

Serce

dla Woli



PORADNIK DLA MIESZKAŃCÓW
nt. profilaktyki chorób cywilizacyjnych

SPIS TREŚCI

SŁOWO WSTĘPNE	3
---------------------	---

CHOROBY CYWILIZACYJNE

ROZDZIAŁ 1. CHOROBY CYWILIZACYJNE WYZWANIEM XXI WIEKU – WYTYCZNE WHO	4
ROZDZIAŁ 2. CHOROBY UKŁADU KRĄŻENIA	10
Miażdżyca	
Nadciśnienie tętnicze	
Zawał serca	
Udar	
Hipercholesterolemia i hipercholesterolemia rodzinna	
Niewydolność serca	
ROZDZIAŁ 3. CUKRZYCA TYPU 2	17
ROZDZIAŁ 4. NOWOTWORY	19
Nowotwór płuca	
Rak piersi	
Rak prostaty (gruczołu krokowego)	
Czerniak	
Nowotwory krwi	

PODSTAWOWE ZASADY ZDROWEGO STYLU ŻYCIA

ZASADA NR 1. AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA	25
ZASADA NR 2. ZDROWE ODŻYWIENIE	26
ZASADA NR 3. UNIKANIE UŻYWEK	29
ZASADA NR 4. PRACA A WYPOCZYNEK	29
ZASADA NR 5. RADZENIE SOBIE ZE STRESEM	30
ZASADA NR 6. RELACJE Z BLISKIMI	33

OFERTA ZDROWOTNA DZIELNICY WOLA

Centrum Lecznico-Rehabilitacyjne i Medycyny Pracy Attis Sp. z o.o.
Centrum Medyczne „Żelazna” Sp. z o.o., Szpital i Przychodnia Św. Zofii
Instytut Matki i Dziecka
Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej Warszawa Wola – Śródmieście
Szpital Wolski im. dr Anny Gostyńskiej SPZOZ
Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w m.st. Warszawie
Stowarzyszenie Amazonek „Żonkil Warszawa”
Rzecznik Praw Pacjenta
Polska Unia Organizacji Pacjentów „Obywatele dla Zdrowia”

Szanowni Mieszkańcy,

Jest nam niezmiernie miło zaprezentować Państwu publikację pt. „Serce dla Woli – Poradnik dla mieszkańców nt. profilaktyki chorób cywilizacyjnych”, będącą efektem współpracy Urzędu Dzielnicy Wola z organizacjami pozarządowymi reprezentowanymi przez Polską Unię Organizacji Pacjentów „Obywatele dla Zdrowia”.

Poradnik zawiera informacje dotyczące profilaktyki chorób kardiologicznych, nowotworowych, chorób zdrowia psychicznego oraz cukrzycy i odpowiada na wnioski wynikające z „Diagnozy stanu zdrowia mieszkańców Warszawy” oraz Programu #Warszawa2030.

Profilaktyka, w tym zdrowy styl życia, to najskuteczniejsza metoda zapobiegania wielu chorobom cywilizacyjnym i ich powikłaniom. Aktywność fizyczna, zdrowe odżywianie, radzenie sobie ze stresem, dbanie o relacje z bliskimi, wykonywanie badań profilaktycznych, jak również dbanie o odpoczynek – to codzienne działania sprzyjające naszemu zdrowiu. Już Leonardo da Vinci, wielki geniusz epoki Odrodzenia, zauważył: „Doktorzy, którzy zajmują się chorymi, powinni koniecznie zrozumieć, czym jest człowiek, czym jest życie, czym jest zdrowie i w jaki sposób równowaga i harmonia tych elementów je podtrzymuje”.

Współcześnie nikogo nie trzeba przekonywać, że łatwiej i oszczędniej jest zapobiegać chorobie, niż ją leczyć. Jeśli wizja przyszłości obfitującej w zdrowie, siłę, witalność i pogodę ducha Państwa motywuje, zapraszamy do lektury i polecamy stosowanie porad w praktyce, w tym korzystanie z lokalnej oferty prozdrowotnej i profilaktycznej.

Życzymy zdrowia i wielu chwil wytchnienia w gronie bliskich i przyjaciół!



Krzysztof Strzałkowski



Beata Ambroziewicz

Burmistrz Dzielnicy Wola m.st. Warszawa

Prezes Zarządu Polskiej Unii Organizacji Pacjentów

CHOROBY CYWILIZACYJNE

ROZDZIAŁ 1. Choroby cywilizacyjne wyzwaniem XXI wieku – wytyczne WHO

Choroby cywilizacyjne to schorzenia, którym można skutecznie zapobiegać, są bowiem związane z naszym stylem życia i codziennymi wyborami zdrowotnymi. Niestety nadal to one są przyczyną przedwczesnej śmiertelności i utraty zdrowia Polaków, jak i mieszkańców Europy. Dlatego Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) zaleca przede wszystkim działania mające na celu zapobieganie chorobom zakaźnym i niezakaźnym oraz edukację w zakresie czynników ryzyka wystąpienia chorób cywilizacyjnych.

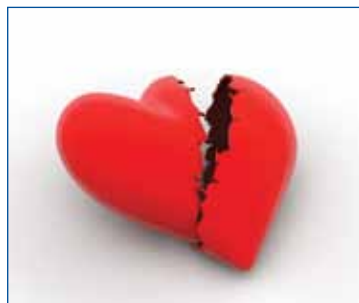
WHO szacuje się, że 68% osób zmarło z powodu schorzeń, które postępowały powoli i można było im zapobiec. Dlatego ten poradnik ma pomóc każdemu z nas lepiej zadbać o zdrowie swoje i najbliższych, ustrzec przed zachorowaniem i pomóc w procesie zdrowienia w sytuacji, gdy choroba się pojawi.

10 najbardziej zagrażających życiu i zdrowiu chorób według WHO obejmuje:

I. Choroba wieńcowa – choroba niedokrwienna serca

Czynniki ryzyka wystąpienia choroby wieńcowej:

- wysokie ciśnienie krwi
- wysoki cholesterol
- palenie tytoniu
- choroba w rodzinie
- cukrzyca
- nadwaga



Porozmawiaj z lekarzem, jeśli masz jeden lub więcej z tych czynników ryzyka.

Możesz zapobiegać rozwojowi choroby wieńcowej stosując odpowiednie leczenie oraz zasady zdrowego stylu życia:

- ćwicz regularnie
- utrzymuj zdrową wagę (BMI w normie – 18,5–24,9)
- przestrzegaj zbilansowanej diety o niskiej zawartości sodu i cukru oraz dużej ilości owoców i warzyw

- unikaj palenia
- unikaj alkoholu, jeśli pijesz spożywaj alkohol z umiarem

II. Udar

Udar występuje, gdy tętnica w mózgu jest zablokowana lub dochodzi do krwotoku. To powoduje, że pozbawione tlenu komórki mózgowe zaczynają umierać w ciągu kilku minut. Podczas udaru odczuwasz nagle zdrętwienie i splątanie lub masz problemy z chodzeniem i widzeniem. Nieleczony udar może spowodować długotrwałe inwalidztwo.

Pamiętaj! W przypadku wystąpienia objawów należy jak najszybciej uzyskać pomoc medyczną, aby zapobiec niepełnosprawności i ciężkim powikłaniom. Badania pokazują, że większość ludzi kojarzy nagle drętwienie jednej strony ciała jako symptom udaru mózgu, ale niewielki procent z nas zna więcej oznak skłaniających do skorzystania z natychmiastowej pomocy lekarskiej.

Czynniki ryzyka udaru obejmują:

- wysokie ciśnienie krwi
- występowanie choroby w rodzinie
- palenie tytoniu, szczególnie w połączeniu z doustnymi środkami antykoncepcyjnymi
- płeć – częściej chorują kobiety

Ryzyko udaru można zmniejszyć stosując dobre nawyki zdrowotne oraz kontrolę nadciśnienia (monitorowanie, przyjmowanie leków zgodnie z zaleceniami lekarza, zabieg chirurgiczny). W profilaktyce udaru zaleca się przede wszystkim prowadzenie zdrowego trybu życia, obejmującego regularne ćwiczenia i zdrową dietę o niskiej zawartości sodu, unikanie palenia tytoniu i nadmiernego spożycia alkoholu.

III. Zakażenia dolnych dróg oddechowych

Zakażenia dolnych dróg oddechowych obejmują drogi oddechowe i płuca, są to:

- grypa
- zapalenie płuc
- zapalenie oskrzeli
- gruźlica

Przyczyną większości tych chorób są wirusy i bakterie. Kaszel jest głównym objawem infekcji dolnych dróg oddechowych. Możesz również odczuwać duszność, świszczący oddech i uczucie

ucisku w klatce piersiowej. Nielezione zakażenia dolnych dróg oddechowych mogą prowadzić do niewydolności oddechowej, a nawet śmierci.

Czynniki ryzyka infekcji dolnych dróg oddechowych:

- wirusy grypy
- zła jakość powietrza lub częste narażenie na podrażnienia płuc
- palenie
- osłabiony układ odpornościowy
- przebywanie w zatłoczonych miejscach – dotyczy głównie niemowląt i dzieci
- astma
- zakażenie wirusem HIV

Jednym z najlepszych środków zapobiegawczych przeciwko infekcjom dolnych dróg oddechowych jest coroczne szczepienie przeciwko grypie.

Pamiętaj! Regularnie myj ręce mydłem i wodą, aby uniknąć przeniesienia bakterii, szczególnie przed dotknięciem twarzy i przed jedzeniem. Jeśli masz infekcję, pozostań w domu i odpocznij, aż poczujesz się lepiej, ponieważ odpoczynek przyspiesza proces zdrowienia, a ograniczony kontakt z innymi ludźmi zapobiega roznoszeniu się choroby.

IV. POChP – przewlekła obturacyjna choroba płuc

Przewlekła obturacyjna choroba płuc (POChP) jest postępującą chorobą płuc, która utrudnia oddychanie. Przewlekłe zapalenie oskrzeli i rozedma płuc to rodzaje POChP.

Czynniki ryzyka POChP obejmują:

- palenie tytoniu (czynne lub bierne)
- narażenie na substancje drażniące płuca, takie jak opary chemiczne
- chorobę w rodzinie, obciążenie genetyczne
- historie wielu zakażeń dróg oddechowych w wieku dziecięcym

Choć nie ma leku, który pozwoli na całkowite wyzdrowienie z POChP, to jej postęp można spowolnić za pomocą terapii.

Najlepszym sposobem zapobiegania POChP jest rzucenie palenia i unikanie biernego palenia oraz innych substancji drażniących płuca (w tym e-papierosów). Jeśli wystąpią jakiegokolwiek objawy POChP, leczenie powinno być wdrożone jak najszybciej, aby osiągnąć najlepsze efekty zdrowotne.

V. Nowotwory układu oddechowego

Nowotwory układu oddechowego obejmują: **raki tchawicy, krtani, oskrzeli i płuc**. Głównymi przyczynami są palenie, bierne palenie, zanieczyszczenie środowiska oraz narażenie na toksyczne substancje. Przyczyniają się również zanieczyszczenia środowiskowe i domowe, takie jak spaliny i pleśń. Rak płuc jest najczęstszym nowotworem w Polsce i najczęstszą przyczyną zgonów z powodu chorób nowotworowych (ok. 23 000 zgonów rocznie).

