

Już po raz trzeci Szpital Powiatowy zaprasza na bezpłatne badania dla mężczyzn w wieku 50-75 lat

To już trzeci raz Szpital Powiatowy w Limanowej organizuje kampanię promocyjno – edukacyjną dotyczącą nowotworu gruczołu krokowego, skierowaną do mężczyzn z terenu powiatu limanowskiego, będących w wieku od 50 do 75 lat. Tak jak w poprzednich edycjach, w ramach akcji zostaną wykonane nieodpłatnie badania stężenia markera PSA w surowicy krwi. W badaniu mogą wziąć udział mężczyźni, którzy wykonywali badania podczas kampanii realizowanej w ubiegłych latach. Obecna kampania, tak jak jej poprzednie edycje, jest finansowana ze środków Powiatu Limanowskiego.

W celu wykonania badania należy się zgłosić do rejestracji pracowni analitycznej a następnie pobrać krew w punkcie pobrań. Punkt pobrań jest czynny od poniedziałku do piątku w godzinach 7.00 – 11.00. Odbiór wyników jest możliwy od poniedziałku do piątku w godzinach 7.00 – 14.00.

Na badanie wykonane w ramach akcji nie jest wymagane skierowanie.

W badaniu mogą brać udział mężczyźni, którzy w ramach kampanii oznaczali poziom markera PSA w ubiegłych latach.

Poniżej znajdziecie Państwo informacje na temat samego markera PSA, jak również sposobu przygotowania do badania oraz wskazań do jego wykonania.

Nowotwór gruczołu krokowego

Rak prostaty jest najczęściej występującym nowotworem u mężczyzn. Jest on drugą, zaraz po raku płuc, przyczyną zgonów. Jest to podstępna choroba, we wczesnym stadium nie daje żadnych objawów. Kiedy jest wykrywany, niejednokrotnie ma postać zaawansowanego nowotworu z przerzutami. W Polsce nowotwór złośliwy gruczołu krokowego najczęściej rozpoznawany jest w II stadium. Z powodu nowotworu prostaty w Polsce co roku umiera około 4 000 mężczyzn. Nowoczesne terapie mogą wydłużyć życie chorych nawet o blisko 5-10 lat oraz znacznie poprawić jego jakość. Dlatego też, w celu wczesnej diagnostyki, jednym z coraz popularniejszych badań kontrolnych jest badanie PSA.

—

Co to jest PSA?

PSA (ang. Prostate Specific Antigen) to antygen gruczołu krokowego, białko wytwarzane przez komórki stercza. Jego stężenie można oznaczyć w zwykłym badaniu krwi, którą pobiera się z żyły łokciowej pacjenta.

Do czego służy marker PSA?

Marker PSA jest drugim, obok badania prostaty, testem przesiewowym, który pozwala na wykrycie bezobjawowego raka prostaty. Często pozwala na wykrycie choroby na wczesnym etapie rozwoju, dzięki czemu leczenie jest bardziej efektywne.

Antygen PSA produkowany jest również przez zdrowy nabłonek w okolicy prostaty i może być wykrywany także u osób ze zdrowym gruczołem, w stanach zapalnych gruczołu, jak i u osób z nowotworem stercza. Dlatego też wynik badania PSA powinien być w każdym przypadku interpretowany przez specjalistę.

Przebieg i przygotowanie do badania

Stężenie poziomu PSA oznacza się w zwykłym badaniu krwi, którą

pobiera się z żyły łokciowej pacjenta. Badany nie musi być na czczo, jednak dla wiarygodności wyników powinien pamiętać, że poziom PSA całkowitego może wzrosnąć i utrzymywać się na nienaturalnie wysokim poziomie w ciągu 48 godzin po stosunku czy jeździe na rowerze. Dlatego też co najmniej na dwa dni przed wykonaniem testu PSA badany powinien powstrzymać się od tego typu aktywności.

Kiedy należy wykonać badanie PSA?

Na coroczne badanie poziomu PSA powinien się zgłaszać każdy mężczyzna po 50. roku życia lub – jeśli należy do grupy podwyższonego ryzyka raka prostaty (mężczyźni, u których w rodzinie występował rak prostaty, oraz osoby rasy czarnej) – powyżej 40. lub 45. roku życia.

Ponadto, badanie poziomu PSA zaleca się u mężczyzn, u których występują takie objawy jak:

- częste oddawanie moczu
- parcie na pęcherz
- osłabienie strumienia moczu
- zaparcia
- bóle pleców w odcinku lędźwiowym kręgosłupa
- utrata wagi
- zaburzenia erekcji


Objawy te wynikają z przerostu gruczołu krokowego, który może mieć charakter nowotworowy. Należy pamiętać, że są one charakterystyczne również dla innych schorzeń, np. zapalenia lub łagodnego przerostu gruczołu krokowego. Dlatego ważne jest, by wynik badania PSA zinterpretowany przez specjalistę.

Czy wiesz, że...


- nowotwór złośliwy gruczołu krokowego w latach 2011-2013 był odpowiedzialny za 8,5% ogółu zgonów z powodu nowotworów złośliwych mężczyzn w Województwie Małopolskim i odsetek ten jest o 8,0% większy niż w

przypadku całej Polski [1].

