



Tradycyjnie już kwiecień kojarzy się w Toruniu z profilaktyką nowotworową. Zachęcamy do korzystania z oferty bezpłatnych badań profilaktycznych i zadbania o własne zdrowie.

- Kluczem do zachowania zdrowia są badania profilaktyczne. Odpowiednio wcześnie przeprowadzone badania pozwalają wykryć poważne choroby w początkowym stadium rozwoju, kiedy jeszcze istnieje możliwość ich skutecznego leczenia - mówi
dyrektor Wydziału Zdrowia i Polityki Społecznej Urzędu Miasta Torunia
Izabela Miłoszewska.

Trzeba pamiętać, że większość nowotworów rozwija się przez długi czas bezobjawowo, w związku z tym, znaczenie badań profilaktycznych jest istotne zarówno w aspekcie psychologicznym jak i edukacyjnym, pozwala bowiem na wyczulenie określonych grup społecznych na celowość obserwacji siebie samych i wczesne reagowanie w przypadku zauważenia patologii mogących przemawiać za rozwojem choroby nowotworowej.

W profilaktyce nowotworowej istotne znaczenie mają również aspekty życia codziennego:

- spożywanie umiarkowanej ilości pokarmu, zgodnie z zapotrzebowaniem energetycznym organizmu
- ograniczenie spożycia tłuszczu (do 30% przyjmowanych kalorii), zwłaszcza zwierzęcego
- spożywanie dużej ilości jarzyn i owoców
- odpowiednia podaż błonnika w pożywieniu (min. 30 g dziennie) oraz wapnia (1g) i witamin
- unikanie spożywania produktów skażonych substancjami rakotwórczymi (m.in. aflatoksynami, nitrozaminami, pestycydami, węglowodorami aromatycznymi, metalami ciężkimi).

W ramach kampanii mieszkańcy Torunia będą mogli skorzystać z nieodpłatnej oferty badań profilaktycznych.

KIEDY I GDZIE MOŻNA SIĘ PRZEBADAĆ?

Specjalistyczny Szpital Miejski ul. Batorego 17/19

- **badanie mammograficzne** dla pań w wieku 50 – 69 lat posiadających aktualne ubezpieczenie zdrowotne, które nie miały wykonywanego tego badania w ciągu ostatnich 24 miesięcy; rejestracja pod nr tel. /56/ 61 – 00 – 221 (konieczny nr pesel) lub osobiście w Zakładzie RTG ul. Batorego 17/19 w godz. 17/19 w godz. 9.00 – 13.00 w dni robocze

Pomorskie Centrum Medycyny Estetycznej

- **badanie fotovideodermatoskopowe skóry**, nie ma ograniczeń dot. wieku. Badania odbywają się w każdą środę. Obowiązuje rejestracja telefoniczna, numer telefonu 56 622 48 65 lub 881 931 685, lub osobiście ul. Szosa Chełmińska 84/86 w Toruniu (Dom Zdrowia).

Przychodnia Specjalistyczna OLK –MED, Plac 18 Stycznia 4

- **badanie cytologiczne** – poniedziałek, wtorek, środa, piątek w godzinach 8.00 – 18.00, czwartek 15.00 – 18.00, Poradnia Ginekologiczna I Pietro, pok. 206. Badanie przeznaczone dla kobiet w wieku 25 do 59 lat (przy określaniu wieku należy wziąć pod uwagę rok urodzenia), które w ciągu ostatnich 3 lat nie miały wykonanego badania cytologicznego. Konieczna uprzednia rejestracja osobista lub telefoniczna /56/ 622 66 66.