Czynniki ryzyka i zapobieganie:

Na raka tchawicy, oskrzeli i płuc może zachorować każdy, ale ok. 85–90% jest spowodowana długotrwałym paleniem tytoniu (aktualnym lub w przeszłości). Wśród innych czynników ryzyka znajdują się: historia choroby w rodzinie, posiadanie mutacji genetycznej (np. EGFR, ALK+) oraz czynniki środowiskowe, takie jak opary substancji chemicznych np. oleju napędowego.

Pamiętaj! Unikaj palenia i wdychania oparów chemicznych, w tym spalin wydzielanych przez samochody. Choć zachorowania nie zawsze można uniknąć, to wczesne wykrycie daje szansę na wyleczenie lub wieloletnie życie z chorobą przy stosowaniu zaleceń leczniczych.

VI. Cukrzyca

Cukrzyca to grupa chorób wpływających na produkcję i uwalnianie w organizmie insuliny. W cukrzycy typu 1 trzustka nie wytwarza insuliny (choroba wrodzona).

W cukrzycy typu 2 trzustka nie wytwarza wystarczającej ilości insuliny lub nie może jej skutecznie wykorzystać. Cukrzyca typu 2 może być spowodowana wieloma czynnikami, w tym niewłaściwą dietą, brakiem ćwiczeń fizycznych i nadwagą.

Czynniki ryzyka i zapobieganie:

- nadmierna masa ciała
- wysokie ciśnienie krwi
- starszy wiek
- brak regularnej aktywności fizycznej
- niezdrowa dieta (nie tylko nadmierne spożycie cukru)



Zdrowy styl życia to najlepsza profilaktyka cukrzycy typu 2, ale nawet jeśli zachorujesz możesz skutecznie kontrolować nasilenie objawów, stosując zalecane leczenie, ćwicząc regularnie i utrzymując prawidłową masę ciała. Dodanie większej ilości błonnika do diety może pomóc w kontrolowaniu poziomu cukru we krwi.

VII. Alzheimer i inne rodzaje demencji

Alzheimer najczęściej kojarzy się z zanikami i utratą pamięci, ale trzeba podkreślić, że jest to choroba, która prowadzi do przedwczesnej śmierci. Alzheimer jest postępującą chorobą, która niszczy pamięć i zakłóca normalne funkcje umysłowe, takie jak myślenie, rozumowanie i typowe zachowania.

Choroba Alzheimera jest najczęstszym typem demencji – odpowiada za 60% do 80% przypadków demencji. Choroba zaczyna się od łagodnych problemów z pamięcią, trudności w przywoływaniu informacji i z zapamiętywaniem.

Czynniki ryzyka choroby Alzheimera obejmują:

- wiek > 65 lat
- występowanie choroby w rodzinie
- dziedziczenie genów choroby od rodziców
- wystąpienie łagodnych zaburzeń poznawczych
- Zespół Downa
- niezdrowy tryb życia
- płeć – częściej chorują kobiety
- przeżyty uraz głowy
- odcięcie od społeczności lub słabe kontakty z innymi ludźmi przez dłuższy czas



Obecnie nie ma sposobu na zapobieganie chorobie Alzheimera. Nie oznacza to, że nie możesz zrobić nic, aby zmniejszyć ryzyko wystąpienia choroby. Zaleca się stosowanie diety zdrowej dla serca – bogatej w owoce i warzywa, o niskiej zawartości tłuszczów nasyconych z mięsa i nabiału oraz bogatą w źródła dobrych tłuszczów, takich jak orzechy, oliwa z oliwek i chude ryby. Dieta ta nie tylko zmniejsza ryzyko wystąpienia chorób serca i naczyń, ale także chroni twój mózg.

VIII. Odwodnienie spowodowane przewlekłymi biegunkami

Biegunka występuje wtedy, gdy w ciągu dnia oddaje się 3 lub więcej luźnych stolców. Jeśli biegunka trwa dłużej niż kilka dni, ciało traci zbyt dużo wody i sodu. Powoduje to odwodnienie, które może prowadzić do śmierci. Biegunka jest zwykle wywoływana przez wirus jelitowy lub bakterie przenoszone przez skażoną wodę lub żywność. Problem dotyczy przede wszystkim krajów rozwijających się o złych warunkach sanitarnych. W naszym kraju ostre biegunki mogą wystąpić u chorych na schorzenia jelit, nowotwory lub po zakażeniach rotawirusami.

Czynniki ryzyka chorób biegunkowych obejmują:

- zamieszkanie w obszarze o złych warunkach sanitarnych
- brak dostępu do czystej wody
- wiek, przy czym dzieci są najbardziej narażone na ciężkie objawy chorób biegunkowych
- niedożywienie
- osłabiony układ odpornościowy

Według UNICEF najlepszą metodą zapobiegania biegunkom jest stosowanie dobrej higieny. Dobre techniki mycia rąk mogą zmniejszyć częstość występowania chorób biegunkowych o 40%. Lepsza dezynfekcja i jakość wody, a także dostęp do wczesnej interwencji medycznej mogą również pomóc w zapobieganiu chorobom biegunkowym.

IX. Gruźlica

Gruźlica to choroba płuc wywołana przez bakterie zwane *mycobacterium tuberculosis*. Można ją skutecznie leczyć, chociaż niektóre szczepy są odporne na konwencjonalne terapie. Gruźlica jest jedną z głównych przyczyn śmierci osób zakażonych wirusem HIV. WHO stawia za priorytet działań na całym świecie wyeliminowanie całkowite gruźlicy do 2030 roku.

Czynniki ryzyka gruźlicy obejmują:

- cukrzyca
- zakażenie wirusem HIV
- niska masa ciała
- kontakt z osobami zarażonymi
- regularne stosowanie niektórych leków, takich jak kortykosteroidy lub leki osłabiające układ odpornościowy

Najlepszym sposobem zapobiegania gruźlicy jest zaszczepienie (szczepionka *Bacillus Calmette-Guerin* – BCG). Zaleca się szczepienie w wieku dziecięcym. Jeśli dojdzie do zakażenia bakteriami gruźlicy, stosuje się tzw. chemoprophylaktykę, aby zmniejszyć prawdopodobieństwo rozwoju choroby.

X. Marskość wątroby

Marskość wątroby jest wynikiem przewlekłego lub długotrwałego bliznowacenia i uszkodzenia wątroby. Uszkodzenie może być wynikiem choroby nerek lub może być spowodowane stanami, takimi jak zapalenie wątroby lub przewlekły alkoholizm.

Czynniki ryzyka marskości obejmują:

- przewlekłe spożywanie alkoholu
- gromadzenie się tłuszczu w wątrobie (bezałkoholowa stłuszczeniowa choroba wątroby)
- przewlekłe wirusowe zapalenie wątroby

Pamiętaj! *Przede wszystkim unikaj zachowań, które mogą doprowadzić do uszkodzenia wątroby, takich jak: długotrwałe spożywanie i nadużywanie alkoholu, dzielenie się czymkolwiek, co mogłoby mieć ślady krwi, jak igły, maszynki do golenia czy szczoteczki do zębów.*

ROZDZIAŁ 2. Choroby układu krążenia

Schorzenia układu krążenia są najczęstszą przyczyną zgonów w Polsce, a zachorowalność na choroby sercowo-naczyniowe jest znacznie wyższa, niż w Europie zachodniej. Pomimo, że dostępne są skuteczne metody diagnozowania i leczenia, każdego roku z powodu problemów sercowo-naczyniowych umiera ok. 200 tys. osób. Przyczyną są przede wszystkim czynniki behawioralne, zależne od naszego trybu życia. Jesteśmy w stanie uniknąć wielu chorób układu krążenia, jeśli zmienimy szkodliwe nawyki i w razie potrzeby wdrożymy odpowiednie leczenie.

Na rozwój chorób sercowo-naczyniowych narażone są szczególnie osoby, u których występuje jednocześnie:

- nadwaga
- otyłość
- stres
- brak aktywności fizycznej
- nieodpowiednia dieta
- wysoki poziom cholesterolu
- palenie papierosów
- wiek – ryzyko wzrasta wraz z wiekiem
- stany depresyjne
- historia chorób serca w rodzinie



Miażdżyca

Miażdżyca jest chorobą cywilizacyjną spowodowaną przede wszystkim nieprawidłowym odżywianiem, powodującym wzrost poziomu cholesterolu i jego odkładanie się w ścianach tętnic. Cholesterol jest substancją tłuszczową, nierozpuszczalną w osoczu krwi.

W tętnicach krążą lipoproteiny LDL i HDL, które w zdrowym organizmie nie przenikają przez śródnabłonek, jednak gdy jest on uszkodzony, np. w skutek dymu tytoniowego, dochodzi do odkładania się cholesterolu. Cholesterol HDL nie powoduje miażdżycy, dlatego nazywany jest dobrym cholesterol, natomiast cholesterol LDL złym. Lipoproteiny HDL zabierają cholesterol ze ścian tętnicy, zatem działają przeciwmiażdżycowo.

Oznacza to, że **im wyższy jest poziom złego cholesterolu (LDL) w osoczu, tym większe jest ryzyko rozwoju miażdżycy. Dlatego najważniejszym celem profilaktyki miażdżycy jest obniżenie poziomu cholesterolu LDL do poziomu normy** – wartość ok. 100–115 mg/dl (2,5–3 mmol/l) u osób zdrowych.

Pamiętaj! *Przede wszystkim dieta. Codzienne spożywaj warzywa, owoce, orzechy, chude mleka i jego przetwory, pełnoziarniste pieczywo, oleje roślinne. Ilość spożywanego mięsa powinna być ograniczana, a mięsa czerwone (wieprzowina, wołowina) zastępuj rybami i drobiem. Zaleca się także częste spożywanie nasion roślin strączkowych – bogate źródło białka i witamin.*

Unikaj tłuszczów zwierzęcych, a jeśli masz już wysoki cholesterol ogranicz też ilość spożywanych jaj. Wyklucz z diety utwardzone tłuszcze roślinne (twarde margaryny) i tłuszcze cukiernicze (*więcej na temat zdrowej diety przeczytasz w rozdziale o zdrowym odżywianiu*).

Nadciśnienie tętnicze

Szacuje się, że ok. 10 mln dorosłych Polaków cierpi na nadciśnienie tętnicze. Wielu z nich nie wie, że je ma i nie stosuje leczenia, a można je wykryć podczas zwykłego pomiaru ciśnienia np. podczas wizyty u lekarza internisty albo badając ciśnienie w domu. Objawy nadciśnienia są niespecyficzne, wśród nich m.in.: bóle głowy, szybkie kołatanie serca, nadmierna potliwość, zaczerwienienia twarzy, szyi i klatki piersiowej.

Nadciśnienie tętnicze można rozpoznać wykonując 3 pomiary w pozycji siedzącej, po odpoczynku, co kilka dni, a wartości ciśnienia wynoszą więcej niż 130/80 mmHg.

