

22 sierpnia 2016



## Pociąg do zdrowia

W sobotę, 20 sierpnia, odbyła się pierwsza mobilna, niecodzienna akcja pod hasłem „Mam zdrowie pod kontrolą. Pociąg do zdrowia”. Zorganizował ją Departament Ochrony Zdrowia Urzędu Marszałkowskiego Województwa Świętokrzyskiego.

Wakacyjny pociąg z Kielc do Sandomierza wyruszył o godzinie siódmej rano. Już podczas podróży pasażerowie mogli przeprowadzać bezpłatne badania profilaktyczne. Potem na Rynku, w namiocie rozbitym w rejonie Ratusza i kamienicy Oleśnickich, mogli w nich uczestniczyć mieszkańcy miasta i powiatu, a także turyści.

## Badanie w podróży

Z badań podczas podróży pociągiem skorzystało prawie 80 osób, czyli średnio jedna osoba co 2 minuty. Badania polegały na mierzeniu ciśnienia, poziomu cukru we krwi, zdolności wydechowej. Udzielany był instruktaż w zakresie samodzielnego badania piersi.

- W podróży z badań korzystało więcej kobiet, w różnym przedziale wiekowym, najczęściej w wieku średnim - mówi koordynator akcji, **Beata Nowak** z Departamentu Ochrony Zdrowia Urzędu Marszałkowskiego. - Na Rynku stan swojego zdrowia sprawdzały zarówno kobiety, jak i mężczyźni, w różnym wieku. Wiele osób siadało na fotele z przeświadczeniem, że są zdrowe. Okazywało się, że, na przykład, ciśnienie szwankuje albo poziomu cukru ciut za wysoki. To sygnał, by porządnie się przebadać.

Beata Nowak wyjaśnia, że trzeba stosować zasady profilaktyki, by ciśnienie i cukier były w normie. Musimy też pamiętać o diecie, bo to podstawa zdrowego stylu życia. I nie stresować się, o ile się da w naszych czasach szybkich, ciągłej gonitwy.

Monika Szymocha, kierownik działu promocji zdrowia Wojewódzkiego Ośrodka Medycyny Pracy, jechała do Sandomierza ze swoimi koleżankami: Wiolettą Moskal-Nowakowską, Anetą Gąsior i Renatą Wasik.

- W pociągu badania przebiegały bardzo sprawnie wbrew naszym obawom, bo warunki były trudne, ciągle w ruchu i w tłoku - nie ukrywa **Monika Szymocha**. - W Sandomierzu bardzo chętnie badali się turyści. Połączenie rekreacji z profilaktyką okazało się bardzo dobrym pomysłem. Ludzie początkowo byli onieśmieleni, potem korzystali z badań bardzo chętnie. Prawda jest też taka, że nie wszyscy badają się systematycznie.

- Przywiozłam fantomy do nauki samodzielnego badania piersi - mówi **Joanna Chączyńska** z działu promocji i profilaktyki Świętokrzyskiego Centrum Onkologii. - Już w pociągu było duże zainteresowanie nimi. Czasami różnie jest podczas akcji, ludzie wstydzą się podchodzić do badania. Natomiast w pociągu nie tylko panie chętnie się uczyły, ale nawet mężczyźni.

## Aktywność na co dzień

Zdaniem Beaty Nowak, duże zainteresowanie badaniami w Rynku wynikało z tego, że ludzie zapominają o nich w ferworze codziennych obowiązków, trosk, kłopotów, różnych sytuacji. A to taka akcja sygnalizacyjna, przypomina, że fundamentem wszystkiego, co mamy, jest

zdrowie, a nie majątek. Akcja w Rynku trwała od godziny dziesiątej do trzynastej.

Akcje profilaktyczne sprawiają, że ludzie ośmielają się widząc innych, którzy się badają. - Wychodzą przy tym różne sprawy zdrowotne, o których badający się nie mieli do tej pory pojęcia, jak podwyższone ciśnienie, wyższy poziom cukru - stwierdza Monika Szymocha. - To dla nich taki sygnał, że może by się bardziej zainteresować swoim zdrowiem, rozpocząć dalszą diagnostykę. Celem akcji jest też nauczanie ludzi, że należy codziennie myśleć o swoim zdrowiu.