- w Województwie Małopolskim nowotwór prostaty najbardziej zagraża życiu mieszkańców powiatów limanowskiego, Nowego Sącza i nowosądeckiego (gdzie standaryzowany wskaźnik umieralności wynosi odpowiednio 1,5, 1,23, 1,16) [2]. Ponadto w powiecie limanowskim jest mniej korzystna niż w całym kraju struktura wieku mężczyzn co powoduje, że rzeczywisty współczynnik umieralności w powiecie limanowskim jest wyższy niż ogólnopolski aż o 23%.
- szacuje się, że w Polsce w roku 2029 w stosunku do roku 2016 liczba nowych przypadków nowotworu złośliwego prostaty będzie o 29% większa [3]. Natomiast w powiecie limanowskim liczba nowych przypadków będzie większa aż o 47 % [4].




ul. J. Piłsudskiego 61, 34-600 Limanowa
www.szpitallimanowa.pl
e-mail: szpitallimanowa@szpitallimanowa.pl



KAMPAANIA PROMOCYJNO – EDUKACYJNA

dotycząca profilaktyki nowotworu gruczołu krokowego **wraz z bezpłatnym oznaczeniem markera PSA dla mężczyzn w wieku 50-75 lat** zamieszkałych na terenie Powiatu Limanowskiego



Rak prostaty jest najczęściej występującym nowotworem u mężczyzn. Ryzyko raka gruczołu krokowego wzrasta wraz z wiekiem. Nowotwór ten rzadko ujawnia się przed 50. rokiem życia, a ponad połowa chorych ma w momencie rozpoznania choroby co najmniej 70 lat. W większości przypadków nowotwór ten początkowo nie daje żadnych objawów, może jednak zostać wcześniej wykryty poprzez oznaczenie stężenia swoistego antygenu sterczowego PSA.

Co to jest PSA?
PSA (ang. Prostate Specific Antigen) to antygen gruczołu krokowego, białko wytwarzane przez komórki stercza. Jego stężenie można oznaczyć w zwykłym badaniu krwi, która pobiera się z żyły łokciowej pacjenta.

Do czego służy marker PSA?
Marker PSA jest drugim, obok badania prostaty, testem przesiewowym, który pozwala na wykrycie bezobjawowego raka prostaty. Często pozwala na wykrycie choroby na wczesnym etapie rozwoju, dzięki czemu leczenie jest bardziej efektywne. Pamiętaj! antygen PSA produkowany jest również przez zdrowy nabłonek w okolicy prostaty i może być wykrywany także u osób ze zdrowym gruczołem, w stanach zapalnych gruczołu, jak i u osób z nowotworem stercza. Dlatego też wynik badania PSA konieczne skonsultuj z lekarzem rodzinnym lub lekarzem specjalistą.

Nie czekaj! Zadbaj o swoje zdrowie i już dzisiaj zgłoś się na bezpłatne badanie poziomu PSA!

Przebieg i przygotowanie do badania

Stężenie poziomu PSA oznacza się w zwykłym badaniu krwi, którą pobiera się z żyły łokciowej pacjenta. Badany nie musi być na czczo, jednak dla wiarygodności wyników powinien pamiętać, że poziom PSA całkowitego może wzrosnąć i utrzymywać się na nienaturalnie wysokim poziomie w ciągu 48 godzin po stosunku czy ćwiczeniach fizycznych. Dlatego też co najmniej na dwa dni przed wykonaniem testu PSA badany powinien powstrzymać się od tego typu aktywności.

Kiedy należy wykonać badanie PSA?

Na coroczne badanie poziomu PSA powinien się zgłaszać każdy mężczyzna po 50. roku życia lub – jeśli należy do grupy podwyższonego ryzyka raka prostaty (mężczyźni, u których w rodzinie występował rak prostaty) – powyżej 40. lub 45. roku życia.

Badanie poziomu PSA zaleca się u mężczyzn, u których występują takie objawy jak:

- częste oddawanie moczu
- bóle pleców w odcinku lędźwiowym kręgosłupa
- parcie na pęcherz
- utrata wagi
- osłabienie strumienia moczu
- zaburzenia erekcji
- zaparcia

Objawy te wynikają z przerostu gruczołu krokowego, który może mieć charakter nowotworowy. Należy jednak pamiętać, że są one charakterystyczne również dla innych schorzeń, np. zapalenia lub łagodnego przerostu gruczołu krokowego. Dlatego wynik należy zawsze skonsultować z lekarzem.

Nie czekaj! Zadbaj o swoje zdrowie i już dzisiaj zgłoś się na bezpłatne badanie poziomu PSA!



W celu wykonania badania należy się zgłosić do rejestracji pracowni analitycznej, a następnie wykonać badanie w punkcie pobrania. Punkt pobrania jest czynny od poniedziałku do piątku w godzinach 7.00 – 11.00. Informacja pod numerem telefonu: 18/ 3301 700 wew. 844

Kampania finansowana ze środków Powiatu Limanowskiego

[1] Mapa potrzeb zdrowotnych w zakresie onkologii dla województwa małopolskiego, s. 22.

[2] Tamże, s. 22-23.

[3] Mapa potrzeb zdrowotnych w zakresie onkologii dla województwa małopolskiego, s. 137.

[4] Mapa potrzeb zdrowotnych w zakresie onkologii dla województwa małopolskiego, s. 137.

#MaskujSię. Kampania społeczna w trosce o wspólne bezpieczeństwo

Od momentu wybuchu epidemii koronawirusa, która gwałtownie zmieniła naszą rzeczywistość, minął już rok, ale walka z niewidzialnym wrogiem ciągle trwa. Liczba osób, które muszą zmierzyć się z COVID-19 w ostatnim czasie niebezpiecznie wzrosła. Eksperci nie mają wątpliwości, że klucz do ograniczenia kolejnej fali zachorowań leży w rękach każdego z nas. Dopóki wszyscy nie zostaniemy zaszczepieni preparatami chroniącymi przed koronawirusem, w ograniczeniu epidemii może pomóc jedynie rygorystyczne przestrzeganie podstawowych zasad sanitarnych.

O ich wadze Narodowy Fundusz Zdrowia przypomina w kampanii społecznej #MaskujSię. W ramach niej powstał specjalny film informacyjny, w którym NFZ apeluje: dokładnie myj lub

dezynfekuj ręce, zachowaj bezpieczną odległość – minimum 1,5 metra – od innych osób, noś maskę szczelnie zasłaniającą usta i nos.

