



**Kwiecień od wielu już lat w Toruniu kojarzony jest z profilaktyką nowotworową. Każdy z nas ma wpływ na swoje zdrowie. Wiąże się to ze stylem życia jaki prowadzimy, czyli ze sposobem w jaki żyjemy. Często nie zdajemy sobie sprawy, że poprzez postępowanie oraz wybory podejmowane każdego dnia, jesteśmy w stanie kształtować stan swojego zdrowia.**

Odpowiedni styl życia to taki, który pozwala nam cieszyć się dobrym zdrowiem. Daje nam siły do działania i wpływa na nasze lepsze samopoczucie. Zdrowy styl życia to praca nad kondycją fizyczną, urozmaicone posiłki a także okresowo wykonywane badania profilaktyczne mogące zapobiegać rozwojowi nowotworów lub zwiększyć szansę ich wyleczenia.

- Kobiety po 25 roku życia powinny uczestniczyć w badaniach przesiewowych w kierunku raka szyjki macicy
- Kobiety po 50 roku życia powinny uczestniczyć w badaniach przesiewowych w kierunku raka piersi
- Kobiety i mężczyźni po 50 roku życia powinni uczestniczyć w badaniach przesiewowych w kierunku raka jelita grubego

- Osoby, które w tym roku kalendarzowym mają 35, 40, 45, 50, 55 lat i są obciążone czynnikami ryzyka takimi jak palenie tytoniu, nadciśnienie tętnicze krwi czy zaburzenia gospodarki lipidowej powinny rozważyć udział w programie profilaktyki chorób układu krążenia
- Osoby dorosłe, nieposiadające w dotychczasowym wywiadzie rozpoznanej gruźlicy, w tym – w szczególności: osoby, które miały bezpośredni kontakt z osobami z już rozpoznaną gruźlicą lub, osoby, u których stwierdza się przynajmniej jedną z następujących okoliczności usposabiających: bezrobotny, niepełnosprawny, obciążony długotrwałą chorobą, obciążony problemem alkoholowym i/lub narkomanią, bezdomny powinny wziąć udział w programie profilaktyki gruźlicy
- osoby powyżej 18 r.ż. palące papierosy, w szczególności kobiety i mężczyźni pomiędzy 40 a 65 rokiem życia, które nie miały wykonanych badań spirometrycznych w ramach programu profilaktyki POChP w ciągu ostatnich 36 miesięcy, u których nie zdiagnozowano wcześniej, w sposób potwierdzony badaniem spirometrycznym, przewlekłej obturacyjnej choroby płuc, przewlekłego zapalenia oskrzeli lub rozedmy powinny rozważyć udział w programie profilaktyki chorób odtytoniowych (w tym POChP)

Informacja o programach profilaktycznych refundowanych przez Narodowy Fundusz Zdrowia na stronie: [www.nfz.gov.pl](http://www.nfz.gov.pl) Prowadząc zdrowy styl życia, można poprawić ogólny stan zdrowia i zapobiec wielu chorobom nowotworowym

### **Europejski Kodeks Walki z Rakiem**

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. Ogranicz spożycie produktów zawierających tłuszcze zwierzęce.
5. Nie pij; 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. Szczególnie chroń dzieci i młodzież. Osoby mające skłonność do oparzeń słonecznych powinny przez całe życie stosować środki chroniące przed słońcem.
7. Przestrzegaj ściśle przepisów dotyczących ochrony przed narażeniem na znane substancje rakotwórcze. Przestrzegaj zaleceń krajowych ośrodków ochrony radiologicznej.