Czynniki ryzyka wystąpienia nadciśnienia to m.in:

- nadmierne spożycie soli
- dieta bogata w tłuszcze nasycone
- otyłość
- niska aktywność fizyczna
- palenie papierosów

Klasyfikacja nadciśnienia tętniczego (NT) według wytycznych europejskich i polskich (ESH/ESC 2013 i PTNT 2015, Raportu JNC8 z 2014 roku oraz aktualnych wytycznych amerykańskich (ACC/AHA 2017)

Ciśnienie tętnicze (mm Hg)	ESC/ESH 2013, PTNT 2015	USA 2014	USA 2017
< 120/< 80	optymalne	prawidłowe	prawidłowe
120–129/80–84	prawidłowe	stan przedciśnieniowy	podwyższone (DBP < 80)
130–139/85–89	wysokie prawidłowe		NT stopnia 1. (DBP 80–89)
140–159/90–99	NT stopnia 1.	NT stopnia 1.	NT stopnia 2.
160–179/100–109	NT stopnia 2.	NT stopnia 2.	
≥ 180/≥ 110	NT stopnia 3.		

DBP – ciśnienie tętnicze rozkurczowe

Źródło: Prejbisz A., Januszewicz A., 2018

Aby skutecznie walczyć z nadciśnieniem, zaleca się przede wszystkim modyfikację stylu życia, obejmującą redukcję masy ciała (w przypadku nadwagi czy otyłości), zastosowanie optymalnej diety w prewencji chorób serca, a także zmniejszenie spożycia soli, ograniczenie spożycia alkoholu i zwiększenie aktywności fizycznej oraz – jeśli to konieczne – włączenie farmakoterapii zgodnej z zaleceniami lekarza. Bardzo ważną rolę odgrywa także monitorowanie poziomu ciśnienia i notowanie wyników – najlepiej założyć dzienniczek pomiarów lub skorzystać z dostępnych aplikacji na telefon lub tablet. Ciśnieniomierz zakupisz w każdej aptece, skorzystaj z porady farmaceuty.

Pamiętaj! Odpowiednia dieta i zdrowy styl życia to nie tylko podstawowa forma zapobiegania nadciśnieniu tętniczemu, ale także główny element jego leczenia!

Zawał serca

Zawał serca to stopniowe obumieranie mięśnia sercowego (tzw. martwica) wywołane niedrożnością naczynia lub naczyń krwionośnych, które się w nim znajdują. W związku z brakiem dopływu krwi, a tym samym tlenu do mięśnia sercowego, obumiera fragment serca. Martwica powiększa się z każdą minutą trwania zawału.

Najczęstsze objawy zawału serca:

- ból (czasem bardzo silny), pieczenie lub ucisk za mostkiem w klatce piersiowej – ma charakter rozlany, a nie punktowy; może się utrzymywać stale lub wielokrotnie ustępować i nawracać, może promieniować do barku, ręki, szyi lub żuchwy

- duszność
- zimne poty
- zasłabnięcie
- wymioty i ból brzucha
- lęk przed śmiercią

Pamiętaj! Tylko szybka reakcja – wezwanie pogotowia ratunkowego i uzyskanie pomocy medycznej dają szansę na przeżycie i dobrą jakość życia po zawale.

Tymczasem wiele osób zwleka z interwencją i zamiast wezwać karetkę, konsultują swoje samopoczucie z rodziną, umawiają wizyty do lekarza pierwszego kontaktu lub samodzielnie jadą na pogotowie, co może stanowić dodatkowe zagrożenie dla ich stanu zdrowia, a nawet życia. Co roku do szpitala trafia prawie 80 tysięcy Polaków z zawałem serca. Z badań wynika, że co czwarty pacjent umiera zanim jeszcze trafi do szpitala. Główną przyczyną jest zwłoka z wezwaniem pomocy.

Każdy zawał serca może mieć inny przebieg, nawet u tej samej osoby.

Udar

Udar mózgu jest zespołem objawów powstałych w wyniku nagłego częściowego lub uogólnionego zakłócenia pracy mózgu, wynikającego z zaburzeń dopływu krwi do mózgu, trwających dłużej niż 24 godziny.

Najczęstszą postacią udaru, stanowiącą ok. 80% wszystkich przypadków, jest **niedokrwienny udar mózgu**, zwany inaczej zawałem mózgu. Ten typ udaru jest wywołany zamknięciem lub zwężeniem naczyń zewnątrzmoźgowych lub wewnątrzmoźgowych doprowadzających krew do mózgu lub występuje wskutek zaburzeń hemodynamicznych, powodujących spowolnienie przepływu mózgowego.

Przyczyny udarów niedokrwiennych mózgu:

- Zmiany zakrzepowe dużych tętnic** – główną przyczyną zmian zakrzepowych jest miażdżycza tętnic (patrz str. 10), a także procesy zapalne, zakaźne, choroby autoimmunologiczne, niezapalne uszkodzenia ścian tętnicy (tętniak rozwarstwiający). Przebyta radioterapia czy uraz mogą także prowadzić do zmian zakrzepowych w naczyniach.
- Zator pochodzący z serca** – udar o etiologii zatorowej jest związany z nagłym zamknięciem światła naczynia przez materiał zatorowy pochodzący głównie z serca. Niektóre choroby

serca przyczyniają się do powstania skrzepliny w jego wnętrzu. Część skrzepliny może się oderwać, popłynąć z prądem krwi i być przyczyną zatoru, czyli zatkania naczynia krwionośnego doprowadzającego krew do mózgu. Najczęstszym schorzeniem przyczyniającym się do tworzenia się skrzeplin w sercu jest migotanie przedsionków. Inne choroby serca mogące przebiegać z tworzeniem skrzeplin to: zaburzenia rytmu serca, zawał mięśnia serca, wady zastawek serca i sztuczne zastawki oraz kardiomiopatia rozstrzeniowa.

c) Choroba małych naczyń – dotyczy małych tętniczek wewnątrzmoźgowych, polega na stwardnieniu ich ściany. Wiele chorób może prowadzić do uszkodzenia małych tętniczek – zwłaszcza **nadciśnienie tętnicze i cukrzyca**.

Rzadszym rodzajem udaru mózgu jest **udar krwotoczny** (stanowi ok. 15–20% wszystkich udarów). Do udaru krwotocznego, potocznie przez pacjentów nazywanego „wylewem” dochodzi w następstwie pęknięcia ściany naczynia.

Postacie udaru krwotocznego:

a) Krwotok śródmózgowy – ostre lub podostre krwawienie do mózgu. Najczęściej naczynie, które pęka, jest wcześniej uszkodzone w wyniku nieleczzonego lub nieskutecznie leczonego nadciśnienia tętniczego czy cukrzycy. Do tego typu udaru dochodzi najczęściej przy wysokim ciśnieniu tętniczym (skok ciśnienia).

b) Krwotok podpajęczynówkowy – wylanie się krwi do przestrzeni otaczającej mózg, czyli przestrzeni podpajęczynówkowej. Powstaje najczęściej w następstwie pęknięcia tętniaka.

Udar pojawia się nagle – ktoś rozmawia, śmieje się, wykonuje codzienne prace domowe i nie spodziewanie traci równowagę, chwyta się za głowę, niewyraźnie mówi, skarży się na zaburzenia widzenia, czasami upada. U niektórych osób zanim dojdzie do utrwalonych objawów neurologicznych występują objawy przemijającego niedokrwienia mózgu, które zwykle utrzymują się 15–60 minut, najdłużej 24 godzin i same ustępują całkowicie. Chorzy często cieszą się, że objawy ustąpiły i bagatelizują je, nie zdając sobie sprawy, że są to objawy ostrzegawcze, zwiastujące udar.

Do najczęstszych objawów udaru należą:

- wykrzywienie twarzy po jednej stronie – szczególnie widoczne jest opuszczenie kącika ust
- nagłe zaburzenia czucia po jednej stronie ciała (niedoczulica połowicza) lub drętwienie połowy ciała
- nagłe osłabienie kończyny lub kończyn po jednej stronie ciała (niedowład połowiczny)
- nagłe zaburzenia mowy – mowa bełkotliwa, utrata zdolności wypowiedzania słów, trudności w zrozumieniu mowy

- nagłe zaburzenia widzenia – charakterystyczne jest niedowidzenie na jedno oko lub niedostrzeganie połowy pola widzenia
- nagły, „najsilniejszy w życiu”, „niesamowity” ból głowy
- nagłe zawroty głowy z zaburzeniami w utrzymaniu równowagi, nagłymi upadkami, czasami z podwójnym widzeniem, kłopotami z orientacją i zaburzeniami świadomości

Nie wszystkie objawy udaru muszą wystąpić jednocześnie u danej osoby – rodzaj i nasilenie objawów zależy od tego, jaka część mózgu jest uszkodzona.

Jeśli stwierdzamy występowanie powyżej wymienionych objawów udaru należy niezwłocznie wezwać pomoc, najlepiej pogotowie ratunkowe. Im szybciej chory trafi do szpitala i zostanie prawidłowo zdiagnozowany, tym większa szansa na zastosowanie leczenia, które pozwoli ograniczyć następstwa udaru.

Podstawą rozpoznania udaru jest wywiad lekarski zebrany od chorego lub rodziny czy świadków zdarzenia. Wskazane jest, aby bliscy towarzyszyli choremu w szpitalu w celu udzielenia szczegółowych informacji, zwłaszcza dotyczących czasu, jaki minął od pojawienia się objawów do czasu przywiezienia do szpitala, gdyż to często warunkuje sposób leczenia. Ważne jest też dostarczenie kart informacyjnych, zawierających dane na temat przebytych chorób i przyjmowanych leków.

Hipercholesterolemia

Hipercholesterolemia jest przewlekłym zaburzeniem gospodarki lipidowej w organizmie, co skutkuje zwiększeniem poziomu cholesterolu. Często przebiega bezobjawowo i jest wykrywana dopiero w stadium, gdy dochodzi do miażdżycy, która jest niebezpieczna dla życia i zdrowia.

Hipercholesterolemię cechuje podwyższenie cholesterolu całkowitego (TC – *total cholesterol*) oraz cholesterolu frakcji LDL we krwi. Za wartości, których przekroczenie wskazuje na hipercholesterolemię uznaje się stężenie > 190 mg/dl (TC $> 5,0$ mmol/l) oraz LDL > 115 mg/dl ($> 3,0$ mmol/l). Zaobserwowano, że u osób ze stężeniem cholesterolu wyższym niż podane powyżej, dochodzi do wcześniejszego i bardziej nasilonego rozwoju zmian miażdżycowych. Miażdżycy, zawał serca i udar mózgu są najpoważniejszymi następstwami hipercholesterolemii. Zagrożenie tymi chorobami jest tym większe, im młodszy wiek wystąpienia zaburzeń lipidowych oraz im wyższe stężenie cholesterolu.

Hipercholesterolemia rodzinna

Hipercholesterolemia rodzinna (ang. *familial hypercholesterolemia* – FH) jest jedną z najczęstszych chorób dziedzicznych. Chorują na nią całe rodziny, najczęściej przez wiele pokoleń. Objawia się bardzo wysokim poziomem cholesterolu LDL oraz występowaniem w młodym wieku choroby wieńcowej i zawału serca. Dzięki szybkiej diagnostyce i wczesnemu włączeniu odpowiedniego leczenia można opanować chorobę i zapobiec groźnym powikłaniom.

