



Toruń przystąpił do IV edycji konkursu Zdrowa Gmina, którego celem jest podkreślenie wagi badań profilaktycznych w chorobach nowotworowych.

Ideą konkursu Zdrowa Gmina, do którego przystąpił Toruń, jest podkreślenie wagi badań profilaktycznych. Jego główne zadanie to zachęcanie do zgłaszania się na badania mające na celu wczesne wykrycie raka piersi, szyjki macicy oraz jelita grubego. Warto pamiętać, że mammografia, cytologia i kolonoskopia to jedne z podstawowych badań umożliwiających rozpoznanie choroby w jej wczesnym stadium. Dzięki takim działaniom, po zdiagnozowaniu nowotworu, pacjent otrzymuje szansę na całkowity powrót do zdrowia.

Gmina nie przeznaczona osobnej puli środków finansowych na udział w konkursie. Badania finansuje Ministerstwo Zdrowia i Narodowy Fundusz Zdrowia. Pierwszym zadaniem gmin, które przystąpiły do konkursu, jest promocja badań w kierunku wczesnego wykrycia nowotworów: raka piersi, raka szyjki macicy, raka jelita grubego, m.in. poprzez wskazanie mieszkańcom swojego regionu miejsc, gdzie mogą wykonać potrzebne badania.

Programy z zakresu profilaktyki nowotworowej realizowane w 2013 r. w Toruniu
, finansowane przez Narodowy Fundusz Zdrowia:

- [>>>TUTAJ Program badań prenatalnych](#)
- [>>>TUTAJ Program profilaktyki raka piersi](#)
- [>>>TUTAJ Program profilaktyki raka szyjki macicy](#)
- [>>>TUTAJ Program profilaktyki chorób odtytoniowych](#)

Programy profilaktyczne realizowane w Toruniu, finansowane przez Gminę Miasta Toruń

- **„Program profilaktyki zakażeń wirusem brodawczaka ludzkiego HPV”.**

Nagrodami w Konkursie Zdrowa Gmina są czeki na badania prewencyjne dla wiosek, wsi, miast i gmin o łącznej wartości 175 000 zł oraz przyznanie certyfikatu Zdrowa Gmina.

Konkurs organizowany jest przez Polską Unię Onkologii, która poprzez konkurs dąży do podniesienia stanu zdrowia Polaków i zwiększenia ich wiedzy o metodach zwalczania raka.

W czerwcu 2003 roku, na spotkaniu w Mediolanie, Unia Europejska przyjęła Europejski Kodeks Walki z Chorobami Nowotworowymi.

Kodeks Walki z Rakiem

Lista zasad, których przestrzeganie może pomóc w zwalczaniu występowania nowotworów złośliwych. Brzmiały one następująco:

- Nie pal; jeśli już palisz, przestań. Jeśli nie potrafisz przestać, nie pal przy niepalących.
- Wystrzegaj się otyłości.
- Bądź codziennie aktywny ruchowo, uprawiaj ćwiczenia fizyczne.
- Spożywaj więcej różnych warzyw i owoców: jedz co najmniej 5 porcji dziennie.

- Jeśli pijesz alkohol – piwo, wino lub napoje wysokoprocentowe – ogranicz jego spożycie.
- Należy unikać nadmiernej ekspozycji na promienie słoneczne.
- Przestrzegaj ściśle przepisów dotyczących ochrony przed narażeniem na znane substancje rakotwórcze.
- 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.
- Bierz udział w programach szczepień ochronnych przeciwko wirusowemu zapaleniu wątroby typu B.
- Zważ na inne rozważane aspekty.

Warto przestrzegać powyższych zaleceń jako drogowskazu w walce o zdrowie. Więcej informacji o Europejskim Kodeksie Walki z Chorobami Nowotworowymi na stronie www.kodekswalkizrakiem.pl

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