8. Bierz udział w programach szczepień ochronnych.

---

## **Kwiecień Toruński Miesiąc Walki z Rakiem - oferta nieodpłatnych badań profilaktycznych dla mieszkańców Torunia:**

### **Centrum Medyczne „OLK-MED” -Plac 18 Stycznia 4**

**-program szczepień przeciw HPV** (HPV jeden z czynników wywołujących raka szyjki macicy) skierowany do dziewcząt rocznik 2002 (ok. 400 osób), oraz dziewcząt z roczników 2000 i 2001(ok. 40), które z różnych powodów nie zaszczepiły się w edycji im dedykowanej. Obowiązuje wcześniejsza rejestracja telefoniczna: /56/ 655 01 37 lub 509 814 450

### **Miejska Przychodnia Specjalistyczna ul. Uniwersytecka 17**

**- badanie cytologiczne dla** Pań w wieku 25 - 59 lat, które w ciągu ostatnich trzech lat nie miały wykonywanego badania cytologicznego. Rejestracja I piętro p. 142 (budynek B), tel. 56 611 99 28

poniedziałek 15.00-16.00, Wtorek 12.00 - 14.00, środa 12.00 - 16.00,Czwartek 8.00-14.00,Piątek 14.00 - 18.00.

### **Prywatne Centrum Chirurgii Winczakiewicz - Borkiewicz ul. Kołłątaja 10A**

**- USG piersi-** dla pań w każdym wieku (30 miejsc), rejestracja telefoniczna od poniedziałku do piątku w godz. 9.00-18.00 nr tel. /56/ 660 09 07 660 09 08.

### **Clinica Estetica ul. Szosa Chełmińska 84/86 (Dom Zdrowia III piętro)**

**- badanie dermatoskopowe zmian barwnikowych** tzw. pieprzyków, rejestracja telefoniczna od poniedziałku do piątku nr tel. 56 622 48 65 lub 881 931 685.

### **Centrum Medyczne MEDICOR**

**-badanie poziomu glukozy we krwi,** godz. 9.00-12.00 ul. Wały gen. Sikorskiego 8 Punkt Informacyjny Urzędu Miasta Torunia, 17 kwietnia 2015

### **Zumba fitness ul. Łokietka 3**

- Każdy wtorek kwietnia (7, 14, 21, 28) godz. 18.00 sala wielofunkcyjna Międzynarodowego Centrum Spotkań Młodzieży (V Pietro) - dla mieszkańców Torunia

w każdym wieku, liczba miejsc ograniczona (100) obowiązują wcześniejsze zapisy e-mail: [wisniewska.ewelina1@gmail.com](mailto:wisniewska.ewelina1@gmail.com) tel lub sms 602667838

## **7 kwietnia 2015r. Światowy Dzień Zdrowia, Hasło przewodnie ustalone przez WHO „Bezpieczeństwo żywności”**

- punkt informacyjno -edukacyjny, w którym mieszkańcy będą mogli dokonać pomiarów **poziomu glukozy i cholesterolu** (ok. 100 osób), godz. 11.00-15.00  
Punkt Informacyjny Urzędu Miasta Torunia, ul. Wały gen. Sikorskiego 8

- punkt informacyjny, w którym panie z Toruńskiego Stowarzyszenia Amazonek (Stowarzyszenie zaangażowane jest w walkę z rakiem piersi) będą odpowiadały na pytania nurtujące osoby przed bądź po mastektomii a także udzielały rad jak przezwyciężać trudne sytuacje związane z chorobą nowotworową godz. 11.00-15.00  
Punkt Informacyjny Urzędu Miasta Torunia, ul. Wały gen. Sikorskiego 8

### **Firma KIND Aparaty Słuchowe ul. Małe Garbary 10**

- **badania słuchu** -dla osób, które na poniższe pytania chociaż raz odpowiedziały „tak”

*Słuchasz zbyt głośno telewizji?*

*Prosisz o powtórzenie zdań?*

*Masz kłopoty ze zrozumieniem w trakcie rozmowy?*

*Odczuwasz szumy uszne?*

*Pracujesz lub przebywasz w hałasie?*

***Nie zwlekaj, zbadaj swój słuch!***

Obowiązują wcześniejsze zapisy telefoniczne: /56/ 622 01 49 godz. 9.00-16.00

### **Poradnia Mój Dietetyk ul. Fosa Staromiejska 20 A**

-**porady dietetyka** wraz pomiarem tkanki tłuszczowej i wody w organizmie- dla mieszkańców Torunia w każdym wieku. Ze względu na ograniczoną liczbę miejsc obowiązują wcześniejsze zapisy telefoniczne: 604 679 058

- [Powrót](#)

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