

## - Kiedy ostatnio zrobiłeś coś dla swojego zdrowia?

Autor: Karolina Wroniecka

**KIEDY OSTATNIO ZROBIŁEŚ COŚ DLA SWOJEGO ZDROWIA? PROFILAKTYKA ZDROWOTNA** czyli działania kierowane do osób ZDROWYCH, mające im pomóc w zachowaniu dobrego zdrowia w kolejnych latach. Celem profilaktyki jest zwiększenie wczesnego wykrywania najgroźniejszych chorób i obniżenie wskaźnika umieralności z tego powodu, Podniesienie poziomu wiedzy w społeczeństwie na ten temat, a także zmniejszenie kosztów leczenia poprzez zmniejszenie liczby chorych z zaawansowanymi zmianami wymagającymi przewlekłego leczenia i hospitalizacji. W ramach programów profilaktycznych realizowanych przez NFZ w 2011 osoby ubezpieczone mogą korzystać z bezpłatnych badań, które dotyczą najgroźniejszych chorób.

W Zespole Opieki Zdrowotnej w Chełmnie prowadzone są następujące programy: 1. PROGRAM PROFILAKTYKI CHOROBY UKŁADU KRĄŻENIA Choroby układu krążenia są główną przyczyną zgonów w Polsce i na świecie. Niewłaściwe odżywianie się prowadzące do otyłości, mała aktywność ruchowa, palenie papierosów, picie alkoholu oraz stres to czynniki najbardziej wpływające na rozwój chorób układu krążenia. W ramach programu wykonywane są m.in.: badanie poziomu cholesterolu, triglicerydów i glukozy w surowicy krwi, pomiar ciśnienia krwi, pomiar wzrostu i masy ciała, badanie EKG i konsultacja lekarska. W 2011 roku program skierowany jest do osób obu płci, które:

- urodziły się w latach: 1976, 1971, 1966, 1961, 1956
- znajdują się na liście pozytywnej naszego POZ
- do tej pory nie zostały zdiagnozowane pod kątem chorób układu krążenia
- w ciągu ostatnich 5 lat nie korzystały z tego programu.

Informacje i rejestracja w Poradni POZ, tel. 56/677 26 94.

**NIE CZEKAJ! ZBADAJ SERCE!**

### 2. PROGRAM PROFILAKTYKI RAKA SZYJKI MACICY

Program skierowany jest do pań w wieku 25-59 lat.

Co nas czeka jeżeli zgłosimy się do programu:

- porada lekarska, podczas której m.in. będzie można uzyskać odpowiedzi na wszystkie nurtujące pytania i problemy dotyczące tej sfery życia kobiety,
- cytologia,
- badanie ginekologiczne,
- edukacja w zakresie prewencji nowotworu szyjki macicy. Skryning cytologiczny (cytologia), ze względu na niski koszt i wysoką skuteczność jest najpopularniejszą metodą badań przesiewowych. W wyniku przeprowadzenia badania cytologicznego można wykryć zmiany przedrakowe i raka we wczesnym okresie. Zmiany przedrakowe są wyleczalne w 100%, a rak inwazyjny we wczesnym stadium, leczony odpowiednio, daje wysoki odsetek wyleczeń.

Rak szyjki macicy jest drugim, co do częstości nowotworem u kobiet w Polsce. Szacuje się, że rocznie choroba dotyka około 4 milionów pań, a około 2 tysięcy umiera z tego powodu. Współczynnik zachorowania na ten rodzaj nowotworu w naszym kraju jest jednym z najwyższych w Europie. Informacje i rejestracja w Poradni Ginekologiczno – Położniczej, tel. 56/677 26 89.

3. PROGRAM PROFILAKTYKI GRUŹLICYGRUŹLICA jest chorobą zakaźną - wywoływaną przez bakterie (prątek gruźlicy). ŹRÓDŁEM ZAKAŻENIA jest najczęściej chory na gruźlicę (prątkujący). Osoba ta podczas kaszlu, kichania, odkrztuszania, głośnego śmiechu, mówienia wydala prątki. Kropelki z prątkami unosząc się w powietrzu mogą dostać się do płuc wraz z wdychanym powietrzem. Tak dochodzi do zakażenia prątkiem. Osłabienie organizmu powoduje, że staje się on bardziej podatny na rozwój choroby. Najczęstszymi czynnikami osłabiającymi organizm ludzki są: niedożywienie, złe warunki mieszkaniowe, złe warunki sanitarne. Program skierowany jest do osób dorosłych, które należą do naszego POZ, mają kontakt z osobą chorą na gruźlicę, lub posiadają przynajmniej jedną z cech: - bezrobotny- niepełnosprawny- obciążony długotrwałą chorobą- obciążony problemem alkoholowym, narkomanią- bezdomny W programie nie mogą brać udziału osoby z rozpoznaną już gruźlicą. Informacje i rejestracja w Poradni POZ, tel. 56/677 26 94. **SERDECZNIE ZAPRASZAMY DO KORZYSTANIA Z PROGRAMÓW PROFILAKTYCZNYCH.**