Szacuje się, że w Polsce żyje z hipercholesterolemią rodzinną od 80 do 160 tysięcy osób. Przeciętnie jedna na 500 osób ma defekt genetyczny prowadzący do tej choroby. Rozpoznanie hipercholesterolemii rodzinnej opiera się na badaniach laboratoryjnych, wywiadzie w kierunku chorób występujących w rodzinie (szczególnie choroby wieńcowej, zawału serca i hipercholesterolemii) oraz badaniu lekarskim.

Choć choroba występuje najczęściej bezobjawowo, mogą pojawić się specyficzne symptomy, takie jak:

- guzki w obrębie ścięgien na piętach i dłoniach (kępki żółte ścięgien)
- żółtawe plamki wokół oczu (tzw. żółtaki płaskie powiek)
- żółty pierścień rogówki oka

***Pamiętaj!** Na hipercholesterolemię rodzinną chorują całe rodziny, dlatego zaleca się badania wszystkich jej członków.*

U pacjenta z podejrzeniem hipercholesterolemii rodzinnej należy oznaczyć pełny lipidogram, czyli pomiar stężeń we krwi: cholesterolu całkowitego (TC), LDL-cholesterolu (LDL-C), HDL-cholesterolu (HDL-C) oraz trójglicerydów (TG). Po potwierdzeniu rozpoznania lekarz zaleci odpowiednią farmakoterapię.

Niewydolność serca

Niewydolność serca to stan, w którym niewydolne serce nie jest w stanie prawidłowo pracować i dostarczyć organizmowi odpowiedniej ilości krwi bogatej w tlen do różnych narządów ciała. Choroba ta może dotyczyć osób w różnym wieku, najczęściej po 60 roku życia.

Do rozwoju niewydolności serca przyczyniają się: przebyte zawały serca, nadciśnienie tętnicze, choroby zastawek serca, zaburzenia rytmu serca, zapalenie mięśnia sercowego oraz czynniki toksyczne np. nadużywanie alkoholu.



Stopień nasilenia objawów niewydolności serca zależy od zaawansowania choroby. Początkowo pojawiają się podczas większego wysiłku fizycznego, natomiast w zaawansowanym okresie mogą się pojawić także w spoczynku.

Objawy niewydolności serca:

- duszność (wysiłkowa, spoczynkowa)
- zmniejszona tolerancja wysiłku, szybka męczliwość (często pierwszy obserwowany objaw)
- obrzęki (związane są z nadmiernym gromadzeniem płynów w organizmie)
- zaburzenia rytmu serca, mogą być odczuwane jako kołatania serca lub nierówne bicie serca
- zawroty głowy
- zaburzenia koncentracji
- osłabienie, znużenie, senność
- kaszel – zazwyczaj suchy, w zaostrzeniach może być odkaszczana wodnista, żarłóżwiona wydzielina
- obniżenie nastroju, depresja

W przypadku występowania tych objawów należy pilnie skonsultować się z lekarzem, ponieważ niewydolność serca zagraża życiu, natomiast wczesne leczenie pozwala ograniczyć negatywne zmiany w sercu, poprawia wydolność i jakość życia, a przede wszystkim zapobiega zaostrzeniu choroby.

Więcej informacji na temat niewydolności serca znajdziesz na www.slabeserce.pl

ROZDZIAŁ 3. Cukrzyca typu 2

Cukrzyca jest przewlekłym schorzeniem, którego przyczyną jest zaburzenie wydzielania insuliny. Za mała ilość insuliny w organizmie powoduje zaburzenia w zakresie wykorzystania glukozy przez komórki organizmu, co powoduje zwiększenie stężenia glukozy we krwi (hiperglikemię) oraz wydalanie glukozy wraz z moczem.

Wyróżniamy 2 typy cukrzycy:

- typ 1, czyli cukrzycę pierwotną, wieku młodzieńczego, insulinozależną
- typ 2, czyli cukrzycę wieku dojrzałego, insulinoniezależną

Cukrzyca typu 2 to najczęstsza postać tej choroby i stanowi ok. 80–90% wszystkich przypadków cukrzycy. Chorują na nią głównie dorośli, zazwyczaj po 40 roku życia. W powstawaniu cukrzycy typu 2 biorą udział dwa czynniki: genetyczny, na który nie mamy wpływu, oraz środowiskowy – otyłość, zwłaszcza brzuszna, która jest tzw. czynnikiem modyfikowalnym, czyli wynika w znacznej mierze z trybu życia danej osoby i może ulec zmianie wskutek odpowiedniego postępowania.

Zapobieganie rozwojowi cukrzycy typu 2 to przede wszystkim dbałość o utrzymanie prawidłowej masy ciała przez właściwą dietę i regularną aktywność fizyczną. Regularny wysiłek fizyczny zmniejsza insulinooporność.

Pamiętaj! Objawy cukrzycy typu 2 rozwijają się stopniowo, dlatego zaleca się (zwłaszcza u osób o zwiększonym ryzyku rozwoju cukrzycy) okresowo oznaczać stężenie glukozy we krwi na czczo lub wykonywać test tolerancji glukozy, zwłaszcza jeśli występują czynniki ryzyka, takie jak otyłość, nadciśnienie tętnicze i inne choroby układu krążenia, tym bardziej, jeśli w rodzinie występuje cukrzyca.

W miarę upływu czasu i pogarszania się stanu insulinooporności rozwijają się typowe objawy kliniczne cukrzycy takie jak: nadmierne pragnienie, oddawanie dużej ilości moczu, ogólne osłabienie, infekcje układu moczowo-płciowego, a także (w pewnych przypadkach) duży spadek masy ciała.

Leczenie cukrzycy typu 2 jest kompleksowe i wymaga stosowania równocześnie kilku metod:

- metody niefarmakologiczne, takie jak edukacja, dieta, wysiłek fizyczny
- leczenie farmakologiczne samej cukrzycy oraz czynników ryzyka chorób układu sercowo-naczyniowego (powikłań kardiologicznych)

Kluczowe w leczeniu jest zaangażowanie pacjenta w terapię i jednoczesne stosowanie zalecanej diety i wysiłku fizycznego, jak również stały monitoring glikemii. Cukrzyca prowadzi do wielu przewlekłych powikłań – stopy cukrzycowej, ślepoty, niewydolności nerek na tle cukrzycowym i wspomnianych wyżej powikłań sercowo-naczyniowych (zawał, udar, niewydolność serca).

Pamiętaj! Każdy chory na cukrzycę typu 2 powinien pozostawać pod opieką lekarza diabetologa i kontrolować glikemię za pomocą glukometru.

Zalecane badania obejmują m.in.: coroczne oznaczenie odsetka hemoglobiny glikowanej (HbA1c) – wskaźnika wyrównania cukrzycy; oznaczenie wydalania albumin w moczu, coroczne badanie okulistyczne dna oka w kierunku retinopatii cukrzycowej. Do tego wskazana jest dbałość o higienę, zwracanie uwagi na wygląd i zmiany na stopach.

ROZDZIAŁ 4. Nowotwory

W Polsce co roku odnotowuje się ok. 160 tysięcy nowych zachorowań na nowotwory, a z aktywną chorobą żyje ok. pół miliona osób.

Większość zachorowań na nowotwory złośliwe (70% u mężczyzn i 60% u kobiet) dotyczy osób po 60. roku życia, ale z roku na rok zwiększa się liczba młodych osób chorujących onkologicznie. Choć przyczyna powstawania części nowotworów nie jest znana (wyłączając te o podłożu genetycznym), to wiele z nich jest uwarunkowanych stylem naszego życia.

Pamiętaj! Za powstawanie 1/3 wszystkich nowotworów odpowiedzialne jest palenie papierosów, także to bierne. W Polsce pali papierosy 31% mężczyzn i 18% kobiet, przy czym – jak pokazują badania – wzrosła liczba palących dziewcząt i kobiet w wieku 14–20 lat.

Procentowa struktura zachorowań na najczęstsze nowotwory w 2013 r. według danych Krajowego Rejestru Nowotworów



Kobiety	Mężczyźni
pierś 21,9%	płuco 18,7%
jelito grube 10,1%	gruczoł krokowy 15,5%
płuco 8,8%	jelito grube 12,2%
trzon macicy 7,3%	pęcherz moczowy 6,9%
jajnik 4,7%	żołądek 4,5%
szyjka macicy 3,7%	nerka 4,0%



Nowotwór płuca rozwija się bezobjawowo nawet przez kilka lat. Dopiero wyraźne objawy, takie jak przewlekły kaszel, świszczący oddech, duszności, budzą podejrzenia chorego. Podstawowym badaniem diagnostycznym w podejrzeniu raka płuc jest badanie rentgenowskie klatki piersiowej. **Uwaga! Palenie tytoniu zwiększa ryzyko wystąpienia nie tylko raka płuca, ale także krtani, głowy i szyi, pęcherza moczowego, nerek, piersi i wielu innych nowotworów.**

***Pamiętaj!** Za powstawanie 1/3 następnej grupy nowotworów odpowiedzialny jest nasz tryb życia i nawyki żywieniowe.*

Tryb życia to jedna z przyczyn wzrastającej zachorowalności na **nowotwór jelita grubego**, który również rozwija się latami bezobjawowo, dlatego zaleca się wykonywanie kolonoskopii raz na 10 lat, po ukończeniu 50 r. ż., a u osób z obciążeniem rodzinnym tego nowotworu po ukończeniu 40 r. ż. Warto również co pewien czas kontrolnie wykonać badanie na krew utajoną w stolcu. Zmiana rytmu wypróżniania, kształtu stolca, poczucie niepełnego wypróżnienia powinny skłonić do wizyty u lekarza.

Na rozwój nowotworów mają również wpływ zakażenia wirusowo-bakteryjne, które są przyczyną powstawania około 25% nowotworów, w tym **raka szyjki macicy**. Za chorobę odpowiedzialny jest wirus brodawczaka ludzkiego HPV, a do zarażenia dochodzi podczas kontaktu płciowego. Choroba dotyka kobiety w młodym wieku, szczególnie po 25 r. ż., dlatego zaleca się regularne badania cytologiczne.

Rak piersi to najczęstszy nowotwór wśród kobiet, rozwija się często przez długi czas nie dając żadnych objawów. Najczęściej jest wykrywany przez pacjentkę w trakcie samobadania (wycucie guzka) lub wizyt kontrolnych. Dlatego tak ważne jest wykonywanie badań profilaktycznych (mammografia i USG piersi) oraz wczesna diagnostyka, która pozwala uniknąć powikłań i przerzutów, co z kolei daje szansę na całkowite wyleczenie.