<https://powiat.limanowski.pl/wp-content/uploads/2021/03/DDM-spot-30-migowy-napisy-z-dźwiękiem.mp4>

Środa z profilaktyką

Środa z profilaktyką to cykliczna akcja Narodowego Funduszu Zdrowia, poświęcona profilaktyce chorób i promocji zdrowia.

Formuła akcji ma zachęcić pacjentów do działania, wspierać postawy prozdrowotne, uczyć odpowiedzialności za własne zdrowie, zacieśniać współpracę z organizacjami pacjenckimi, a także budować pozytywny wizerunek NFZ wśród pacjentów.

Przeznaczona jest dla osób w różnym wieku, które chcą zmienić swoje życie na zdrowsze, a także dla tych którzy nie potrafią odnaleźć się w życiu z chorobą.

Każda środa to inny, ważny aspekt naszego zdrowia, choć najwięcej z nich poświęconych jest zapobieganiu cukrzycy i otyłości.

Zagadnienia akcji „Środa z profilaktyką” powiązane są z najważniejszymi ogólnopolskimi lub międzynarodowymi inicjatywami prozdrowotnymi. Tematami kluczowymi są otyłość i cukrzyca, programy profilaktyczne, raporty NFZ oraz kampanie edukacyjne.

Na stronie akademii NFZ (<https://akademia.nfz.gov.pl/kalendarz-2021/>) zamieszczono materiały (ulotki i krótkie filmy z ekspertami) dotyczące

nowotworów głowy i szyi, wielolekowości w praktyce, depresji w czasach pandemii oraz profilaktyki cukrzycy u dzieci.

Jednocześnie serdecznie zachęcamy do zaznajomienia się z materiałami, które zamieszczane są na profilu Facebookowym: „Profilaktyka w praktyce I Małopolska”:
<https://www.facebook.com/Profilaktyka-w-praktyce-I-Ma%C5%82opolska-104814154956329>.

Pracownia Endoskopii Szpitala doposażona w nowy sprzęt diagnostyczny

W ostatnim czasie do Pracowni Endoskopii trafił nowy sprzęt diagnostyczny. Jest to wysokiej klasy zestaw laparoskopowy z torem wizyjnym HD. Nowym sprzętem są już przeprowadzane badania gastroskopii i kolonoskopii. Zestaw ten zakupiony został za cenę 409 958, 46 złotych. Pieniądze na zakup sprzętu zostały przekazane przez Zarząd i Radę Powiatu Limanowskiego.

W skład zakupionego nowego sprzętu wchodzi między innymi: Procesor kamery ze źródłem światła, monitor z wózkiem, wideolaparoskop Full HD, zestawy różnych specjalistycznych kleszczyków laparoskopowych różnych typów i nożyczek laparoskopowych a także dwukomorowa myjnia – dezynfekator do dwóch endoskopów.

Zakupionym sprzętem wykonywane są już badania gastroskopii i kolonoskopii w Pracowni Endoskopii.

Pieniądze na zakup sprzętu zostały przekazane przez Zarząd i Radę Powiatu Limanowskiego, dzięki czemu środki własne szpitala zaplanowane na ten cel mogły zasilić fundusz premiiowy, który wyniósł 2 000 000 złotych. Z funduszu premiiowego pieniądze zostały wypłacone pracownikom szpitala w dowód uznania i podziękowania za ciężką pracę oraz trud podczas trwania pandemii Covid-19.

Warto wiedzieć że:

Pracownia Endoskopii Szpitala zapewnia krótki okres oczekiwania na badania kolonoskopii i gastrokopii oraz profesjonalną i miłą obsługę. Pracownia działa cały czas w normalnym trybie i każdy, kto zgłosi się na badanie, zostanie obsłużony w krótkim terminie.

▪ Gdzie znajdują się pracownia?

Pracownia Endoskopii Szpitala Powiatowego w Limanowej znajduje się na II piętrze obok pracowni RTG.

▪ W jaki sposób odbywa się rejestracja na badania w Pracowni Endoskopii?

Rejestracja odbywa się na kilka sposobów. Można to uczynić osobiście, zarejestrować się telefonicznie lub zrobić to także drogą elektroniczną poprzez maila po wcześniejszym ustaleniu przez telefon.

Telefony kontaktowe:

stacjonarny

- 18 330 18 48

komórkowy

- 536 502 498

e-mail: sekretariat@szpitallimanowa.pl

Poniżej znajdą Państwo druki, które należy wypełnić i dostarczyć w dniu badania:

- [Formularz świadomej zgody – badanie gastroskopowe](#)
- [Formularz świadomej zgody – badanie kolonoskopowe](#)
- [Informacja nt. przygotowania do kolonoskopii](#)
- [Upoważnienie do odbioru wyników](#)

Jak się przygotować do gastroskopii?

Do badania należy się zgłosić na czczo. Nie wolno jeść i pić przynajmniej na 6 godzin przed badaniem. W dniu badania nie wolno również palić papierosów i żuć gumy. Przed badaniem należy wyjąć protezy zębowe z jamy ustnej.

Badanie gastroskopowe jest badaniem górnego odcinka przewodu pokarmowego za pomocą giętkiego wziernika zakończonego kamerą (gastroskop). Badanie odbywa się z reguły w pozycji leżącej na lewym boku. Badanie praktycznie jest bezbolesne, ale wiąże się z innymi nieprzyjemnymi odczuciami i wrażeniami (w tym z subiektywnym uczuciem dławienia oraz towarzyszącym przez cały okres badania uczuciem obcego ciała w gardle). W celu zminimalizowania nieprzyjemnych odczuć gardło przed badaniem znieczula się miejscowo. Badanie jest udokumentowane odpowiednimi zdjęciami. Zaobserwowanie zmian patologicznych może wiązać się z koniecznością pobrania drobnych fragmentów ściany przewodu pokarmowego do badania pod mikroskopem – ocena histopatologiczna wycinków. Pobranie wycinków odbywa się za pomocą specjalnych kleszczy. Ocena obecności *Helicobacter pylori* za pomocą testu ureazowego wymaga również pobrania wycinków, niekiedy przy nieobecności innych zmian patologicznych. Pobieranie wycinków do badania histopatologicznego jest bezbolesne.

