

1 października 2018



## Pociąg do zdrowia

**W niedzielę, 30 września, Departament Ochrony Zdrowia Urzędu Marszałkowskiego Województwa Świętokrzyskiego zakończył tegoroczny cykl akcji profilaktycznych „Pociąg do zdrowia”. Osoby podróżujące koleją z Kielc do Sandomierza mogły skorzystać z bezpłatnych badań profilaktycznych.**

### **Zawsze jest sens, by zadbać o siebie**

- W tym roku pojechaliśmy do Sandomierza już drugi raz - powiedziała **Aneta Malinowska**, która wraz z Magdaleną Szafrąnską i Olgą Solewicz reprezentowała Departament Ochrony Zdrowia Urzędu Marszałkowskiego. - Rozpoczęliśmy sezon w końcu kwietnia, jeździliśmy także pociągiem do Buska-Zdroju. Największym zainteresowaniem cieszyły się badania podstawowe, zasady udzielania pierwszej pomocy, pomiar ciśnienia tętniczego krwi, pomiar glukozy we krwi, tlenu węgla w wydychanym powietrzu, instruktaż

samobadania piersi. Aneta Malinowska nie ukrywała, że to już końcówka sezonu, wczesna godzina. – Osób nie jest dużo, ale nawet dla niewielkiej liczby trzeba przeprowadzać badania, bo zawsze jest sens, by zadbać o siebie.

### **Otwarci na pacjentów**

Przedstawiciele Świętokrzyskiego Centrum Ratownictwa Medycznego i Transportu Sanitarnego, Dominik Chrzęszczyk i Łukasz Miernik, podczas jazdy do Sandomierza pokazywali na fantomach, jak poprawnie wykonać resuscytację krążeniowo-oddechową w sytuacji zagrożenia życia lub nagłego zatrzymania krążenia. Wyjaśniali, jak się zachować i jakie są z tym związane niebezpieczne skutki.

**Iza Opalińska**, która jest specjalistką do spraw komunikacji, informacji i edukacji Świętokrzyskiego Centrum Onkologii w Kielcach, zapraszała panie do korzystania z badań profilaktycznych. Na fantomie pokazywała, jak należy badać piersi, udzielała porad, rozdawała ulotki. Przypominała, że zaczyna się październik, miesiąc walki z rakiem piersi. Zapraszała do Świętokrzyskiego Centrum Onkologii na mammografię, która pomaga we wczesnym wykryciu raka piersi. Przypominała też o tym, że warto wykonywać cytologię, co pozwala we wczesnym etapie wykryciu raka szyjki macicy.

– To są badania, które tak naprawdę ratują nam życie – mówiła. – Nie ma problemu, by zapisać się na nie. Mamy uruchomione dwie infolinie, na mammografię – 607 778 888, na cytologię – ..609 970 033. Jesteśmy otwarci na pacjentki. Pracujemy także w soboty, w październiku mamy dwie soboty pracujące.

Dużym powodzeniem wśród podróżujących cieszyły się badania przeprowadzane przez pielęgniarki Grażynę Sławecką i Ewę Chrzanowską z Wojewódzkiego Szpitala Specjalistycznego imienia św. Rafała w Czerwonej Górze. Miały przygotowane materiały promujące i przekazywały je podróżnym. Zapraszały do siebie, by przeprowadzić badania profilaktyczne.

– To są badania alergologiczne dla tych, którzy są uczuleni lub podejrzewają u siebie jakąś alergię – wyjaśniały. – Badanie bezdechu sennego to kolejna bardzo istotna działalność naszej placówki. Utworzyliśmy nawet specjalną Pracownię Snu. Rocznie przyjmujemy około 800 osób na diagnostykę i leczenie. Cukrzyca, nadciśnienie tętnicze, otyłość – to są typowe działania profilaktyczne. Mamy informację, jak się z nami skontaktować, podajemy telefony. Jeśli zaistniałby u kogoś problem, ma możliwość kontaktu z nami. Jesteśmy otwarci na to, by pomagać i wspierać mieszkańców.

**Wioletta Moskal-Nowakowska** z Wojewódzkiego Ośrodka Medycyny Pracy wykonywała pomiar ciśnienia tętniczego i pomiar glukozy we krwi. W niektórych przypadkach wyniki były podwyższone, cukier, ciśnienie ponad 200. To jest dowód na to, że należy udać się do lekarza.

– Jeden pomiar nigdy nie świadczy o chorobie – uspokajała. – Pomiar nie diagnozuje, tylko

daje sygnał, aby osoba dalej się badała. Wiadomo, że z wiekiem ryzyko zachorowania na choroby cywilizacyjne jest większe. Jeżeli mamy bóle głowy, szumy uszne, to znaczy, że choroba jest rozwinięta. Niewielkie odchylenia od normy nie dają nam objawów. Jeśli jest niskie ciśnienie, należy pić dużo wody, ruszać się na świeżym powietrzu i stosować profilaktykę, bo w pewnym wieku może się to przerodzić w wysokie ciśnienie.

### **Cukier dobry, ciśnienie za wysokie**

Pociągami do Sandomierza wybrała się Teresa Nawrot z mężem Wiesławem z Ostrowca Świętokrzyskiego. O akcji przeczytała w Internecie. – To bardzo dobra propozycja na koniec sezonu – powiedziała. – Kontroluję się rzadko, a dzisiaj miałam chęć skorzystać z badań. Cukier wyszedł mi bardzo dobry, zawsze mam go w normie. Ciśnienie za wysokie, trochę się podniosło w porównaniu z poprzednimi wynikami.

Wiesław Nawrot ostatni raz przeprowadzał badania przed dwoma laty. Teraz przyrzekł sobie, że będzie je powtarzał. – To jest w moim interesie, by dbać o stan zdrowia – wyjaśniał. – Cukier wyszedł w porządku, natomiast ciśnienie miałem podwyższone jak małżonka.

Wiesław Gołębski z Kielc interesował się bezdechem sennym, bo czasami denerwuje go chrapanie. Budzi się w nocy i nie może spać. Przeszkadza też swoim domownikom. – Dowiedziałem się, że mogę mieć objawy nadciśnienia i cukrzycy – nie ukrywał. – Na pewno potrzebne są w moim przypadku dalsze badania. Skorzystam z oferty Pracowni Snu, bo w ciągu dnia jestem zmęczony. Boję się zasnąć nad kierownicą, bo czasami zdarzają mi się mikrozaśnięcia.

Zadowolony z podróży był Zbigniew Nowiński z Kielc, który skorzystał z możliwości wykonania badań. Na szczęście nie wykryto u niego żadnych schorzeń. Wyjazd potraktował wyjątkowo turystycznie. – Cieszę się, że zaraz po przyjeździe do Sandomierza podstawiony zostanie autokar, który zawiezie nas na Rynek Starego Miasta – mówił. – Tam z przewodnikiem będziemy zwiedzać gród do godziny 16. I wszystko w cenie biletu. Powrót na dworzec o godzinie 17.41 i przyjazd do Kielc o 20.24.

## **Galeria zdjęć**