Panie powinny zwracać uwagę na następujące objawy, które mogą sugerować raka piersi:

- guz w obrębie gruczołu piersiowego
- wciągnięcie skóry lub brodawki
- zmiana wielkości lub kształtu piersi
- zmiany skórne wokół brodawki
- wyciek z brodawki
- zaczerwienienie i zgrubienie skóry („skórka pomarańczowa”)
- powiększenie węzłów chłonnych w dole pachowym

- poszerzenie żył skóry piersi
- owrzodzenie skóry piersi

Czynniki ryzyka raka piersi:

- wystąpienie raka piersi w przeszłości
- występowanie raka piersi w rodzinie – ryzyko jest szczególnie wysokie jeśli nowotwór wystąpił u krewnych pierwszego stopnia (mama, córka, siostra),
- czynniki genetyczne – (np. mutacja BRCA1/2)
- wiek – ryzyko wzrasta wraz z wiekiem (zwłaszcza po 50 r. ż.)
- czynniki hormonalne – kobiety, które rozpoczęły miesiączkowanie przed 12 r. ż., przeżyły menopauzę po 55 r. ż. oraz przyjmowanie hormonalnych środków antykoncepcyjnych

W celu potwierdzenia bądź wykluczenia raka piersi należy wykonać następujące badania:

- badanie palpacyjne
- mammografię, USG
- biopsję aspiracyjną cienkoigłową (BAC)
- biopsję gruboigłową

Szczegółowy plan leczenia ustala onkolog wraz z zespołem, może ono obejmować jedną lub kilka metod: leczenie chirurgiczne, chemioterapię, radioterapię, hormonoterapię, leczenie celowane.



Rak prostaty (gruczołu krokowego) jest jednym z najczęstszych nowotworów u mężczyzn w wieku podeszłym. W Polsce stanowi on w populacji męskiej trzecią pod względem częstości przyczynę zgonów na choroby nowotworowe. Guz ten rozwija się stosunkowo powoli, niekiedy bezobjawowo, dlatego tak ważne jest wykrycie go w fazie, w której można go leczyć operacyjnie.

Dlatego, zaleca się regularne, co najmniej raz do roku, badanie gruczołu krokowego u urologa, z chwilą przekroczenia 45 r. ż. lub wcześniej, w przypadku pojawienia się objawów zaburzeń w oddawaniu moczu, lub wówczas, gdy w najbliższej rodzinie (ojciec, brat) odnotowano zachowanie na raka prostaty w młodym wieku. Niestety, wielu mężczyzn odwleka wizytę u urologa. Spowodowane jest to zarówno skrupowaniem jak i brakiem podstawowej wiedzy na temat chorób prostaty oraz możliwości ich leczenia.

Czynniki ryzyka raka prostaty:

- wiek
- występowanie nowotworu w rodzinie
- otyłość
- wstrzemięźliwość płciowa
- stany zapalne dróg moczowych



Objawy rozrostu stercza częściej rozpoznaje się u mężczyzn spożywających dużą ilość mięsa, tłuszczu i małą ilość warzyw, nadmiernie spożywających mleko, alkohol (zwłaszcza wysoko-procentowy).

Rak prostaty we wczesnej fazie nie powoduje żadnych dolegliwości, ale może być wykryty przez urologa (badanie palpacyjne tzw. *per rectum*) W przypadku wątpliwości lub określenia grupy ryzyka kolejne badanie obejmuje pobranie krwi w celu oznaczenia czynności nerek i tzw. PSA (swoisty antygen sterczowy), który ulega wzrostowi w stanach zapalnych i głównie w raku stercza (badanie krwi). Stopień opróżnienia pęcherza i obecność powikłań wcześniej opisanych można przeanalizować w oparciu o ultrasonografię.

Dopiero zaawansowany rak powoduje dolegliwości, które mogą być podobne do tych, jakie obserwuje się również w łagodnym rozroście gruczołu krokowego, takie jak:

- częstsze oddawanie moczu w nocy i w dzień
- parcie na mocz typu naglącego
- zaleganie moczu w pęcherzu
- całkowite zatrzymanie moczu

Pamiętaj! Wszelkie dolegliwości ze strony układu moczowego konsultuj z lekarzem rodzinnym i urologiem.

Czerniak to nowotwór złośliwy skóry, charakteryzujący się niezwykle dynamicznym wzrostem. Czerniaki najczęściej występują na skórze (nogi, plecy, kark, ręce, głowa), ale mogą pojawić się w obrębie ust, nosa czy gałki ocznej. Czerniak może powstać jako nowe znamię na skórze, lub z już istniejącego zdrowego znamienia pod wpływem słońca lub światła UV stosowanych w solariach.

Kluczem do zdrowia, jest usunięcie czerniaka, kiedy choroba nie jest jeszcze zaawansowana, poprzez wycięcie znamienia, co pozwala na wyleczenie prawie **100% chorych**. Dlatego tak ważne jest jego szybkie i prawidłowe rozpoznanie.

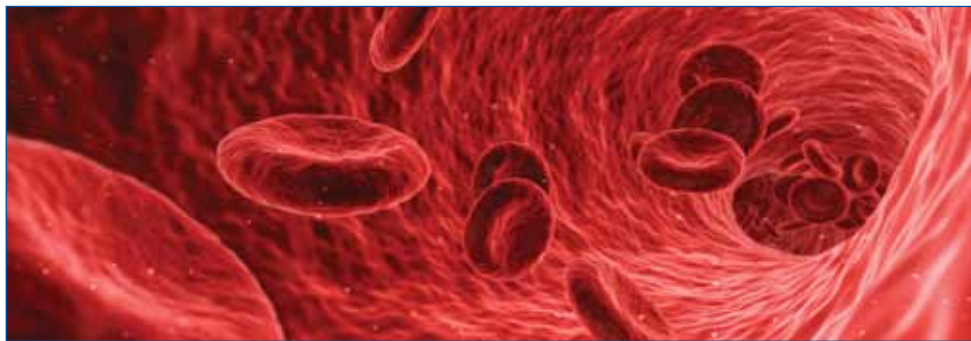
Czynniki ryzyka czerniaka:

- jasna karnacja (osoby o rudych lub blond włosach, niebieskich oczach, licznych piegach)
- duża liczba znamion barwnikowych
- oparzenia słoneczne, szczególnie w dzieciństwie
- słaba tolerancja przebywania na słońcu (osoby opalających się z dużym trudem lub w ogóle)
- przebywanie w pełnym słońcu powyżej godziny dziennie
- występowanie przypadków czerniaka lub innych nowotworów skóry
- korzystanie z solarium

Profilaktyka czerniaka

- Zapobiegaj oparzeniom słonecznym i nadmiernej ekspozycji na słońce (nakrycia głowy, okulary przeciwsłoneczne).
- Unikaj nadmiernego nasłonecznienia i smaruj całe ciało kremem z odpowiednim filtrem (30, 50).
- Nie korzystaj z solarium (solarium wielokrotnie zwiększa ryzyko zachorowania).
- Kontroluj i obserwuj znamiona, a w przypadku zaobserwowania nowych zmian lub zmianie już istniejących, udaj się na wizytę do dermatologa lub chirurga onkologa – lekarz wykona dermatoskopię (badanie skóry).





Nowotwory krwi

Na świecie co 30 sekund jedna osoba dowiaduje się, że ma nowotwór krwi. W Polsce na nowotwory krwi choruje ponad 45 000 osób, a co roku diagnozowanych jest prawie 3 000 nowych pacjentów. Liczba nowych zachorowań wzrosła dwukrotnie w ciągu ostatnich kilkunastu lat.

Nowotwory krwi dzielimy na:

- nowotwory układu krwiotwórczego: ostra białaczka szpikowa, przewlekła białaczka szpikowa, ostra białaczka limfoblastyczna, przewlekła białaczka limfocytowa, mielofibroza
- nowotwory układu chłonnego: chłoniaki nieziarnicze, chłoniaki Hodgkina, szpiczak plazmocytowy

Choć nowotwory krwi dotyczą najczęściej osoby po 60 roku życia, to coraz więcej osób jest diagnozowanych wcześniej, między 25 a 45 rokiem życia. Metoda leczenia oraz rokowania zależą od tego, w jakim stadium choroba zostanie wykryta. Dlatego tak ważna jest samoświadomość oraz regularne wykonywanie podstawowych badań, takich jak **morfologia krwi** – proste i szybkie badanie, które możemy wykonać w każdej przychodni i centrum medycznym. Aby wykonać je bezpłatnie wystarczy skierowanie od lekarza rodzinnego.

Ważne! Ryzyko zachorowania na nowotwory możemy zmniejszyć nawet o połowę prowadząc zdrowy styl życia zgodny z zaleceniami Europejskiego Kodeksu Walki z Rakiem oraz wykonując okresowe badania kontrolne i przesiewowe. Pamiętaj, aby niepokojące objawy i dolegliwości konsultować z lekarzem (www.kodekswalkizrakiem.pl).

Jeśli szukasz informacji, pomocy lub porady skontaktuj się z Polską Koalicją Pacjentów Onkologicznych www.pkpopo.pl

PODSTAWOWE ZASADY ZDROWEGO STYLU ŻYCIA

ZASADA NR 1. Aktywność fizyczna

Aktywność fizyczna jest podstawą zdrowego stylu życia oraz piramidy żywienia (przeczytasz o niej więcej w kolejnym rozdziale).

Polecana aktywność fizyczna to nie tylko zajęcia sportowe, ale także:

- spacer
- chodzenie po schodach
- nordic walking
- jazda na rowerze i inne zajęcia ruchowe, rekreacyjne, zwłaszcza na świeżym powietrzu

Według Instytutu Żywności i Żywienia na aktywność fizyczną codziennie powinniśmy poświęcić przynajmniej 30–45 minut.

Dlaczego warto być aktywnym?

Przede wszystkim u osób aktywnych sprawniej funkcjonuje układ odpornościowy, co przekłada się m.in. na niższy wskaźnik występowania chorób nowotworowych. Ponadto regularne ćwiczenia zmniejszają ryzyko wystąpienia pozostałych chorób cywilizacyjnych, w tym chorób układu krążenia czy osteoporozy. Aktywność fizyczna poprawia także metabolizm i pomaga schudnąć. Wpływa kojąco na stan psychiczny – poprawia samopoczucie, pamięć, koncentrację oraz zwiększa poczucie własnej wartości. Oczywiście, nie można zapominać o korzyściach, takich jak sprawniejsze, smukłe ciało.

Dobierz formę aktywności do swoich potrzeb

Aktywność fizyczna powinna sprawiać przyjemność, dlatego wybierz taką formę, która najbardziej Ci odpowiada. Ćwiczenia kardio doskonale poprawiają kondycję i wydolność organizmu. Należą do nich m.in.:

- szybkie spacery
- bieganie
- jazda na rowerze
- pływanie
- ćwiczenia na siłowni (bieżnia, orbitrek, rower treningowy)

Jeśli do tej pory nie byłeś aktywny, stopniowo zwiększaj natężenie ćwiczeń. Zbyt intensywny trening na początku nie jest dobrym pomysłem. Grozi przeforsowaniem lub nieprzyjemną kontuzją. Skorzystaj z wiedzy trenera, który pomoże określić plan działania, uwzględniający dotychczasowy poziom ruchu, wydolność Twojego organizmu i stan zdrowia.