Z okazji Światowego Dnia Zdrowia **7 kwietnia 2014 r.**

Towarzystwo Profilaktyki i Przeciwdziałania Uzależnieniom zaprasza mieszkańców

1.w godz. 11.00 - 17.00 do ULICZNEGO PUNKTU KONSULTACYJEGO na Rynku Staromiejskim, gdzie bezpłatnie będzie można skorzystać z następującej oferty:

- **specjalistycznych konsultacji** dla osób z problemem uzależnienia od substancji psychoaktywnych oraz uzależnień behawioralnych, prowadzonych przez Specjalistę Terapii Uzależnień
- **pomiaru ciśnienia krwi**
- **pomiaru stężenia tlenu węgla w płucach palaczy** (aparatem Smoke Check)
- materiałów informacyjno-edukacyjnych

Przygotowane zostały również prozdrowotne wydarzenia towarzyszące:

happening przygotowany przez Młodzieżowych Liderów pt. „Uzależnienie to więzienie”. Przebrana za więźniów młodzież z transparentami o godz.12.00 ruszy spod Siedziby TPPU i przejdzie ulicami Starówki do Punktu Konsultacyjnego na Rynek Staromiejski. Tam przedstawi scenkę pantomimiczną ukazującą uzależnienie jako drogę do utraty wolności. Pantomima zostanie odegrana trzykrotnie w godzinach: 12.30-12.45, 14.30-14.45, 16.30-16.45

Lady Fitness Gracja ul. Szosa Lubicka 137

- godz. 11.00 - **zajęcia aktywizujące dla pań po 50 r. ż.**- Lady Fitness Gracja ul. Szosa Lubicka 137. Obowiązują wcześniejsze zapisy tel. /56/ 655 90 02.

Miejska Przychodnia Specjalistyczna ul. Uniwersytecka 17 /stary budynek/

- w godz. 8.00 - 13.00 - **porady dietetyka** pokój 139 I piętro
- w godz. 8.00 - 11.30 - **edukacja w zakresie samokontroli piersi i wirusa HPV** pokój 141

Wcześniejsza rejestracja nie jest wymagana. Osoby zainteresowane, w miarę możliwości, będą przyjmowane na bieżąco.

**PROGRAMY PROFILAKTYCZNE REFUNDOWANE PRZEZ NARODOWY FUNDUSZ
ZDROWIA, REALIZOWANE PRZEZ CAŁY ROK**

Program profilaktyki raka piersi (mammografia)

Program adresowany jest do kobiet w wieku 50-69 lat, które spełniają jedno z poniższych kryteriów:

- nie miały wykonywanej mammografii w ciągu ostatnich dwóch lat
- otrzymały w ramach programu profilaktyki raka piersi pisemne wskazanie do wykonania ponownej mammografii po 12 miesiącach z powodu obciążenia następującymi czynnikami ryzyka:

- rak piersi wśród członków rodziny (matka, siostra, córka)
- mutacja w obrębie genów BRCA1 lub BRCA2
- nie miały wcześniej stwierdzonej zmiany nowotworowej piersi o charakterze złośliwym.

Badania mammograficzne wykonują:

1.Specjalistyczny Szpital Miejski im. Mikołaja Kopernika ul. Batorego 16/17 tel. /56/ 61 00 221

2. Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej Lecznice CITOMED Sp. z o.o.,M. Skłodowskiej – Curie 73 , tel. /56/ 65 84 477

Program profilaktyki raka szyjki macicy (cytologia)

Program adresowany jest do kobiet w wieku 25-59 lat:

- które nie miały wykonanej cytologii w ciągu ostatnich trzech lat
- obciążonych czynnikami ryzyka (zakażonych wirusem HIV, przyjmujących leki immunosupresyjne, zakażonych HPV - typem wysokiego ryzyka), które nie miały wykonanej cytologii w ciągu ostatnich 12 miesięcy.

Kobiety, które były leczone z powodu nowotworu złośliwego szyjki macicy, po zakończeniu kontroli onkologicznej (decyzję podejmuje lekarz prowadzący leczenie onkologiczne) ponownie zostają objęte skryningiem cytologicznym.