Jak to robić? Monika Szymocha wyjaśnia, że trzeba postawić na aktywność fizyczną. Ale nie na codzienne przebieganie stadionu dziesięć razy, ale codzienne wchodzenie na trzecie piętro, nie wjeżdżanie windą, na pieszą wędrowkę do pobliskiego sklepu, a nie jazdę samochodem. - Zastanawiamy się zawsze, co kupujemy w sklepie - apeluje. - Warto, bo potem będzie to procentowało. Styl życia, który prowadzimy, naprawdę oddziałuje na nasze zdrowie.

### **Wczesnie wykryty da się wyleczyć**

Joannę Chączyńską wiele osób pytało, jak ustrzec się raka piersi. Wszystkim wyjaśniała, że panie powinny regularnie chodzić na mammografię, co 24 miesiące, szczególnie w wieku od 50 do 69 lat. Jeśli coś dzieje się niepokojącego, od razu jesteśmy w stanie wykryć chorobę we wczesnym stadium. Wtedy bardzo dobry jest rezultat leczenia.

Młodsze i starsze panie powinny wykonywać samodzielnie badanie piersi raz w miesiącu. Miesiączkujące między 5 i 10 dniem cyklu, a jeżeli już nie miesiączkują, powinny wybrać sobie jeden dzień w miesiącu, na przykład 1 sierpnia, i powtarzać badanie każdego pierwszego dnia miesiąca. Poznajemy wtedy strukturę piersi i jeśli coś się pojawi w ciągu miesiąca, jesteśmy w stanie to wykryć.

- Prewencja jest tu ważna, bo na raka piersi chorują coraz młodsze dziewczyny - podkreśla Joanna Chączyńska. - Jeśli wcześniej jest wykryta choroba, to udaje się uniknąć amputacji piersi.

Obok namiot rozbiły panie z miejscowego Klubu Amazonek dołączając się do akcji promującej zdrowie. - Dzisiaj naszym mieszkańcom, turystom chcemy uświadomić, że należy badać piersi - wyjaśnia **Zofia Sobczyk**, honorowy prezes Klubu Amazonek w Sandomierzu. - Jeśli wcześniej jest wykryty rak, to całkowicie można go obecnie wyleczyć. Mamy fantomy,

na których kobiety uczą się badać piersi. Poza tym przygotowaliśmy pakiety, w których panie znajdą informacje, jak należy badać piersi, jak często. Są też dane o naszym klubie, który działa już 15 lat. Niebawem we wrześniu po raz kolejny organizujemy marsz promujący zdrowie, badanie piersi.

### **Anomalie się zdarzały**

Pielęgniarki, **Anna Lebida** i **Justyna Nasternak** z Powiatowego Szpitala w Sandomierzu były zadowolone, że mogły być na Rynku i pomóc ludziom. Mierzyły ciśnienie, robiły pomiar glukozy we krwi.

- Wyniki są bardzo różne, niestety udało nam się wykryć parę anomalii w naszych pomiarach - przyznają. - Poinformowałyśmy naszych pacjentów, gdzie mają się udać i jakie poczynić pierwsze kroki, by ich zdrowie nie szwankowało. Ciśnienie zdrowego człowieka powinno wynosić 120 na 80, to taka nasza norma. Drastyczny przypadek był 180 na 100, najczęściej 130 na 90, 140 na 80. Norma poziomu cukru dla zdrowego człowieka na czczo wynosi od 70 do 100 miligramów, po posiłku norma do 130. Jeden z pacjentów otrzymał glukometr, więc poziom cukru u niego musiał być wysoki.

Zainteresowanie akcją profilaktyczną było bardzo duże. Tylko w ciągu godziny przebadano się ponad 70 osób. Ludzie cały czas przychodzili i bardzo chętnie korzystali z badań. - Cieszymy się, że dbają o zdrowie i bardzo chętnie biorą udział w akcji - mówią pielęgniarki. .