PRZED BADANIEM NALEŻY KONIECZNIE POINFORMOWAĆ LEKARZA

WYKONUJĄCEGO BADANIE O ZAŻYWANYCH LEKACH, W SZCZEGÓLNOŚCI O LEKACH ZMNIEJSZAJĄCYCH KRZEPLIWOŚĆ KRWI (np. aspiryna, Acard, Polocard, Acenolumarol, Sintrom, Warfin, heparyna w ampułkostrzykawkach).

Jak przygotować się do kolonoskopii?

Pacjent przychodzi na badanie z osobą towarzyszącą – kierowcą. Na 7 dni przed badaniem pacjent nie może przyjmować preparatów zawierających żelazo. Na 5 dni przed badaniem pacjent musi przestać jeść owoce i warzywa zawierające pestki (np. winogrona, maliny, kiwi, pomidory, ogórki) oraz pieczywo z ziarnami (np. mak, sezam, siemię lniane). Na 3 dni przed badaniem pacjent musi powstrzymać się od jedzenia kapusty. Na 3 dni przed badaniem pacjent musi przejść na dietę lekkostrawną. Dzień przed badaniem pacjent powinien nie jeść oraz pić dużo klarownych płynów. Dzień przed badaniem około godziny 16:00 pacjent musi rozpuścić 1 saszetkę preparatu CitraFleet w 150 ml chłodnej wody, mieszać około 2 minuty i wypić bezpośrednio po przygotowaniu. Następnie musi odczekać od 10 do 30 minut. Po tym musi wypić minimum 2 litry wody. Na 4 godziny przed badaniem pacjent musi ponownie rozpuścić 2 saszetkę leku CitraFleet w 150 ml chłodnej wody, mieszać około 2 minut i wypić bezpośrednio po przygotowaniu. Następnie musi odczekać od 10 do 30 minut oraz następnie wypić minimum 2 litry wody. Na 2 godziny przed badaniem pacjent musi zakończyć picie płynów.

Badanie odbywa się z reguły w pozycji leżącej na lewym boku chociaż niekiedy konieczna jest zmiana pozycji ciała. Badanie może wiązać się z odczuciem bólu, które powinno być przez Panią/Pana odróżnione od nieprzyjemnego wrażenia pociągania w jamie brzusznej. Nieprzyjemne odczucia i wrażenia są spowodowane naciskiem endoskopu na ścianę jelita grubego oraz gromadzeniem się w jelicie wdmuchiwanego podczas badania powietrza. W czasie badania pacjent nie powinien wstrzymywać gazów. Celem zmniejszenia odczucia bólu istnieje możliwość podania leków uspokajających oraz przeciwbólowych. Niekiedy

odczucie bólu i jego nasilenie uniemożliwia przeprowadzenie badania, co jednak zdarza się rzadko.

Pracownia Endoskopii Szpitala zapraszamy wszystkich chętnych na badania, zapewniając bardzo krótki okres oczekiwania na badanie.

Źródło, fot.: szpitallimanowa.pl



JEDZ ZDROWO, ŻYJ ZDROWO

TYLKO TRZY KROKI, ABY SKORZYSTAĆ Z DIET OPRACOWANYCH PRZEZ SPECJALISTÓW:



ZAREJESTRUJ SIĘ
Wystarczy podać adres e-mail
i ustalić hasło

WPISZ DANE
Dzięki nim sprawdzisz
wskaźnik BMI i zapotrzebowanie
energetyczne



WYBIERZ DIETĘ
Personalizacja pod względem
kaloryczności, a także dolegliwości
chorobowych

Więcej szczegółów [TUTAJ](#)

Od 1 lutego otwarte galerie handlowe i muzea. Pozostałe obostrzeń pozostają bez zmian

Koronawirus jest trudnym przeciwnikiem. Aby go pokonać, musimy być solidarni i odpowiedzialni. Pomimo stabilnej sytuacji związanej z dostępnością wolnych łóżek i sprzętu, wciąż zmagamy się z wysoką liczbą osób w szpitalach i pod respiratorami w Polsce, a przede wszystkim – ze zgonami. Dlatego przedłużamy obowiązujące zasady bezpieczeństwa. Wyjątkiem są sklepy w galeriach handlowych, muzea i galerie sztuki – od 1 lutego będzie możliwe ich ponowne funkcjonowanie w ścisłym reżimie sanitarnym. Pozostałe ograniczenia, które obowiązywały do tej pory, pozostają bez zmian – poinformował minister zdrowia Adam Niedzielski na dzisiejszej konferencji.

Decyzja o przedłużeniu obowiązujących ograniczeń oraz otwarciu galerii handlowych w reżimie sanitarnym, podjęta została po konsultacji z ekspertami – m.in. epidemiologami, wirusologami, specjalistami z zakresu zdrowia publicznego. Mamy bezpieczną

rezerwę łóżek i sprzętu dla chorych na COVID-19. Nie oznacza to jednak, że sytuacja nie jest trudna. W szpitalach, także pod respiratorami, wciąż przebywa bardzo dużo osób. Pamiętaj, powrót do normalności zależy tylko od nas i naszego odpowiedzialnego zachowania.

Galerie handlowe, muzea oraz galerie sztuki ponownie otwarte od 1 lutego

Od 1 lutego będzie możliwe ponowne otwarcie sklepów w centrach i galeriach handlowych. Tego typu miejsca będą jednak musiały działać w ścisłym reżimie sanitarnym.

