

Środa z profilaktyką - Mamo, Twoje zdrowie jest ważne!

Dzisiejsza Środa z Profilaktyką upływa pod hasłem: „Mamo, Twoje zdrowie jest ważne!” To dobry moment, by zatrzymać się na chwilę i pomyśleć o swoim zdrowiu – nie tylko wtedy, gdy coś boli, ale przede wszystkim z wyprzedzeniem . W tym tygodniu, tuż po Dniu Matki, przypominamy o szczególnie ważnym temacie – profilaktyce raka piersi , który wciąż jest najczęściej diagnozowanym nowotworem złośliwym u kobiet w Polsce. Rak piersi na wczesnym etapie jest w pełni uleczalny – a kluczowe znaczenie ma jego wczesne wykrycie . Dlatego warto: regularnie wykonywać samobadanie piersi (raz w miesiącu), korzystać z bezpłatnej mammografii w ramach programu Więcej informacji znajdą Państwo w naszym poradniku: <https://www.nfz.gov.pl/aktualnosci/aktualnosci-centrali/poradnik-pacjenta-rocznie-dowiaduje-sie-o-nim-az-20-tysiecy-kobiet-rak-piersi-jak-mu-skutecznie-zapobiegac,8490.html> Zachęcamy również do zapoznania się z naszym bezpłatnym e-bookiem przygotowanym specjalnie z myślą o kobietach – „Zdrowy dzień dla Niej”, zawiera on wiele ciekawych przepisów, które warto wypróbować! https://diety.nfz.gov.pl/images/Zdrowy_dzie%C5%84_dla_Niej.pdf Zadbajmy o siebie – i zachęcajmy do badań bliskie nam kobiety. Bo zdrowie to najcenniejszy prezent – nie tylko z okazji Dnia Matki.