

25 maja 2018



## Zbadaj się na zdrowie

**Jak zdrowo żyć i prawidłowo się odżywiać, aby zmniejszyć ryzyko zachorowań na choroby cywilizacyjne, które z symptomów powinny skłonić nas do wizyty u lekarza specjalisty, jak właściwie udzielić pierwszej pomocy małemu dziecku - odpowiedzi na te i wiele innych pytań związanych ze zdrowiem można uzyskać podczas prowadzonej w Urzędzie Marszałkowskim Województwa Świętokrzyskiego akcji profilaktyczno-edukacyjnej. Z porad ekspertów i badań skorzystać można do godziny 12.**

Zainteresowani mają możliwość zmierzyć sobie ciśnienie, poziom glukozy we krwi, czy tlenu węgla w wydychanym powietrzu. Jak zaznacza **Wioletta Moskal-Nowakowska** z Wojewódzkiego Ośrodka Medycyny Pracy w Kielcach, cukrzyca i nadciśnienie to schorzenia cywilizacyjne, o których można nie wiedzieć latami. - Szybkie, proste badanie daje nam

informację o rozpoczynającej się chorobie, jest sygnałem, aby udać się do specjalisty i rozpocząć leczenie. Poziom tlenku węgla w wydychanym powietrzu powinni regularnie kontrolować palacze. Stosujmy się do maksymy "Lepiej zapobiegać niż leczyć" - dodaje.

O tym, że coraz bardziej świadomie podchodzimy do naszego zdrowia, może świadczyć kilkunastoosobowa kolejka pań, chcących skorzystać z badania cytologicznego. - Pochłonięte codziennymi sprawami często zapominamy o sobie, o tym, żeby regularnie się badać. Jeśli jest taka możliwość to trzeba z niej skorzystać - stwierdzają, czekając przed cytobusem Świętokrzyskiego Centrum Onkologii. Mobilny gabinet położnej będzie czynny do godziny 13.

Eksperci z ŚCO zachęcają nie tylko do wykonania cytologii, zapoznana się z materiałami edukacyjnymi, ale również do nauczenia się jak prawidłowo wykonać samobadanie piersi.

Pomocny, nie tylko dla rodziców, może być instruktaż udzielania pierwszej pomocy w stanach nagłych z wykorzystaniem fantomu dziecięcego. - Po pierwsze nie należy panikować w sytuacji zakrztuszenia czy zadławienia. Trzeba się opanować i przystąpić do wykonania trzech prostych czynności - udrożnienia dróg oddechowych, usunięcie ciała obcego, jeśli to nie pomaga to należy wykonać masaż serca - tłumaczy **Rafał Węglowski** ze Świętokrzyskiego Centrum Ratownictwa Medycznego i Transportu Sanitarnego w Kielcach.

Cennymi wskazówkami dotyczącymi właściwego komponowania posiłków, utrzymania prawidłowej masy ciała, podzielą się dietetycy, a radami dla młodych lub przyszłych mam - doradcy laktacyjni.

Zainicjowana przez Departament Ochrony Zdrowia akcja wpisuje się w zainaugurowane wczoraj przedsięwzięcie „[Przestrzeń otwarta rodzicom](#)”.

## Galeria zdjęć