Program realizują:

1. Miejska Przychodnia Specjalistyczna, ul. Uniwersytecka 17, tel. /56/ 611 99 28

2. Wojewódzki Ośrodek Medycyny Pracy ul. Gagarina 39 tel. /56/ 654 20 20
3. Przychodnia Specjalistyczna „OLK – MED.” Plac 18 Stycznia 4, tel. /56/ 65 50 136
4. Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej Lecznice CITOMED Sp. z o.o., M. Skłodowskiej – Curie 73 ,tel. /56/ 658 44 44
5. Wojskowa Specjalistyczna Przychodnia Lekarska ul. Gen. Dąbrowskiego 1, tel. /56/ 652 15 49
6. Prywatna Praktyka Lekarska – Ewa Obremska – Zaleska ul. Powstańców Śląskich 10, tel. /56/ 651 41 06
7. Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej „Przychodnia Fredry” ul. Fredry 2 tel. /56/ 622 74 53
8. Przychodnia Lekarska „Na Skarpie”, ul. Konstytucji 3 – Maja 19, tel. /56/ 650 80 01
9. Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej „Przychodnia Podgórz” ul. Poznańska 63/65 tel. /56/ 654 73 52
10. Przychodnie Lekarskie „Hipokrates” ul. Dekerta 1, tel. /56/ 622 58 81
11. Przychodnia Osiedlowa „Rubinkowo”, ul. Dziewulskiego 12, tel /56/ 650 80 02
12. Przychodnie Lekarskie „TORMED” ul. Świętopelka 26, tel. /56/ 623 37 13
13. NZOZ „Consylium”, Szosa Chełmińska 254/258, tel. /56/ 652 94 65

Program badań prenatalnych

Program adresowany jest do kobiet w ciąży spełniających co najmniej jedno z poniższych kryteriów:

wiek powyżej 35 lat

wystąpienie w poprzedniej ciąży aberracji chromosomowej płodu lub dziecka

stwierdzenie strukturalnych aberracji chromosomowych u ciężarnej lub u ojca dziecka

znacznie zwiększone ryzyko urodzenia dziecka dotkniętego chorobą uwarunkowaną monogenetycznie lub wieloczynnikową

stwierdzenie w czasie ciąży nieprawidłowego wyniku badania USG lub badań biochemicznych wskazujących na zwiększone ryzyko aberracji chromosomowej lub wady płodu.

Badania prenatalne wykonuje CIVIS VITAE ul. Warszawska 20, tel. /56/ 64 47 607, 64 47 589

Program profilaktyki chorób odtytoniowych (w tym POChP)

Etap podstawowy adresowany jest do osób powyżej 18. roku życia palących papierosy, w tym - w zakresie diagnostyki POChP (przewlekłej obturacyjnej choroby płuc) - do kobiet i mężczyzn pomiędzy 40. a 65. rokiem życia,

- którzy nie mieli wykonanych badań spirometrycznych w ramach programu profilaktyki POChP w ciągu ostatnich trzech lat
- u których nie zdiagnozowano wcześniej, w sposób potwierdzony badaniem spirometrycznym, przewlekłej obturacyjnej choroby płuc, przewlekłego zapalenia oskrzeli lub rozedmy.

Etap specjalistyczny adresowany jest do osób uzależnionych od palenia tytoniu, skierowanych z etapu podstawowego programu realizowanego przez lekarza podstawowej opieki zdrowotnej lub z oddziału szpitalnego oraz zgłaszających się bez skierowania.

Program profilaktyki chorób odtytoniowych realizują:

1. Przychodnia Specjalistyczna OLK – MED, Plac 18 Stycznia 4, tel. /56/ 65 50 136
2. Zespół Opieki Rodzinnej „MEDICA”, Szosa Chełmińska 84/86, tel. /56/ 66 02 236
3. Przychodnia Rodzinna „Na Skarpie”, ul. Konstytucji 3 Maja 13 tel. /56/ 65 00 345
4. NZOZ „Nasz Lekarz” ul. Łazienna 30, tel. /56/ 61 92 410, 61 92 411
5. NZOZ „Przychodnia Osiedlowa Rubinkowo”, ul. Dziewulskiego 12, tel./56/ 65 08 002
6. Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej „TORMED” ul. Świętopełka 26, tel. /56/ 62 33 076

- [Powrót](#)

- [Udostępnij na: X](#)
- [Udostępnij na: FB](#)
- [Drukuj](#)
- [PDF](#)