Wprowadzenie aktywności fizycznej do Twojego życia pozwoli na utrzymanie kondycji i dobrego samopoczucia. Efektem aktywności ruchowej są zmiany niemal w całym organizmie. Dotyczą one, zwłaszcza takich układów jak: mięśniowy, kostno-stawowo-wiązadłowy, krążeniowo-oddechowy oraz nerwowy. Pod wpływem ćwiczeń następują zmiany także w układach wewnętrznych. Poprzez systematyczne ćwiczenia organizm doskonali funkcjonowanie wątroby, gruczołów dokrewnych, gospodarkę hormonalną i enzymową. Poprawia się system obrony, wzrasta odporność organizmu na zachorowania. Intensywność ćwiczeń należy dostosować do stanu swojego zdrowia.

Ważne! Osoby przewlekle chore lub po operacjach chirurgicznych powinny skonsultować się ze specjalistą (np. fizjoterapeutą, lekarzem). Zmniejszy to ryzyko wystąpienia bólu podczas i/lub po aktywności fizycznej, ponieważ bóle mogą wynikać ze złej techniki lub złego doboru rodzaju aktywności. Kolejne ćwiczenia fizyczne oraz wydłużenie czasu aktywności wprowadzaj pod okiem specjalisty.

ZASADA NR 2. Zdrowe odżywianie

Zdrowe odżywianie ma istotny wpływ na nasze zdrowie, oraz zmniejsza ryzyko wystąpienia wielu chorób. Dzięki odpowiedniej diecie niektóre procesy chorobowe mogą się zatrzymać, a nawet cofnąć.

Pamiętaj! Podstawą zdrowej diety powinny być produkty pełnoziarniste oraz świeże warzywa i owoce.

Spożywaj 4–5 posiłków dziennie o stałej porze. Szczególnie polecamy posiłki wzbogacone w rośliny ciemnozielonolistne (szpinak, rukola, roszponka, oregano, bazylia). Pomagają oczyszczać organizm z toksyn i zwiększają jego odporność. Ważne są też proporcje, bo 3/4 powinny stanowić warzywa, mniej zaś owoce. Dobrze jest, gdy w diecie występuje więcej warzyw niż owoców oraz więcej produktów surowych, niż poddanych obróbce termicznej.



Pij dużo wody. Bardzo ważne jest, aby w ciągu dnia pić dużo wody (mogą to być także herbatki, zioła), ok. 1,5 litra dziennie. Nie pij jednak bezpośrednio przed i po posiłku, aby nie zakłócać procesów trawienia. Najlepiej jest pić wodę małymi łyżkami co 10-15 minut. W ten sposób nawadniasz organizm.

Dbaj o urozmaicenie swojej diety. Dzięki temu dostarczysz organizmowi wszystkich niezbędnych składników odżywczych. Sięgaj po produkty sezonowe – takie są najzdrowsze (np. jagody, maliny, truskawki). Zimą możesz śmiało korzystać z mrożonek. O tej porze roku większość świeżych warzyw i owoców zawiera mnóstwo szkodliwych substancji, mających za zadanie np. przetrwanie produktów w transporcie z innych krajów.

Ogranicz lub unikaj:

- czerwonego mięsa
- tłuszczów zwierzęcych (zastąp je tłuszczem roślinnym (np. oliwa z oliwek, olej rzepakowy)
- utwardzonych tłuszczów roślinnych (margaryny, ciastka, chipsy)
- żywności przetworzonej (zwłaszcza zawierającej barwniki, aromaty i środki konserwujące, które często działają rakotwórczo)
- soli
- cukru (w tym kolorowych napojów, zarówno niegazowanych jak i gazowanych)

Odżywiając się zdrowo, zauważysz wiele pozytywnych zmian:

- większy poziom energii
- dobra kondycja skóry
- wyostrenie smaku
- sprawniejszy umysł, itd.

W przypadku rozpoznania choroby przewlekłej kluczową sprawą jest zadbanie o prawidłowe odżywienie organizmu, a więc takie, które uwzględni wszystkie potrzebne składniki odżywcze, jak również wzmacnia układ odpornościowy. Jakość życia podnieść może wprowadzenie, uzgodnionych z dietetykiem, zasad żywienia, zmniejszających skutki uboczne leczenia.



***Żywnie stanowi doskonałe wsparcie w walce z chorobą,
należy tylko umiejętnie doszukiwać się jej zdrowotnych walorów,
a później już tylko cieszyć się każdym dniem.***

Czy wiesz, że opracowano specjalną dietę zmniejszającą ryzyko chorób serca i naczyń?**DIETA DASH DLA ZDROWEGO SERCA**

W profilaktyce chorób sercowo-naczyniowych na tle miażdżycy eksperci rekomendują żywność roślinną, szczególnie nie przetworzoną lub mało przetworzoną, zawierającą błonnik. Szczególnie, w związku z tym zaleceniem, polecana jest dieta śródziemnomorska. Była ona, zwłaszcza dawniej, naturalnym sposobem żywienia w krajach śródziemnomorskich. Na profilaktyczną skuteczność diety śródziemnomorskiej wskazywało małe występowanie choroby wieńcowej i w związku z tym mała umieralność z jej powodu w krajach śródziemnomorskich, w porównaniu z krajami północno-europejskimi i USA. Obserwacja ta na tle głębokich różnic w modelu żywienia (nie tylko w rodzaju spożywanego tłuszczu) pochodzi również z Badania Siedmiu Krajów. Po latach profilaktyczne działanie diety śródziemnomorskiej potwierdzono doświadczalnie w badaniu znanym pod nazwą DASH (*Dietary Approach to Stop Hypertension*). Stąd wzięła się również nazwa dieta DASH, która praktycznie jest dietą śródziemnomorską uznawaną za złoty standard diety dla zdrowego serca, a właściwie dla zdrowych tętnic wieńcowych (bez zwężeń miażdżycowych).

ZASADA NR 3. Unikanie używek

Badania naukowe wykazują, iż u osób stosujących używki (np. palenie papierosów, picie alkoholu) występuje znacznie większe ryzyko chorób nowotworowych układów: krążenia, nerwowego, trawiennego i moczowego.

Warto zdawać sobie sprawę, że w praktyce nie istnieje bezpieczna dawka alkoholu, bowiem każdy człowiek ma inny organizm. Trzy drinki w tygodniu mogą być np. bezpieczne dla twojej wątroby, ale stanowić zagrożenie dla układu krążenia. Ponadto picie alkoholu często łączy się ze spożyciem niezdrowej ilości tłuszczów, soli czy produktów przetworzonych.

Kolejną plagą współczesnego społeczeństwa jest palenie papierosów. Tutaj zaleceniem nie jest ograniczenie, lecz bezwzględne nie używanie tytoniu.

Pamiętaj! biernie palenie jest tak samo szkodliwe jak palenie aktywne. Zadbaj zatem o to, aby nie mieć nawet pośredniego kontaktu z dymem papierosowym.

Niepokojący jest fakt, że Polacy znajdują się w czołówce europejskiej pod względem nadużywania leków bez recepty i suplementów diety. Tabletki przeciwbólowe możemy kupić nie tylko w aptece, ale także w sklepie, na stacji benzynowej czy kiosku. Oczywiście, czasem musimy po nie sięgnąć. Problem pojawia się, gdy robimy to zbyt często lub nieumiejętnie. Wiele osób nie zdaje sobie sprawy, że pod licznymi nazwami towarowymi kryje się ta sama substancja. I tak, sięgają po tabletkę na ból głowy, po paru godzinach po tabletkę na bolące plecy czy gorączkę lub przeziębienie. W rzeczywistości jest to ten sam składnik i zamiast sobie pomóc, jeszcze bardziej szkodzimy. Zanim sięgniesz po lek przeciwbólowy, sprawdź jego skład. Miej świadomość, że ten sam składnik (np. paracetamol, ibuprofen) znajduje się w różnych produktach.

ZASADA NR 4. Praca a wypoczynek

Praca może przynosić radość i satysfakcję, jednak może również stać się powodem ogromnego stresu i w rezultacie przyczynić się do pogorszenia stanu zdrowia. Badania naukowe potwierdzają, że przepracowywanie się może zwiększać ryzyko chorób cywilizacyjnych.

Pamiętaj! Dbaj o higienę pracy i regularny wypoczynek, włączając w to dbałość o sen.

„Złoty podział” składa się z 3 części:

- 8 godzin pracy
- 8 godzin snu
- 8 godzin na wypoczynek i pozostałe czynności

Za najlepsze godziny na sen uważa się czas między godziną 22:00 a 1:00 w nocy. Zbyt mała ilość snu wiąże się z częstszymi przeziębieniami, wzrostem ryzyka chorób układu krążenia oraz cukrzycy. Jeśli nie zadbasz o regularny sen, wpłynie to na zmniejszenie wydajności Twojego organizmu i osłabienie układu odpornościowego.

Ponadto zaleca się minimum 2 razy do roku skorzystanie z dwutygodniowego urlopu. Tydzień wolnego nie wystarczy na regenerację sił, jeśli wcześniej pracowaliśmy bardzo intensywnie przez kilka miesięcy. Podczas pierwszych dni urlopu organizm przestawia się na funkcjonowanie w innych warunkach. W tym czasie zwalniamy tempo i wyciszamy się. Dopiero w takim stanie ciało i umysł mogą zacząć „ładować akumulatory”, czyli odzyskiwać równowagę i odbudowywać zasoby energetyczne. Ostatnie 2–3 dni wolnego to czas, który warto poświęcić na spokojne przygotowanie się do powrotu do pracy.

Zachowanie równowagi między pracą a wypoczynkiem pozwala zapobiec wielu przykrym konsekwencjom, takim jak: wyczerpanie fizycznie i emocjonalne, problemy ze snem (bezsennosc, nocne lub poranne wybudzanie się, nadmierna senność), ciągle uczucie zmęczenia, drażliwość, niestabilny nastrój, poczucie przygnębienia, bóle głowy, brzucha lub kręgosłupa, częste przeziębienia. Objawy te są pierwszymi sygnałami, poprzez które ciało próbuje nakłonić nas do zwolnienia tempa!

ZASADA NR 5. Radzenie sobie ze stresem

Praca jest bardzo ważna, ale nie możemy pozwolić, aby zawładnęła naszym życiem. Jak najczęściej znajduj czas dla siebie, swoich przyjemności, hobby i dla najbliższych. Postaraj się nie myśleć o pracy, gdy otworzysz drzwi swojego domu.

Stres towarzyszy nam niemal codziennie, nie jesteśmy w stanie go uniknąć. Każdy z nas ma na niego inną odporność i granice, które wynikają z naszych życiowych doświadczeń, ukształtowanych zachowań, sposobu, w jaki postrzegamy świat. Gdy nie potrafimy sobie z nim efektywnie radzić mogą pojawić się konsekwencje groźne dla naszego zdrowia i jakości życia.

Reakcje stresowe wywołują bodźce nazywane stresorami. Mogą być one bardzo różne, zarówno wewnętrzne jak i zewnętrzne, poczynając od śmierci najbliższych, poprzez zmianę lub zwolnienie z pracy, kończąc na sytuacjach codziennych, jak zgubienie kluczy, kolejka do kasy w sklepie czy zbyt duży hałas.

