

## Środa z Profilaktyką - 15 maja przypada Międzynarodowy Dzień Rodziny.

W tym dniu Narodowy Fundusz Zdrowia zaprasza na „Środę z Profilaktyką” poświęconą zdrowiu rodziny. To jeden z najważniejszych aspektów naszego życia. Pierwsze kroki do dbania o zdrowie rodziny to odpowiednia dieta, regularna aktywność fizyczna i badania profilaktyczne. Świadomość Polaków na temat odpowiedniego stylu życia i profilaktyki stale rośnie, niestety nie idzie w parze z działaniami na rzecz własnego zdrowia. Zazwyczaj reagujemy dopiero, gdy pojawiają się objawy choroby, a czasami i to nie wpływa na zmianę złych nawyków i zachowań. Zbadaj się profilaktycznie. To nic nie kosztuje! Choroba nowotworowa na wczesnym etapie rozwoju jest u większości chorych w 100% wyleczalna. Regularne badania kontrolne dają szansę na wczesne wykrycie wielu chorób i ich wyleczenie! W trosce o zdrowie, zachęcamy do korzystania z programów profilaktycznych. W kalendarzu badań otwiera się w nowej karcie podpowiadamy, które badania odpowiednio do wieku warto wykonać i do jakiego lekarza się udać. Szczegółowe informacje o bezpłatnych programach wraz z wykazem placówek dostępne są na stronie Funduszu Programy Profilaktyczne NFZ Zaszczep się na zdrowie Ministerstwo Zdrowia i Główny Inspektorat Sanitarny zalecają wykonywanie szczepień u dzieci i młodzieży do 19 roku życia według kalendarza szczepień. Sprawdź, jak zadbać o Twoje dziecko. Więcej informacji w artykule na stronie Pacjent.gov.pl otwiera się w nowej karcie Jedna decyzja, zdrowa przyszłość! Szczepienia przeciw HPV należą do działań profilaktycznych. Mają one na celu ochronę przed chorobami nowotworowymi wywołanymi przez wirus brodawczaka ludzkiego, w tym raka szyjki macicy, raka pochwy, raka odbytu, raka pęca. -----

----- **Badaj znamiona! Najbardziej podstępny z najliczniejszej grupy chorób onkologicznych – ale jego wczesne wykrycie daje niemal 100% szans na wyleczenie Czerniak Nowotwory złośliwe skóry to najliczniejsza grupa chorób onkologicznych. Czerniak najczęściej występuje u osób w wieku 24–60 lat. W Polsce rozpoznaje się go zbyt późno, 1 na 4 pacjentów umiera z powodu tej choroby. Wczesne wykrycie choroby daje ponad 95% szans na całkowite wyleczenie. Czym jest czerniak? Czerniak to nowotwór złośliwy powstający na skórze z komórek barwnikowych zwanych melanocytami. Podstawowym objawem są widoczne zmiany na skórze. Może pojawić się także w innych miejscach na ciele, również w obrębie ust, nosa i gałki ocznej. Najczęściej występującym jest czerniak powstający ze znamion barwnikowych, najcięższą postacią jest czerniak guzkowy. Czynniki ryzyka Jasny fenotyp skóry. Nadmierna ekspozycja na promieniowanie UV (słońce, solarium). Poważne oparzenia słoneczne skóry, również w dzieciństwie. Czerniak skóry w rodzinie. Mnogie znamiona oraz zespół znamion atypowych. SPF SPF (Sun Protection Factor) jest to wskaźnik ochrony przed promieniowaniem słonecznym. Kremy z wysokim filtrem bezwzględnie powinny stosować dzieci, pacjenci po przeszczepach narządów, po zabiegach z zakresu medycyny estetycznej oraz osoby ze skłonnością do występowania przebarwień i przyjmujące leki światłoczułe. Rodzaje filtrów: niski 2–4–6 SPF średni 8–10–12 SPF wysoki 15–20–25 SPF bardzo wysoki 30–40–50 SPF ultrawysoki 50+ SPF. Preparaty z filtrami powinno się stosować: przy ekspozycji na słońce przez cały rok 15-20 minut przed wyjściem z domu co około 2-3 godziny w ciągu dnia po wyjściu z kąpieli (np. w morzu lub jeziorze). Należy pamiętać, aby przed szkodliwym promieniowaniem chronić nie tylko skórę, ale też włosy, usta i oczy. -----**

-----  
**Profilaktyka zdrowotna dla mężczyzn Rak jądra – rozpoznaje się go zwykle pomiędzy 25. a 40. rokiem życia. U mężczyzn w wieku 15-35 lat to najczęstszy nowotwór złośliwy. Najczęściej**

Autor:

Adres: [https://www.nfz-zielonagora.pl/PL,kontrast/1049/9067/Sroda\\_z\\_Profilaktyka\\_-\\_15\\_maja\\_przypada\\_Miedzynarodowy\\_Dzien\\_Rodziny/](https://www.nfz-zielonagora.pl/PL,kontrast/1049/9067/Sroda_z_Profilaktyka_-_15_maja_przypada_Miedzynarodowy_Dzien_Rodziny/)

---

**spotykanym objawem jest powiększenie części lub całego jądra (jednostronne i stopniowe). Powiększone jądro jest twarde, cięższe i niebolesne. Dlatego pamiętaj o samobadaniu jąder. Jeśli zauważysz zmianę, której wcześniej nie było, zgłoś się do lekarza. Rak gruczołu krokowego – wzrasta z wiekiem i rozpoznaje się go najczęściej po 65. roku życia. Istotne znaczenie dla rozpoznania raka prostaty ma określenie stężenia PSA. Profilaktyka 40 PLUS badania dla kobiet i mężczyzn Program Profilaktyka 40 PLUS dostępny jest dla wszystkich, którzy skończyli 40 lat. Skorzystaj z programu i sprawdź swoje zdrowie. Program kończy się 30 czerwca 2024 r. Więcej informacji na temat programu znajdziesz na stronie Umów się na badania | Pacjent Dowiedz się więcej na: Facebook/AkademiaNFZ Strona internetowa NFZ**