

Światowy Dzień Walki z Rakiem - 4 lutego!

Dzień ten może być pretekstem do zastanowienia się nad swoim zdrowiem i podjęciem decyzji o zmianie stylu życia na prozdrowotny. Światowa Organizacja Zdrowia oszacowała, że przestrzeganie zaleceń Europejskiego Kodeksu Walki z Rakiem zmniejszyłoby w Europie liczbę zgonów spowodowanych nowotworami nawet o 50%.

Europejski Kodeks Walki z Rakiem

Nie pal. Nie używaj tytoniu w żadnej postaci. Stwórz w domu środowisko wolne od dymu tytoniowego. Wspieraj politykę miejsca pracy wolnego od tytoniu. Utrzymuj prawidłową masę ciała. Bądź aktywny fizycznie w codziennym życiu. Ogranicz czas spędzany na siedząco. Przestrzegaj zaleceń prawidłowego sposobu żywienia. Jeśli pijesz alkohol dowolnego rodzaju, ogranicz jego spożycie. Unikaj nadmiernej ekspozycji na promienie słoneczne (dotyczy to szczególnie dzieci). Chroń się przed działaniem substancji rakotwórczych w miejscu pracy. Dowiedz się, czy w domu jesteś narażony na naturalne promieniowanie spowodowane wysokim stężeniem radonu. Podejmij działania na rzecz zmniejszenia jego poziomu. Kobiety powinny pamiętać o tym, że: karmienie piersią zmniejsza u matki ryzyko zachorowania na nowotwory. Jeśli możesz, karm swoje dziecko piersią, hormonalna terapia zastępcza zwiększa ryzyko rozwoju niektórych nowotworów. Ogranicz jej stosowanie. Zadbaj o to, aby Twoje dzieci poddano szczepieniom ochronnym (przeciwko HBV i HPV). Bierz udział w zorganizowanych programach badań przesiewowych: piersi – mammografia szyjki macicy – cytologia jelita grubego – kolonoskopia. Zapraszamy w tym dniu (4 lutego 2025 r.) do: Sali Obsługi Klientów Lubuskiego Oddziału Wojewódzkiego NFZ ul. Podgórna 9b w Zielonej Górze w godz. 8.00 - 16.00 na konsultacje z doradcą ds. profilaktyki dotyczące: programów profilaktycznych realizowanych w ramach NFZ profilaktyki nowotworowej zdrowego stylu życia i zapobieganiu chorob cywilizacyjnych. Pomiary w kiosku profilaktycznym z omówieniem wyników m.in. : wskaźnika BMI poziomu tkanki tłuszczowej poziomu nawodnienia ciśnienia tętniczego i saturacji temperatury ciała i siły uścisku dłoni Ponadto 12 lutego 2025 r. odbędzie się uroczysta Gala zwieńczająca konkurs plastyczny trwający od listopada 2024, który właśnie z uwagi na temat rozstrzygamy w lutym, temat to: Rak OFF – Profilaktyka ma moc . Podczas wydarzenia, którego jesteśmy prowadzącym i organizatorem będzie można skorzystać z wiedzy naszych doradców oraz zapoznać się z oficjalną wystawioną galerią zwycięskich prac. W wydarzeniu będą uczestniczyli laureaci ze swoimi bliskimi. Wstęp wolny również dla osób z zewnątrz. Gala odbędzie się w Regionalnym Centrum Animacji Kultury w Zielonej Górze o godz. 11.00, ul. Sienkiewicza 11.