Limity klientów w sklepach

W placówkach handlowych, na targu lub poczcie, obowiązuje limit klientów:

- 1 os/10 m² – w sklepach do 100 m²
- 1 os/15 m² – w sklepach powyżej 100 m²

Ważne! Restauracje i punkty gastronomiczne w centrach i galeriach handlowych pozostają zamknięte. Możliwy jest jedynie dowóz oraz podawanie żywności na wynos.

Ważne! Od 1 lutego nie będą obowiązywać godziny dla seniora.

Również od 1 lutego w ścisłym reżimie sanitarnym będą mogły działać także muzea i galerie sztuki.

Ograniczenia i zasady bezpieczeństwa

- Obowiązuje utrzymywanie co najmniej 1,5-metrowej odległości między pieszymi.
- Konieczne jest zasłanianie ust i nosa w miejscach publicznych, m.in. na ulicy, w autobusie, w przychodni, sklepie czy w kościele.
- Obowiązuje zakaz działalności stacjonarnej restauracji – możliwy jest jedynie dowóz oraz podawanie żywności na wynos.

- Ograniczone jest prowadzenie działalności hotelarskiej (z wyjątkami).
- Nieczynne są stoki narciarskie.
- Zawieszona jest działalność niektórych placówek kultury, w tym m.in. teatrów czy kin.
- Obowiązuje zakaz działalności klubów nocnych, dyskotek i innych miejsc udostępnionych do tańczenia.
- Zawieszona jest działalność basenów, aquaparków, siłowni, klubów i centrów fitness (z wyjątkami).
- Środkami transportu zbiorowego może podróżować ograniczona liczba osób.
- W kościołach obowiązuje limit osób – max. 1 osoba na 15 m², przy zachowaniu odległości nie mniejszej niż 1,5 m.
- W zgromadzeniach publicznych może uczestniczyć max. 5 osób.
- Obowiązuje zakaz organizacji wesel, komunii, konsolacji i innych uroczystości oraz przyjęć okolicznościowych.
- Targi, wystawy, kongresy i konferencje mogą odbywać się wyłącznie on-line.
- Uczniowie klas I-III szkoły podstawowej uczą się stacjonarnie. Uczniowie wyższych klas szkół podstawowych i ponadpodstawowych uczą się zdalnie.

Źródło: gov.pl

Badaj się. Jesteś ważna!

Telefoniczna Informacja Pacjenta

800 190 590

pacjent.gov.pl

diety.nfz.gov.pl

Akademia NFZ



Profilaktyka raka piersi



Badaj się. Jesteś ważna!

Rak piersi - statystycznie

Rak piersi to najczęściej występujący u kobiet nowotwór złośliwy. Światowa Organizacja Zdrowia szacuje, że rocznie zapada na tę chorobę około 2,1 mln kobiet. Według danych Krajowego Rejestru Nowotworów, w Polsce nowotwory złośliwe piersi stanowią u kobiet 22% wszystkich nowotworów. Ryzyko zachorowania na raka piersi wzrasta wraz z wiekiem – to choroba, która występuje najczęściej wśród kobiet po 50 roku życia. Niemal 80% wszystkich zachorowań na raka piersi występuje w wieku około i pomenopauzalnym.

Jakie są czynniki ryzyka wystąpienia raka piersi?

Czynniki, które zwiększają ryzyko raka piersi:

- wiek (najwięcej zachorowań występuje po 50 roku życia),
- obciążenie genetyczne,
- wieloletnie przyjmowanie hormonalnej terapii zastępczej,
- wczesna pierwsza miesiączka,
- późna menopauza,
- późna pierwsza ciąża (po 35 roku życia),
- niewłaściwa dieta,
- otyłość,
- częste spożywanie alkoholu – picie 1-2 drinków dziennie (15-30 gramów alkoholu na dzień) zwiększa ryzyko o nawet 30-50%,
- palenie tytoniu,
- choroby piersi w wywiadzie,
- brak lub niewystarczająca aktywność fizyczna – kobiety aktywne fizycznie mają nawet o 25% niższe ryzyko zachorowania na raka piersi.

Jakie objawy powinny skłonić kobietę do kontaktu z lekarzem?

- wyczuwalny guzek, zgrubienie piersi, wciągnięcie brodawki,
- nowa niepokojąca asymetria biustu lub wklęsłość,
- nawracające stany zapalne sutka czy wyciek z piersi.

Co to jest mammografia?

Mammografia jest badaniem, które za pomocą promieni rentgenowskich pozwala uwidocznić zmiany w piersi (także nowotwór piersi w jego wczesnym stadium rozwoju) jak również te, które nie dają się wyczuć podczas badania palpacyjnego, wielkości 2-3 mm. W czasie badania wykonuje się dwa zdjęcia każdej piersi.

Niektóre kobiety odczuwają krótkotrwałe uczucie dyskomfortu związane z koniecznością ucisku piersi podczas badania. Ucisk jest konieczny w celu uzyskania zdjęć wysokiej jakości.

Mammografia nie chroni przed zachorowaniem na raka piersi. Umożliwia wykrycie zmian we wczesnej fazie choroby, w której leczenie daje szansę na większą skuteczność!

Z jakiego programu profilaktycznego można korzystać?

Program profilaktyki raka piersi w ramach Narodowego Funduszu Zdrowia skierowany jest do kobiet w wieku od 50 do 69 lat które spełniają jedno z poniższych kryteriów:

- w ciągu ostatnich 24 miesięcy nie wykonywały mammografii w ramach profilaktyki zdrowotnej,
- otrzymały pisemne wskazanie do wykonania ponownego badania mammograficznego po upływie 12 miesięcy z powodu obciążenia następującymi czynnikami ryzyka:
 - » rak piersi wśród członków rodziny (u matki, siostry lub córki);
 - » mutacje w obrębie genów BRCA 1 lub BRCA 2.

