



Dzień Drzwi Otwartych

17. Światowy Dzień Walki z Rakiem

4. luty 2017 roku



Nowotwory złośliwe są drugą, po chorobach układu krążenia, przyczyną zgonów w Polsce, a bezwzględna liczba zachorowań na raka stale rośnie.

Szacunki epidemiologiczne wskazują, że liczba zachorowań i zgonów z powodu nowotworów będzie prawdopodobnie nadal rosnąć w ciągu najbliższych dekad. Wzrost ten jest większy u mężczyzn niż u kobiet. Zachorowania na nowotwory złośliwe szczególnie dotyczą osób po 65. roku życia.

Ze względu na niekorzystne prognozy epidemiologiczne, nowotwory złośliwe stanowią jeden z najważniejszych problemów zdrowia publicznego. Znaczenia nabiera profilaktyka pierwszorzędowa – edukacja całego społeczeństwa w zakresie etiologii i czynników ryzyka powstawania nowotworów oraz profilaktyka drugorzędowa tj. wczesne wykrywanie i diagnozowanie nowotworów.

W dniu 4 lutego 2017 roku obchodzimy **17. Światowy Dzień Walki z Rakiem** i w ramach obchodów organizowana jest w całym kraju akcja pn. „Dzień Drzwi Otwartych” pod patronatem Polskiej Unii Onkologii. W czasie akcji propagowany będzie Europejski Kodeks Walki z Rakiem, postawy prozdrowotne i tzw. „czujność onkologiczna”. Organizowane będą prelekcje i wykłady nt. profilaktyki nowotworów.

W związku z ogólnopolską akcją prowadzone będą również badania przesiewowe służące wczesnemu wykrywaniu nowotworów, co może istotnie ułatwić wyleczenie.

W dniu 4 lutego br. (sobota) w godz. 9-14 w Zachodniopomorskim Centrum Onkologii prowadzone będą badania mammograficzne w ramach Populacyjnego Programu Wczesnego Wykrywania Raka Piersi.

Program adresowany jest do **kobiet w wieku 50-69 lat** (rocznikowo), które **nie wykonały badania mammograficznego w ciągu ostatnich 2 lat** oraz kobiet, które otrzymały w ramach realizacji programu **pisemne wskazanie** do wykonania ponownego badania mammograficznego po upływie 12 miesięcy, z powodu występujących:

- raka piersi wśród członków rodziny (u matki, siostry, córki),
- mutacji w obrębie genów BRCA 1 lub/i BRCA 2.

Badania są bezpłatne, nie wymagają skierowania i wcześniejszej rejestracji. Należy zabrać ze sobą dowód osobisty oraz wyniki i zdjęcia z ostatnio wykonywanych badań.

Etap podstawowy: mammografia

Zakład Diagnostyki Obrazowej, budynek nr 8 – Centrum Diagnostyki i Terapii Nowotworów Piersi, poniedziałek-piątek w godz. 8.30 – 16.30 oraz soboty w godz. 8.00 – 12.00.

Etap pogłębiony: USG i biopsja

Kobiety z nieprawidłowym wynikiem badania mammograficznego są kierowane na dalszą diagnostykę, która może obejmować: USG piersi, mammografię uzupełniającą, biopsję cienkoigłową/gruboigłową oraz ocenę mikroskopową materiału.

Badania można wykonać w Zakładzie Diagnostyki Obrazowej, budynek nr 8 – Centrum Diagnostyki i Terapii Nowotworów Piersi, poniedziałek – piątek po wcześniejszej rejestracji. Więcej informacji można uzyskać pod nr telefonu 91 4 251 593 (przygotować PESEL).

Jednocześnie przypominamy o zasadach **Europejskiego Kodeksu Walki z Rakiem**—listy opartych na wynikach badań naukowych zaleceń, co robić, aby uniknąć raka:

1. Nie pal; jeśli palisz, rzuć! jeśli jeszcze nie rzuciłeś, nie pal przy niepalących.
2. Wystrzegaj się otyłości.
3. Bądź codziennie aktywny ruchowo, uprawiaj ćwiczenia fizyczne.
4. Spożywaj więcej warzyw i owoców: jedz co najmniej 5 porcji dziennie.
5. Nigdy nie upijaj się! jeśli pijesz alkohol - piwo, wino lub napoje wysokoprocentowe - ogranicz jego spożycie: mężczyźni do dwóch porcji dziennie, kobiety do jednej porcji dziennie.
6. Unikaj nadmiernej ekspozycji na promienie słoneczne.
7. Przestrzegaj ściśle przepisów dotyczących ochrony przed narażeniem na znane substancje rakotwórcze.
8. Bierz udział w szczepieniach ochronnych przeciwko wirusowemu zapaleniu wątroby typu B.
9. Kobiety po 25 roku życia powinny uczestniczyć w badaniach przesiewowych w kierunku raka szyjki macicy.
10. Kobiety po 50 tym roku życia powinny uczestniczyć w badaniach przesiewowych w kierunku raka piersi.
11. Kobiety i mężczyźni po 50 tym roku życia powinni uczestniczyć w badaniach przesiewowych w kierunku raka jelita grubego.