W reakcji na sytuacje stresowe organizm mobilizuje się zapewniając stan gotowości. Krótkotrwałe działanie hormonów stresu (m.in. adrenaliny, noradrenaliny, kortyzolu) jest korzystne dla zdrowia, jednak im więcej, częściej i dłużej jesteśmy narażeni na sytuacje stresowe, tym konsekwencje stają się bardziej niebezpieczne. Niestety może to nie być korzystna wiadomość, ponieważ utworzone wzorce reakcji mogą być bardzo szkodliwe. Dlatego tak ważne jest wypracowanie sposobów radzenia sobie ze stresem, które pomogą zmniejszyć jego wpływ oraz łagodzić negatywne konsekwencje.

Organizm może reagować w trzech płaszczyznach:

- **fizyczno-biologicznej:** przyspieszony puls, podwyższenie ciśnienia krwi, wydzielanie się hormonów stresu, rozszerzenie źrenic, zwiększona potliwość, kołatanie serca, napięcie mięśni, sztywność karku, suchość w jamie ustnej, ucisk w gardle, pobudzenie psychoruchowe, naprzemienne uczucie gorąca i zimna, gonitwa myśli;
- **psychologicznej:** rozdrażnienie, podejrzliwość, wrogość, lęk, złość, apatia, przygnębienie, poczucie osamotnienia, trudności z podejmowaniem decyzji, zachwiane poczucie własnej wartości;
- **zmian w zachowaniu:** nadmierne pobudzenie emocjonalne, tiki nerwowe, impulsywność działania, utrata apetytu lub uczucie ciągłego głodu, zaburzenia snu (bezsenna lub wzmożona senność), nagłe wybuchy gniewu lub płaczu, podatność na wypadki, nadużywanie alkoholu, nadmierne palenie, konfliktowość, brak satysfakcji z wykonywanej pracy, trudności z koncentracją, obniżona wydajność.

Podwyższone pobudzenie organizmu może prowadzić do:

- podwyższonego poziomu cholesterolu we krwi
- zaburzeń miesiączkowania/ zaburzeń erekcji
- obniżenia ogólnej odporności organizmu (większej podatności na infekcje)
- zaburzeń snu
- problemów z koncentracją i zaburzeń pamięci
- obniżenia nastroju, motywacji do działania i zniechęcenia
- zaburzeń nerwicowych
- ogólnej drażliwości



- chorób układu krążenia
- zaburzeń układu oddychania – astmy, hiperwentylacji
- zaburzeń układu trawiennego – wrzodów żołądka
- chorób skóry

Sposoby radzenia sobie ze stresem

Ponieważ sytuacje stresowe towarzyszą nam na co dzień radzenie sobie z nimi może od nas wymagać zmiany trybu życia. Rezygnacja z perfekcjonizmu, wyznaczanie sobie możliwych do osiągnięcia celów i zachowywanie dystansu połączonego z poczuciem humoru są pierwszym krokiem na drodze do zachowania właściwej higieny psychicznej. Warto także zadbać o poniższe sfery życia:

ODPOCZYNEK: Czas dla siebie, wolny od napięcia i gonitwy myśli, gdzie nie myślimy o pracy, mamy czas, który możemy przeznaczyć dla swoich najbliższych. Możemy go spędzać mniej lub bardziej aktywnie ćwicząc, biegając, spacerując, czytając czy gotując.

SEN: Niewyspanie sprawia, że stajemy się bardziej podatni na stres. Zbyt mała ilość snu wiąże się z częstszymi przeziębieniami, wzrostem ryzyka chorób układu krążenia oraz cukrzycy. Jeśli nie zadbasz o regularny sen, wpłynie to na zmniejszenie wydajności Twojego organizmu i osłabienie układu odpornościowego. Za najlepsze godziny na sen uważa się czas między godziną 22:00 a 1:00 w nocy.

ZMIANA TRYBU ŻYCIA: Zmniejszenie ilości zadań, ustalenie priorytetów, nie przejmowanie się rzeczami, na które nie mamy wpływ pomoże nam w ograniczeniu sytuacji trudnych, wywołujących zwiększone napięcie.

DIETA: Dieta dostarcza naszemu organizmowi niezbędnych składników, jest ona warunkiem dobrego samopoczucia fizycznego i psychicznego. Powinniśmy ograniczyć spożywanie produktów powodujących pobudzenie naszego układu nerwowego i mięśnia sercowego, takich jak kawa, herbata, czekolada i napoje z orzeszków kola.

WSPARCIE ORAZ POZYTYWNE MYŚLENIE: W radzeniu sobie ze stresem bardzo ważne jest wsparcie bliskich nam osób, zaś pozytywne stosunki z bliskimi, znajomymi i współpracownikami ograniczą liczbę stresujących wydarzeń w miejscach, w których żyjemy i przebywamy. Silne znaczenie dla naszej odporności psychicznej mają również pogoda ducha, poczucie kontroli nad sytuacją oraz wsparcie otoczenia. O wiele łatwiej pokonać trudności z uśmiechem na twarzy. Sam uśmiech ma ogromną moc i potrafi poprawić nastrój.

TECHNIKI RELAKSACYJNE: Różnego rodzaju techniki, które prowadzą do odprężenia ciała i umysłu. Ułatwiają one nam odprężyć się, niwelują nadmierne napięcie naszego organizmu. Należą do nich między innymi:

- wizualizacje
- słuchanie muzyki lub odgłosów przyrody
- medytacja, modlitwa
- techniki oddechowe

Pamiętaj! *Jeśli czujesz, że sytuacje, z którymi się borykasz, powodują u Ciebie nadmiar negatywnych emocji, z którymi sobie nie radzisz, nie zwlekaj z poszukaniem pomocy. Możesz skorzystać np. z grup wsparcia dla osób z podobnymi problemami, czy też spotkań z psychologiem lub terapeutą. Zadbaj w ten sposób o siebie, zarówno na poziomie emocjonalnym, jak i fizycznym.*

ZASADA NR 6. Relacje z bliskimi

Człowiek jest istotą społeczną. Potrzebujemy innych, aby czuć się dobrze i bezpiecznie, aby realizować swoje cele i marzenia. Chociaż ciężko czasem o dobre relacje z najbliższymi, to zdecydowanie gorsze są samotność i izolacja.

Czynnikiem pozytywnie wpływającym na stan zdrowia jest wsparcie uzyskiwane od współmałżonka, partnera życiowego, rodziców, dzieci, przyjaciół i bliskich. Pozytywne relacje międzyludzkie sprzyjają zatem zdrowiu psychicznemu i fizycznemu. Wpływają na nasze postrzeganie (np. poprzez sugerowanie nam bardziej optymistycznego spojrzenia na sytuację) i zachowanie (np. odciągając nas od takich zachowań autodestrukcyjnych, jak nadużywanie alkoholu czy objadanie się niezdrowymi rzeczami) oraz funkcjonowanie układu odpornościowego.



Nawyk wspólnego spędzania czasu możecie wypracować np. poprzez spożywanie przynajmniej jednego posiłku dziennie w rodzinnym gronie. Opowiadajcie sobie wzajemnie, co w danym dniu wydarzyło się u każdego z Was. Możecie też stworzyć listę rzeczy, które lubicie robić razem. Wspólne zajęcia to najlepszy sposób na budowanie dobrych relacji. Badania wykazały, że osoby borykające się z izolacją społeczną, mają niższy poziom stanu zdrowia, wyższą śmiertelność, większe ryzyko wystąpienia nowotworu oraz śmierci z jego powodu.

Relacje z innymi ludźmi (przyjaciele, koledzy, osoby, które dzielą podobne pasje) ograniczają ryzyko wystąpienia wielu chorób, zarówno fizycznych jak i psychicznych. Spróbuj docenić potencjał, jaki kryje się w dobrych, ciepłych relacjach z bliskimi i – jeśli do tej pory tego nie robiłeś – już dziś zacznij je pielęgnować.

Zasady komunikacji budującej dobre relacje:

- Po pierwsze słuchaj
- Nie oceniaj
- Mów o swoich potrzebach
- Staraj się nie przerywać, pytaj

Naukowcy nie mają wątpliwości – wsparcie społeczne poprawia działanie wskaźników układu odpornościowego. A zatem – nie zostawaj sam z chorobą, lecz zbuduj dla siebie skuteczną grupę wsparcia, która poprawi twój nastrój oraz zwiększy szanse na wyzdrowienie. Otaczaj się ludźmi, na których zawsze będziesz mógł liczyć.

OFERTA ZDROWOTNA DZIELNICY WOLA

CENTRUM LECZNICZO-REHABILITACYJNE I MEDYCYNY PRACY ATTIS SP. Z O.O.

ul. Górczewska 89 tel. 22 321 12 15 www.attis.com.pl facebook.com/CentrumAttis

PROFILAKTYKA CHOROÓB KARDIOLOGICZNYCH

- **Poradnia i diagnostyka kardiologiczna.**
- **Akcje bezpłatnych badań densytometrycznych** dla pacjentów w „osteobusie”.

PROFILAKTYKA CHOROÓB NOWOTWOROWYCH

- **Edukacja onkologiczna**, w tym nauka badania piersi – techniki samobadania.
- **Porady i leczenie specjalistyczne** świadczone w Zakładzie Onkologii Kobiecej *Zdrowie Kobiety* oraz w poradniach: onkologicznej, ginekologiczno-położniczej, endokrynologicznej, genetycznej, urologicznej, pulmonologicznej, chirurgii ogólnej, chirurgii onkologicznej. facebook.com/ZdrowieKobietyAttis/
- **Badania diagnostyczne** – USG, mammografia, RTG, badania krwi, biopsja piersi i węzłów chłonnych, badanie kolposkopowe narządów płciowych, pomiar tlenu w wydechu.
- **Program profilaktyki raka szyjki macicy:** dla kobiet w wieku 25–59 lat, które nie wykonały badania w ciągu ostatnich 3 lat oraz co 12 miesięcy u kobiet obciążonych czynnikami ryzyka. Zapisy w Poradni Ginekologicznej przy ul. Górczewskiej 89 pod nr tel. 22 321 12 43.
- **Program profilaktyki raka piersi:** dla kobiet w wieku 50–69 lat, które nie wykonywały badania w ciągu 2 lat lub mają wskazanie z powodu czynników ryzyka. Zapisy w Poradni Zdrowie Kobiety przy ul. Górczewskiej 89 pod nr tel. 22 321 12 89.

ODPŁATNIE

- Program „Profilaktyka chorób nowotworowych – pakiety badań i konsultacji lekarskich dla kobiet”.
- Innowacyjne badanie piersi oparte na technologii termografii kontaktowej.

Informacja i zapisy: Poradnia Ginekologiczna, ul. Górczewska 89, tel. 22 321 12 43, Poradnia Ginekologiczna, ul. Śliska 5, tel. 22 316 38 25.

CUKRZYCA – PROFILAKTYKA I ŻYCIE Z CUKRZYCĄ

- **Klub Cukrzyka i Klub Seniora Centrum ATTIS** – spotkania osób chorujących na cukrzycę i ich rodzin. Pierwszy poniedziałek miesiąca o godz. 15.00 w sali konferencyjnej Centrum ATTIS (I piętro) przy ul. Górczewskiej 89, tel. 22 321 13 25.
- **Poradnia i diagnostyka diabetologiczna.**

WSPARCIE W RADZENIU SOBIE ZE STRESEM I W KRYZYSIE

konsultacje, testy, psychoterapia, wizyty domowe, psychoedukacja, szkolenia i warsztaty dla szkół i firm (odpłatnie).