Nie jest wymagane skierowanie.

Programem profilaktycznym nie są objęte kobiety, u których wcześniej w piersi zdiagnozowano zmiany nowotworowe o charakterze złośliwym.

Gdzie można wykonać badanie mammograficzne?

Profilaktyczne badanie mammograficzne można wykonać w pracowniach stacjonarnych (Zakłady Diagnostyki Obrazowej) lub w mammobusie, który dojeżdża do najbliższych zakątków naszego kraju (harmonogram: <https://www.nfz.gov.pl/dla-pacjenta/mammobusy/>).

W ramach etapu podstawowego programu profilaktycznego wykonywane jest badanie mammograficzne, następnie:

- w przypadku prawidłowego wyniku – zaproszenie na ponowne badanie za 2 lata,
- jeśli wynik jest prawidłowy, a współistnieją czynniki ryzyka określone w programie (rak piersi wśród członków rodziny – u matki, siostry lub córki oraz mutacje w obrębie genów BRCA 1 lub/ i BRCA 2), lekarz zaleci ponowne badanie za 12 miesięcy,
- w przypadku nieprawidłowego wyniku badania – skierowanie do etapu pogłębionej diagnostyki.

Ważnym czynnikiem chroniącym kobiety m.in. przed rakiem piersi, jest karmienie piersią. Badania naukowe dowiodły, że karmienie piersią zmniejsza ryzyko zachorowania niezależnie od wieku kobiety. Światowa Organizacja Zdrowia zachęca kobiety do karmienia piersią, jeśli tylko mają taką możliwość.

PLANUJĘ DŁUGIE ŻYCIE

#NieCukrz

Nie bądź trendy – bądź mądry!

■ Przekąski, pełne cukru i tłuszczu zjada się szybko. Zostaje po nich bardzo krótkie uczucie przyjemności lub chwilowe zaspokojenie głodu. Ale co potem? Czy wiesz, ile cukru zjadasz przez tych kilka krótkich chwil zapomnienia? Żelki w 100g to ok. 50g cukru (10 łyżeczek), baton czekoladowy to 14 g cukru (prawie 2 łyżeczki), baton muesli to 9g cukru (prawie 2 łyżeczki). Naprawdę warto?

■ Spotkanie ze znajomymi. Relaks przy dobrej kawie w kawiarni – kto tego nie lubi? Nie dodajesz cukru, bo dbasz o siebie. Ale czy możesz czuć się bezpiecznie? Nawet jeśli nie dodasz cukru, miodu czy syropu – to i tak pod postacią cappuccino, flat white, cafe latte czy cafe mocha – wypijesz odpowiednio 8,3g / 8,1g / 20g / 30g cukru.

■ Ćwiczysz na siłowni, biegasz po parku. Duży plus dla Ciebie! Uzupelniasz płynny napojem izotonicznym – stop! Pod postacią 750ml płynu możesz dostarczyć sobie dodatkowe 30g cukru! Odpowiada to 6 łyżeczkom cukru. Dlatego przygotuj własny izotonik – rozcieńcz sok owocowy wodą w stosunku 1:1 do 1:2 i dodaj sól (około 0,5-1 g) na 1 litr napoju. Gotowe!

■ Zmęczenie, pustka w głowie, senność – znajome objawy. Wyteżona praca umysłowa „wyciska wszystkie soki”. Jak się wspomóc? Sięgasz po energetyk, a wraz z 250ml tego płynu po 27,5g cukru, czyli 5,5 łyżeczek cukru.

■ Przekąska „Fit batonik” – hasło modne. Z każdej strony słyszysz, że to zdrowa alternatywa na szybkie „małe co nieco”. Wierzysz – kupujesz – zjadasz... dokładasz kolejne 2,5 łyżeczki, czyli 12,5g cukru. Mało zdrowe – prawda?

■ Zawsze wybierasz „dobry” napój – sok owocowy bez dodatku cukru. A czy wiesz, że soki i nektary owocowe zawierają naturalnie występujące cukry. Soki pij z umiarem.

NFZ

Narodowy Fundusz Zdrowia

PLANUJĘ **DŁUGIE** ŻYCIE

#NieCukrz



pacjent.gov.pl

diety.nfz.gov.pl

NFZ

Narodowy Fundusz Zdrowia

ŚRODA Z PROFILAKTYKĄ

Bądź świadomym konsumentem!



Czytaj etykiety produktów spożywczych!

Alarm zdrowotny!

Trzech na pięciu dorosłych Polaków ma nadwagę, a jeden na czterech jest otyły! Otyłość, zwłaszcza brzuszna, to najistotniejszy środowiskowy czynnik ryzyka rozwoju cukrzycy typu 2. Wzrost masy ciała to wypadkowa wielu elementów, ale to nieprawidłowe żywienie jest z nich najistotniejsze. Obserwujemy negatywny trend nadmiernej konsumpcji żywności z dodatkiem cukru i napojów słodzonych. Badania pokazują, że regularne picie napojów słodzonych (1–2 porcje dziennie) to wzrost zachorowania na cukrzycę typu 2 aż o 26%.

Może nam się wydawać, że ograniczamy cukier, ponieważ coraz mniej spożywamy cukru widocznego, kupowanego bezpośrednio w sklepie. Jest to jednak złudne – znacząco zwiększyliśmy spożycie cukru w innych formach, np. w słodkich przekąskach i gotowych potrawach – aż o 12 kg rocznie więcej niż przed dekadą. Dodatkowo chętniej niż kiedyś sięgamy po napoje słodzone cukrem. Jest to najszybsza droga do otyłości!



