

26 października 2007



Uczą, jak dbać o zdrowie

Nie pal, bądź aktywny, bierz udział w badaniach profilaktycznych. To tylko niektóre zasady Kodeksu zdrowego życia. Zdaniem autorów jeśli zastosujemy się do jego zaleceń, będziemy mogli uniknąć chorób nowotworowych.

Nie pal, bądź aktywny, bierz udział w badaniach profilaktycznych. To tylko niektóre zasady Kodeksu zdrowego życia. Zdaniem autorów jeśli zastosujemy się do jego zaleceń, będziemy mogli uniknąć chorób nowotworowych.

Wczoraj w Świętokrzyskim Centrum Onkologii odbyła się konferencja promująca Europejski Kodeks Walki z Rakiem.

- Spotkanie było częścią ogólnopolskiej kampanii edukacyjnej. Jej celem jest propagowanie zdrowego stylu życia i zainteresowanie kodeksem m.in. lekarzy - mówi Marta Smyrska, przedstawicielka agencji zajmującej się realizacją kampanii.

Wczoraj do ŚCO przyjechało kilkudziesięciu lekarzy rodzinnych. - Wcześniej organizowaliśmy takie spotkanie dla pielęgniarek, kolejne będzie skierowane do fizjoterapeutów. Były też spotkania dla mieszkańców Kielc - mówi Jadwiga Zapała ze ŚCO.

Europejski Kodeks Walki z Rakiem to zbiór 11 zasad profilaktyki w walce z chorobami nowotworowymi. Siedem pierwszych dotyczy stylu życia, a kolejne - profilaktyki. Wczoraj w ŚCO zaprezentowano krótki film animowany, który będzie promował kodeks. Jego autorami są absolwenci ASP Krzysztof Kokoryn i Wojciech Kliczka. Film wkrótce będzie można zobaczyć m.in. w telewizji i kinach. - W ciągu ostatnich 10 lat o 30 proc. wzrosła liczba osób, które chorują na różnego rodzaju nowotwory. Takie dane powinny być przestrożą. Powinny też zachęcać do tego, żeby prowadzić zdrowy tryb życia i korzystać z badań profilaktycznych - mówi Stanisław Gózdź, dyrektor ŚCO.

Kodeks zdrowego życia

1. Nie pal;
2. Wystrzegaj się otyłości;
3. Bądź codziennie aktywny;
4. Spożywaj więcej warzyw i owoców;

5. Ogranicz spożycie alkoholu;
6. Unikaj nadmiernej ekspozycji na słońcu;
7. Unikaj substancji rakotwórczych;
8. Zaszczep się przeciwko wirusowemu zapaleniu wątroby (WZW) typu B;

Weź udział w programach ochrony zdrowia publicznego: kobiety po 25. roku życia: badania w kierunku raka szyjki macicy, kobiety po 50. roku życia: badania w kierunku raka piersi, kobiety i mężczyźni po 50. roku życia: badania w kierunku raka jelita grubego

Źródło: Gazeta Wyborcza Kielce; Grafika: www.wco.pl