Centrum ATTIS organizuje **BIAŁE SOBOTY** – dni otwarte w Poradniach Lekarskich ul. Górczewska 89.

CENTRUM MEDYCZNE „ŻELAZNA” SP. Z O.O., SZPITAL I PRZYCHODNIA ŚW. ZOFII

ul. Żelazna 90 www.przychodnia.szpitalzelazna.pl

PROFILAKTYKA CHORÓB NOWOTWOROWYCH

- **Poradnia onkologiczna** dla pacjentek ze skierowaniem z podejrzeniem nowotworu narządu rodowego oraz wizyty kontrolne po leczeniu nowotworu narządu rodowego lub piersi. Zapisy pod numerem tel. 532 744 963.
- **Program profilaktyki raka szyjki macicy:** dla kobiet w wieku 25–59 lat, które nie wykonały badania cytologicznego w ciągu ostatnich 3 lat oraz co 12 miesięcy u kobiet obciążonych czynnikami ryzyka. Zapisy pod nr. tel. 22 25 59 900.
- **Poradnia patologii szyjki macicy:** specjalistyczna diagnostyka chorób szyjki macicy, pochwy i sromu – w pełnym zakresie. Zapisy pod nr. tel. 22 25 59 900.
- **Konsultacje i badania odpłatne:** badania laboratoryjne, w tym oznaczanie markerów nowotworowych, badanie poziomu cukru, cytologia, badanie EKG, usg piersi i ginekologiczne, szczepienie przeciwko wirusowi HPV, konsultacje dietetyczne i psychologiczne, konsultacje i badania genetyczne.

INSTYTUT MATKI I DZIECKA

ul. Kasprzaka 17a tel. 22 327 74 26 www.imid.med.pl

Działalność profilaktyczna oraz naukowo-badawcza m.in. w zakresie zdrowego odżywiania i otyłości dzieci i młodzieży. Zapis do Poradni pod nr. tel. 22 327 70 50

PROFILAKTYKA CHORÓB KARDIOLOGICZNYCH: Poradnia Kardiologiczna oraz Poradnia Kardiologii Perinatalnej.

PROFILAKTYKA CHORÓB NOWOTWOROWYCH: Poradnia Onkologiczna.

CUKRZYCA – PROFILAKTYKA I ŻYCIE Z CUKRZYCĄ: Poradnia Diabetologiczna.

WSPARCIE W RADZENIU SOBIE ZE STRESEM I W KRYZYSIE: Poradnia Zdrowia Psychicznego.

Instytut Matki i Dziecka wspiera **FUNDACJA INSTYTUTU MATKI I DZIECKA.**

Więcej na www.fundacja.imid.med.pl

SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ WARSZAWA WOLA – ŚRÓDMIEŚCIE

ul. Ciołka 11 www.zozwola.pl www.czwola.pl

PROGRAM PROFILAKTYKI CHORÓB UKŁADU KRĄŻENIA dla osób będących w danym roku kalendarzowym w 35, 40, 45, 50 oraz 55 roku życia, u których nie została dotychczas rozpoznana choroba układu krążenia. Szczegółowy opis programu, w tym adresy Poradni POZ, znajdują się na stronie internetowej www.zozwola.pl

PROFILAKTYKA CHORÓB NOWOTWOROWYCH: Program profilaktyki raka szyjki macicy dla kobiet w wieku 25-59 lat, które nie wykonały badania cytologicznego w ciągu ostatnich 3 lat oraz co 12 miesięcy u kobiet obciążonych czynnikami ryzyka. Program realizowany w gabinetach ginekologiczno-położniczych przy ul. Elekcyjnej 54 lub ul. Grzybowskiej 34 (bez skierowania). Więcej o programie na stronie internetowej www.zozwola.pl

WSPARCIE ZDROWIA PSYCHICZNEGO: dla mieszkańców Woli doświadczających kryzysu psychicznego. Zgłoszenie do Punktu Zgłoszeniowo – Koordynacyjnego, bez wcześniejszych zapisów: Przychodnia Lekarska, ul. Płocka 49, tel.: 22 632 86 81
pon.-pt. w godz. 8.00–18.00.

Konsultacje i badania odpłatne: badania laboratoryjne, w tym oznaczanie markerów nowotworowych, badanie poziomu cukru, cytologia, badanie EKG, USG piersi i ginekologiczne, szczepienia, konsultacje lekarzy specjalistów, dietetyczne, psychologiczne

SZPITAL WOLSKI IM. DR ANNY GOSTYŃSKIEJ SPZOZ

ul. Kasprzaka 17 www.wolski.med.pl

PROFILAKTYKA CHORÓB KARDIOLOGICZNYCH: Oddział Kardiologiczny, Oddział Intensywnego Nadzoru Kardiologicznego oraz poradnia kardiologiczna. Kontakt: 22 38 94 811, pawilon 9.

PROFILAKTYKA CHORÓB NOWOTWOROWYCH: Szybka terapia onkologiczna. Kompleksowa diagnostyka i leczenie onkologiczne. Kontakt: 664 032 050 lub e-mail: alenard@wolski.med.pl

CUKRZYCA – PROFILAKTYKA: Poradnia diabetologiczna – diagnostyka, leczenie i edukacja pacjentów. Kontakt: tel.: 22 38 94 800, pawilon 1, parter.

WSPARCIE W RADZENIU SOBIE ZE STRESEM I W KRYZYSIE:

Wolskie Centrum Zdrowia Psychicznego (WCZP):

1. Kompleksowa pomoc psychiatryczna, psychologiczna i psychoterapeutyczna poprzez: Kliniczny oddział psychiatryczny, Izbę przyjęć, Oddział psychiatryczny dzienny, Zespół leczenia środowiskowego oraz Poradnię zdrowia psychicznego. Kontakt: tel. 22 38 94 880, pawilon 5 i 11.
2. Realizacja „Programu pilotażowego w centrach zdrowia psychicznego” dla mieszkańców Woli doświadczających kryzysu psychicznego. Udział wymaga zgłoszenia się do jednego z Punktów Zgłoszeniowo – Koordynacyjnych, bez wcześniejszych zapisów:
 - Szpitali Wolski, ul. Kasprzaka 17, pawilon 5 wejście A, e-mail: wczp@wolski.med.pl tel.: 22 38 94 880, 508 306 594, pon.-pt. w godz. 8.00–18.00,
 - Przychodnia Lekarska SPZOZ, ul. Płocka 49, tel.: 22 632 86 81, pon.-pt. w godz. 8.00–18.00.

POWIATOWA STACJA SANITARNO–EPIDEMIOLOGICZNA W M.ST. WARSZAWIE

ul. Kochanowskiego 21

Oddział Promocji Zdrowia ul. Cyrulików 35 tel.: 22 311-80-07 (08, 09)

www.pssewawa.pl e-mail: oswiatazdrowotna@pssewawa.pl

PROFILAKTYKA CHORÓB NOWOTWOROWYCH: Programy edukacyjne adresowane do młodzieży szkół średnich, rodziców, opiekunów oraz kadry pedagogicznej dotyczące m.in. profilaktyki raka piersi, szyjki macicy, skóry, wątroby. Szczegółowe informacje na stronie internetowej www.pssewawa.pl w zakładce Oddział Promocji Zdrowia/PROGRAMY.

ZASADY ZDROWEGO ŻYWIENIA: Warsztaty dla dzieci pn. „Talerz zdrowia”: nieodpłatne zajęcia edukacyjne skierowane do dzieci w wieku 5–9 lat. Szczegółowe informacje o programach profilaktyki żywieniowej na stronie internetowej www.pssewawa.pl w zakładce Oddział Promocji Zdrowia.

STOWARZYSZENIE AMAZONEK „ŻONKIL WARSZAWA”

tel. (22) 424 47 42 tel. 720 906 500

zonkil@zonkil-amazonki.pl www.zonkil-amazonki.pl

Klub Wsparcia i Integracji ul. Kartezjusza 2: pon., wt., czw. w godz. 16:00–18:00

Grupa Wsparcia: pierwsza środa miesiąca w godz. 16:00–18:00

Spotkania w Wolskim Centrum Kultury ul. Działdowska 6: trzecia środa miesiąca, godz. 16:00–18:00

Grupy wsparcia i samopomocy dla kobiet przed leczeniem, w trakcie i po leczeniu raka piersi

oraz dla ich rodzin. Warsztaty terapii psychologicznej i działania rehabilitacyjne. Edukacja z zakresu profilaktyki nowotworowej.

RZECZNIK PRAW PACJENTA

Biuro Rzecznika Praw Pacjenta ul. Młynarska 46 fax: (22) 506 50 64
kancelaria@rpp.gov.pl www.rpp.gov.pl

Telefoniczna Informacja Pacjenta: tel. 800 190 590 pn.-pt. w godz. 8.00–18.00
(z tel. stacjonarnych i komórkowych)

Biuro Rzecznika Praw Pacjenta zajmuje się sprawami związanymi z naruszeniem praw pacjenta. Przykładowe sytuacje: nienależyta staranność realizacji świadczeń, brak przystępnej informacji o stanie zdrowia i leczenia, trudności z uzyskaniem dokumentacji. Osoby zainteresowane osobistym kontaktem z Biurem powinny zapisać się mailowo rezerwacja@rpp.gov.pl lub telefonicznie 22 532 82 43.

POLSKA UNIA ORGANIZACJI PACJENTÓW „OBYWATELE DLA ZDROWIA”

ul. Piękna 28/34 lok. 53 www.obwateledlazdrowia.pl info@puop.pl

Organizacja parasolowa, pacjencka, założona w 2016 roku przez 7 organizacji pacjentów: Polską Koalicję Pacjentów Onkologicznych, Federację Stowarzyszeń „Amazonki”, Polskie Stowarzyszenie Diabetyków, Fundację Urszuli Jaworskiej, Ogólnopolskie Stowarzyszenie Młodych z Zapalnymi Chorobami Tkanki Łącznej „3majmy się Razem”, Fundację Pomocy Rodzinom i Chorym na Mukowiscydozę MATIO, Fundację Parkinsona.

Unia zrzesza organizacje pacjentów: stowarzyszenia i fundacje o zasięgu regionalnym i ogólnopolskim. Misją Unii jest zapewnienie powszechnego dostępu do wysokiej jakości świadczeń zdrowotnych i społecznych w Polsce.

W trosce o dobro pacjentów w Polsce, pragniemy kształtować sprzyjające postawy społeczne wobec organizacji pacjentów, budować ich rzetelny wizerunek, być jednym z rzeczników środowiska pacjentów, wzmacniać porozumienia branżowe, regionalne i międzynarodowe, opiniować prawodawstwo oraz być inicjatorem zmian legislacyjnych. Działania Unii opieramy na konstytucyjnych zasadach pomocniczości i dialogu społecznego oraz współdziałaniu, otwartości, solidarności i wzajemnym wspieraniu związków, stowarzyszeń, federacji, fundacji i innych organizacji pacjentów.



Projekt finansuje Dzielnica Wola m.st. Warszawy