### **W połączeniu z turystyką**

**Marcin Piwnik**, członek Zarządu Powiatu Sandomierskiego też badał i ciśnienie, i cukier. Wszystko wyszło u niego w normie. - Takie akcje są potrzebne, promują szpital sandomierski, Wojewódzki Ośrodek Medycyny Pracy, Świętokrzyskie Centrum Onkologii - twierdzi. - Powinniśmy dalej je przeprowadzać, bo jak widać są udane i wzbudzają duże zainteresowanie. Bardzo doby pomysł, chylę czoła przed organizatorami i pomysłodawcami przedsięwzięcia. Cieszę, że odbyło się ono w Sandomierzu, w naszym powiecie. Akcja profilaktyczna połączona została z turystyką.

Aż z Bochni przyjechał **Piotr Wielgus** do Sandomierza. Zabrał ze sobą całą rodzinę. - Takie badania są potrzebne podczas wakacyjnego wypoczynku, bo ludzie często nie mają na co

dzień czasu, by iść do swego ośrodka zdrowia - uważa. - A dzisiaj można pospacerować z żoną, dziećmi i w tym czasie się przebadać. Wszystkie badania udało mi się przeprowadzić. Jestem zadowolony z wyników. Żona też skorzystała z akcji. Polecamy takie badania, w każdym mieście powinny być przeprowadzane.

Z kolei pan Janusz przyjechał pociągiem z Kielc. Również uważa, że takie badania są potrzebne. - W wakacje ludzie mają trochę więcej czasu, a kolejki do lekarzy są niesamowite - mówi. - Przeprowadziłem dzisiaj badania PEF i spirometrię. Moje wyniki są w normie.

## **I potrzebna, i przyjemna**

Kierownik w Departamencie Ochrony Zdrowia Urzędu Marszałkowskiego Województwa Świętokrzyskiego, Grzegorz Ślusarczyk wyjaśnia, jak organizatorzy wpadli na pomysł takiej akcji. Pociąg należy tu dwójako rozumieć, jako konkretny pociąg z Kielc do Sandomierza i jako zainteresowanie zdrowiem. I tak narodził się pomysł, by wyjść do ludzi, turystów, mieszkańców miasta z taką propozycją.

Weekendowy pociąg z Kielc do Sandomierza przywiózł turystów do pięknego miasta., Można było połączyć przyjemność podróżowania z możliwością przeprowadzenia bezpłatnych badań. - Nie ukrywam, że to pierwsza taka nasza akcja - mówi **Grzegorz Ślusarczyk**. - Cieszę się, że podczas jazdy pociągu, jak i na Rynku Sandomierza przy dobrej pogodzie mieliśmy bardzo dużą liczbę chętnych do badania.

Choroby związane z podwyższonym ciśnieniem, cukrzycą należą do cywilizacyjnych. Niestety, siedzący tryb życia, ciągłe duże tempo naszego życia powodują, że na te choroby zapadamy coraz częściej. Dobrym kierunkiem jest to, by jednak w tym ciągłym pośpiechu, natłoku obowiązków zatrzymać się na trochę. Zobaczyć, jak ten nasz organizm funkcjonuje. Tego typu badania są wyznacznikiem, początkiem ewentualnego leczenia. - Nie życzymy, by tak było, ale sprawdzić nie zaszkodzi - mówi Grzegorz Ślusarczyk. - To pierwsza taka nasza mobilna akcja. Natomiast akcje stacjonarne są cyklicznie prowadzone albo w Urzędzie Marszałkowskim, albo w Wojewódzkim Ośrodku Medycyny Pracy. Piękny pomysł, takie akcje będą dalej przeprowadzane. Chcemy, by jak najwięcej ludzi z nich skorzystało.

Podczas akcji przeprowadzano następujące badania: pomiar ciśnienia tętniczego, stężenia glukozy we krwi, poziomu tlenu węgla w powietrzu wydychanym, PEF (szczytowy przepływ wydechowy). Uczestnicy akcji otrzymywali: indywidualne wskazówki dotyczące zdrowego stylu życia i zapobiegania chorobom związanym z paleniem tytoniu materiały edukacyjne,

instruktaż samodzielnego badania piersi na fantomach, materiały edukacyjne.

Partnerzy zadania: Wojewódzki Ośrodek Medycyny Pracy w Kielcach, Świętokrzyskie Centrum Onkologii, Przewozy Regionalne sp. z o.o. Oddział Świętokrzyski z siedzibą w Skarżysku - Kamiennej, Urząd Miasta w Sandomierzu oraz Starostwo Powiatowe w Sandomierzu.