1. Zanim włożysz produkt do koszyka znajdź etykietę i przeczytaj ją!
2. Zapoznaj się z tabelą wartości odżywczych! Porównaj produkty z tej samej kategorii i wybierz ten, który w pozycji w tym cukry ma mniejszą wartość.
3. Myślisz, że cukier to tylko biały proszek lub kostki? Błąd! Cukier ma różne postaci i formy. Dokładnie zapoznaj się z treścią etykiety. Sprawdź skład i szukaj cukru pod innymi nazwami.
4. Pamiętaj, że kolejność poszczególnych składników zależy od ich ilości w produkcie. Wyszczególnione są w kolejności malejącej (według masy). Co to oznacza im składnik wyżej w składzie, tym jest go więcej.
5. Zawsze czytaj skład! Wykaz składników to informacja dla nas, z jakich surowców dany produkt został wytworzony. Jeśli skład produktu to niekończąca się lista odłóż go. Unikaj produktów wysokoprzetworzonych, takich jak dania w proszku czy gotowe dania w słoikach. Dokonuj mądrych wyborów!

Cukier ma wiele twarzy?



Szukaj w składzie produktu takich nazw jak: glukoza, fruktoza, galaktoza, sacharoza, laktoza, maltoza, dekstroza, skrobia, maltodekstryna, słód jęczmienny, syropy: glukozowy, glukozowo-fruktozowy, z agawy, klonowy, daktylowy, ryżowy, kukurydziany, miód, karmel, cukier: buraczany, inwertowany, trzcinowy, brązowy, winogronowy, sok owocowy, zagęszczony sok owocowy, koncentrat soku. Te nazwy oznaczają cukry proste dodane do produktu. Nawet produkty tzw. FIT mogą stanowić pułapkę!

- Etykieta cukrową prawdę Ci powie**
- Woda smakowa** w 200ml produktu to: 16g cukru, czyli 3,2 łyżeczki
- Chcesz przełamać neutralny smak wody? Nic prostszego - dodaj do niej cząstki owoców np. pomarańczy, cytryny, truskawek. Mięta to również świetny dodatek, szczególnie w upalne dni.
- Płatki śniadaniowe** w 30g produktu to: 10-13g cukru, czyli 2-2,3 łyżeczki
- Przygotuj własny zestaw płatków - zmieszaj (według preferencji smakowych) płatki owsiane, jęczmień, żytnie, orzechy, migdały, pestki słonecznika, pestki dyni, nasiona chia, len oraz odrobinę owoców suszonych.
- Jogurty owocowe** w 100g produktu to: ok. 13g cukru, czyli 2,6 łyżeczki
- Kupuj jogurty naturalne i dodaj do nich świeże owoce. Jeśli chcesz zwiększyć ilość błonnika pokarmowego, możesz dosypać otrąb lub płatków zbożowych. Kilka orzechów czy garstka pestek nasion również jest mile widziana.
- Serek homogenizowany** (lub inny deser mleczny) w 100g produktu to: 12-17g cukru, czyli 2,4-3,4 łyżeczki
- Wybieraj serki w wersji naturalnej. Smak możesz dowolnie modyfikować poprzez dodatki (owoce świeże, suszone, nasiona czy orzechy).
- Soki, nektary** w 100 ml produktu to: ok. 2,2g sacharozę, czyli 0,5 łyżeczki
- Postaw na soki z miąższem czy smoothie, szczególnie własnoręcznie przygotowane. Naturalny osad to błonnik, który jest Twoim sprzymierzeńcem.
 - Kupuj w 15g, czyli 1 łyżce to: ok. 2,5g cukru, czyli 0,5 łyżeczki
 - Warto zastąpić go własnoręcznie przygotowanym przecierem pomidorowym albo świeżymi pomidorami. Jeśli lubisz keczup i nie chcesz z niego zrezygnować, wybierz ten, który ma najmniejszą ilość cukrów.

Bez dodatku cukru

Nie daj się oszukać!
Niestety to hasło nie musi oznaczać, że produkt nie zawiera cukru. Często nie zawiera sacharozę (popularnej formy cukru), ale może zawierać znaczne ilości np. naturalnie występującej fruktozy czy laktozy. Przykładem są soki owocowe - na opakowaniu których przeczytasz, że nie ma w nich dodatku cukru. Ale jest to półprawda, ponieważ zawierają naturalnie występującą fruktozę. Lepiej jeść owoce!
Uważaj na produkty niskotłuszczowe. Zapamiętaj zasadę: coś za coś. Jeśli produkt ma zmniejszoną ilość tłuszczu (np. 0%), to w jego miejsce najczęściej wchodzi właśnie cukier.

- Uważaj na to, co pijesz!**
Tylko woda jest bezpieczna kalorycznie. Inne napoje mogą stanowić źródło dodatkowej energii właśnie w postaci cukrów prostych. Nie wierzysz? Spójrz poniżej:
- Woda smakowa w 500ml to 8 łyżeczek cukru
 - Soki i nektary owocowe w 200ml (szklanka) zawiera ok. 4,6 łyżeczki cukru
 - Napoje słodkie gazowane i niegazowane w 500ml zawierają 10-11 łyżeczek cukru
 - Napój energetyczny w 250ml zawiera 5,4 łyżeczek cukru.
- I nie zapomnij o codziennych napojach tj. kawie czy herbatce. Jeśli dostadzasz to pamiętaj, że każda łyżeczka to dodatkowe 5g cukru, czyli 20 kcal. Myślisz, że to mało? Szybki rachunek - ile herbat i kaw wypijasz łącznie w ciągu dnia? A teraz pomnóż ich liczbę przez 20 kcal! Nadal uważasz, że to mało?



Pracuj nad sobą każdego dnia!

