia powinny uczestniczyć w badaniach przesiewowych w kierunku raka szyjki macicy.
10. Kobiety po 50 tym roku życia powinny uczestniczyć w badaniach przesiewowych w kierunku raka piersi.
11. Kobiety i mężczyźni po 50 tym roku życia powinni uczestniczyć w badaniach przesiewowych w kierunku raka jelita grubego.

TESTY MARKERÓW NOWOTWOROWYCH

Dane statystyczne pokazują, że co trzecia osoba umiera na raka zdiagnozowanego zbyt późno, a wiek chorych jest coraz niższy, dlatego tak ważne jest zwrócenie uwagi społeczeństwa na znaczenie profilaktyki i wczesnego wykrywania chorób onkologicznych oraz na wpływ aktywności fizycznej i zdrowego trybu życia na zachorowalność na raka.

U osób chorych na raka objawy nowotworu pojawiają się dopiero w końcowym stadium choroby, a czasem objawy pokrywają się z objawami innych chorób. Komórki nowotworowe uwalniają do krwi określone substancje (markery), które pomagają wykryć raka na wczesnym etapie choroby. Program badania markerów nowotworowych u kobiet obejmuje: jajniki, piersi, trzustkę, żołądek, przewód pokarmowy, płuca itp.

W Polsce i na Litwie rak piersi jest najczęstszą przyczyną zachorowań na raka u kobiet. Wzrost stężenia markerów nowotworowych we krwi wskazuje na ryzyko wystąpienia nowotworu, ale nie jest koniecznym potwierdzeniem złośliwości nowotworu. Jednakże poziom markerów nowotworowych mieszczący się w granicach normy nie wyklucza możliwości rozwoju raka.

Objawy, które mogą być związane z rakiem: uporczywy kaszel • nagłe zmiany masy ciała • dotkliwy, przewlekły ból • zmiany koloru skóry (bładość, żółtaczka) • zmiany w wypróżnieniach • zmęczenie • niegojące się rany • ogólne osłabienie • nieregularne krwawienia • znamiona zmieniające kolor • zmiany w piersiach • problemy z połykaniem.

Program badania markerów nowotworowych dla mężczyzn obejmuje: prostatę, trzustkę, żołądek, przewód pokarmowy, płuca, wątrobę, jądra itp.

Następujące objawy mogą być związane z rakiem: uporczywy kaszel • zmiany w nawykach jelitowych • zaburzenia erekcji • wahania wagi • zmęczenie • znamiona zmieniające kolor lub kształt • przewlekły ból • niegojące się rany • zmiany koloru skóry (bładość, żółtaczka) • ogólne osłabienie • problemy z oddawaniem moczu.

Co może mieć wpływ na rozwój raka? Na wystąpienie raka wpływają: palenie tytoniu, brak aktywności fizycznej, niezdrowa dieta, spożywanie alkoholu, czynniki dziedziczne, częste opalanie się lub solarium, a także kontakt z substancjami rakotwórczymi.

Statystyki zachorowań na nowotwory i postawy ludzi wobec profilaktyki są alarmujące, dlatego już dziś zachęcamy mieszkańców do zadbania o własne zdrowie i zdrowie swoich bliskich, biorąc udział w badaniach profilaktycznych.





JEDZ ABY ŻYĆ, A NIE ŻYJ ABY JEŚĆ

ZASADY ZDROWEGO ODŻYWIANIA

1. Spożywaj 4-5 posiłków dziennie, bez „podjadania” między posiłkami.
2. Pij płyny, szczególnie wodę, przed posiłkiem albo 2 godziny po posiłku.
3. Dokładnie gryź i przeżuвай spożywany pokarm.
4. Spożywaj produkty z niskim indeksem glikemicznym.
5. Unikaj nadmiernej ilości tłustych potraw.
6. Spożywaj produkty nieprzetworzone zawierające naturalne witaminy, sole mineralne, błonnik jak kasze, płatki owsiane, orzechy.
7. Jedz warzywa surowe i gotowane oraz owoce sezonowe.
8. Ograniczaj spożywanie żywności z dodatkami sztucznych barwników, konserwantów i innych syntetycznych dodatków, unikaj żywności w puszkach.
9. Spożywaj ostatni posiłek najpóźniej na 2 godziny przed snem.
10. Unikaj roślin zbieranych poza okresem wegetacyjnym (nowalijek).
11. Zachowaj umiar w spożywaniu zarówno masła jak i margaryny.
12. Spożywaj minimum 1,5 litra wody dziennie.
13. Staraj się ograniczać ilość spożywanej kawy i zwykłej czarnej herbaty.
14. Staraj się ograniczać ilość spożywanej białej mąki.
15. Staraj się ograniczać ilość spożywanego cukru i aspartamu.
16. Staraj się ograniczać ilość spożywanej soli i glutaminianu sodu.

Dbając o zasady zdrowego odżywiania nie zapominajmy również o innym źródle zdrowia – ruchu, gdyż ruch na świeżym powietrzu jest źródłem dobrej kondycji i zdrowego serca.

www.gminaketrzyn.pl

Ta publikacja zastała wydana przy pomocy finansowej Unii Europejskiej. Odpowiedzialność za zawartość tej publikacji leży wyłącznie po stronie Gminy Kętrzyn i nie może być w żadnym wypadku traktowana jako odzwierciedlenie stanowiska Unii Europejskiej.