- Planuj posiłki i przekąski!**
Bądź przygotowanym na każdą ewentualność i nie dopuszczaj do uczucia silnego głodu! Głód zmusza do niekontrolowanego podjadania i sięgania po źródło najszybszej energii, czyli słodczy, słodkich napojów, kalorycznych przekąsek. Pilnuj regularności swoich posiłków. Pamiętaj:
- Jesteś zdenerwowany? Nie zjadaj stresu!
 - Nudzisz się - nie podjadaj!
 - Udało się osiągnąć mały/duży sukces? Nie nagradzaj się słodyczkami.
 - Oglądasz, czytasz, relaksujesz się - nie sięgaj odruchowo po przekąskę!
 - Nie stawiaj słodkich przegryzek w widocznym miejscu.
 - Idziesz na zakupy - nie wychodź z domu z pustym żołądkiem.
 - Nie masz czasu na przemyślane zakupy? Nie rób ich! Poczekaj. Kupuj zawsze z głową, a nie z zegarkiem w ręku.
- Co zamiast cukru?**
Przed wszystkim staraj się ograniczać rzeczy z jego dodatkiem. Ważne, aby zaakceptować mniej słodkie produkty i obniżyć swój próg słodkości. Z pomocą przychodzą zamienniki cukru, które mają słodki smak, ale nie dostarczają cukrów prostych. Są to erytrol, ksylitol, inulina, stewia. Chcesz słodkiego smaku - stawiaj na zdrowsze warianty tj. świeże owoce, niewielkie ilości suszonych owoców, pestki i orzechy.

Telefoniczna Informacja Pacjenta
800 190 590
pacjent.gov.pl

NFZ
Narodowy Fundusz Zdrowia

diety.nfz.gov.pl

Oddział Dziecięcy Szpitala Powiatowego w Limanowej działa w normalnym trybie

Dyrekcja Szpitala Powiatowego w Limanowej informuje, że od 1 stycznia 2021 roku Oddział Chorób Dzieci placówki funkcjonuje ponownie w normalnym trybie. Oddział Dziecięcy zapewnia ponownie rodzicowi małego pacjenta możliwość przebywania matki lub ojca z dzieckiem w jednoosobowej sali (izolatce) – sale wyposażone są w dodatkowe łóżka hotelowe dla rodzica. Przy każdej sali znajdują się łazienka. Ponadto oddział prowadzi pełną diagnostykę a personel z pełnym zaangażowaniem i

etap „zero” szczepień) są przeznaczone dla osób najbardziej narażonych na zakażenie. Są to pracownicy:

- szpitali węzłowych,
- pozostałych podmiotów wykonujących działalność leczniczą, w tym stacji sanitarno-epidemiologicznych,
- Domów Pomocy Społecznej i pracownicy Miejskich Ośrodków Pomocy Społecznej,
- aptek, punktów aptecznych, punktów zaopatrzenia w wyroby medyczne, hurtowni farmaceutycznych, w tym firm transportujących leki,
- uczelni medycznych (w tym studenci kierunków medycznych).

Do grupy „zero” zalicza się także:

personel niemedyczny pracujący w wymienionych podmiotach, czyli administracyjny i pomocniczy – bez względu na formę zatrudnienia (również wolontariusze i stażyści), pracowników firm współpracujących z podmiotem medycznym, którzy stale przebywają w tym podmiocie, rodziców wcześniaków.

Szczepionki dla kolejnych grup

Proces rejestracji powszechnych szczepień Polaków przeciwko COVID-19 **rozpoczął się 15 stycznia 2021 r.** Procedura jest prosta i bezpieczna. W kolejnych etapach szczepieni będą:

etap 1: pensjonariusze domów pomocy społecznej oraz zakładów opiekuńczo-leczniczych, pielęgnacyjno-opiekuńczych i innych miejsc stacjonarnego pobytu, osoby powyżej 60. roku życia w kolejności od najstarszych, służby mundurowe, w tym Wojsko Polskie, nauczyciele;

etap 2: osoby w wieku poniżej 60. roku życia z chorobami przewlekłymi zwiększającymi ryzyko ciężkiego przebiegu COVID-19, albo w trakcie diagnostyki i leczenia wymagającego wielokrotnego lub ciągłego kontaktu z placówkami ochrony zdrowia, osoby bezpośrednio zapewniające funkcjonowanie podstawowej działalności państwa i narażone na zakażenie ze względu na częste kontakty społeczne;

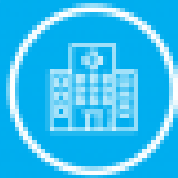
etap 3: przedsiębiorcy i pracownicy sektorów zamkniętych na

mocy rozporządzeń w sprawie ustanowienia określonych ograniczeń, nakazów i zakazów w związku z wystąpieniem stanu epidemii. Realizowane będą także **powszechne szczepienia pozostałej części dorosłej populacji.**

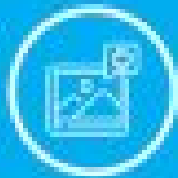
Dlaczego warto się zaszczepić?

Pokonanie koronawirusa jest możliwe tylko poprzez przerwanie jego transmisji z człowieka na człowieka. Szczepionka daje nam taką możliwość. Aby efekty były jak najlepsze i jak najszybsze, musimy być odpowiedzialni i solidarni. Każda osoba, która się zaszczepi, ma szansę przerwać łańcuch zakażeń. Nasze zaszczepienie się, to nie tylko ochrona dla nas. To także ochrona naszych rodziców, dziadków, dzieci i przyjaciół.

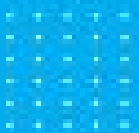




#SZCZEPIMYSIĘ MATERIAŁY DLA SZPITALI



#SZCZEPIMYSIĘ INFOGRAFIKI I ELEMENTY GRAFICZNE



#SZCZEPIMYSIĘ ANIMACJE INFORMACYJNE



Więcej szczegółów:

[Narodowy Program Szczepień przeciw COVID-19](#)

[Mapa punktów szczepień](#)

gov.pl/szczepimysie

źródło: gov.pl