

To rak zabija nas najczęściej

Nie różnimy się od reszty kraju – tak samo jak w całej Polsce najbardziej zagrażają nam choroby układu krążenia, nowotwory, a na kolejnych miejscach są urazy i nagłe wypadki. Tylko trudniej nas namówić na badania profilaktyczne, które w wielu przypadkach uratowałyby nam zdrowie, a nawet życie

ANGELINA KOSIEC

To najważniejsze wnioski z raportu, który przygotowała pracownica Urzędu Marszałkowskiego w Kielcach. Opisuje on dokładnie, jakim pod względem zdrowotnym jesteśmy społeczeństwem, na co najczęściej chorujemy oraz co jest główną przyczyną zgonów. Raport sporo miejsca poświęca również profilaktyce. Autorzy zwracają uwagę nie tylko na badania, które mogą w wczesnej fazie wykryć zmiany chorobowe.

Podkreślają również, jak znaczące jest zachęcanie do prowadzenia zdrowego stylu życia. Najważniejsze oczywiście są zdrowa dieta i aktywność fizyczna, ale koniecznie trzeba też zwrócić uwagę na alkohol, papierosy i inne używki, które w zastraszającym tempie niszczą ludzki organizm.

Jacy jesteście?

W ubiegłym roku w województwie świętokrzyskim urodziło się 12 741 dzieci, a zmarło 13 797 osób. Najczęstszymi przyczynami zgonów były choroby układu krążenia (48,3 proc.), nowotwory (23,2 proc.) oraz wypadki i urazy (6,4 proc.). – Województwo świętokrzyskie utrzymuje się pod tym względem w ramach tzw. średniej krajowej zarówno jeśli chodzi o choroby układu krążenia, jak i o nowotwory czy urazowość – uważa prof. Grażyna Kubiś. – Najbardziej widocznym jest to w przypadku raka szyjki macicy, który pod względem profilaktycznym jest najbardziej opracowanym nowotworem. Trzeba jednak wcześniej

Dlaczego najczęściej umieramy na choroby układu krążenia? Ciągłe brakuje nam świadomości społecznej, że 60 proc. naszego zdrowia związane jest ze stylem życia. Wszystko zależy od zachowań prozdrowotnych i antyzdrowotnych – wyjaśnia prof. Nowak-Starz. W pierwszej grupie mieści się przede wszystkim prawidłowe odżywianie i aktywność fizyczna, a w drugiej: bierny sposób spędzania wolnego czasu, nadużywanie alkoholu, palenie papierosów, nadmierne zażywanie leków czy narkotyków. – Bardzo trudno przekonać młodych ludzi, że im też grożą choroby układu krążenia. A tymczasem na stan swojego zdrowia zaczynamy pracować bardzo wcześnie – zaznacza prof. Nowak-Starz.

Drugą najpoważniejszą przyczyną zgonów są choroby nowotworowe. W 2008 r. zmarło na nie 3227 mieszkańców naszego regionu. Niestety, ta liczba rośnie, bo w 2000 roku były 2802 zgony. – Od dawna sygnalizujemy, że to bardzo poważny problem. W naszym województwie dotyczy on szczególnie nowotworów układu moczowo-płucowego. Jest ich więcej niż w innych częściach kraju – zwraca uwagę Grzegorz Świercz, wicemarszałek województwa świętokrzyskiego odpowiedzialny za zdrowie.

Najważniejsza profilaktyka

I tu nie do przecenienia jest profilaktyka. Jeśli wiele z tych nowotworów wykryje się we wczesnej fazie, można je skutecznie leczyć. – Najbardziej widocznym jest to w przypadku raka szyjki macicy, który pod względem profilaktycznym jest najbardziej opracowanym nowotworem. Trzeba jednak wcześniej



W 2008 roku akcję „Kochaj życie” zachęcającą do wykonywania mammografii i cytologii prowadziła Bożentyna Pałka-Koruba, wojewoda świętokrzyski. Wówczas rzeczywiście dużo pań poszło się przebadac

wykryć komórki nowotworowe – tłumaczy Świercz.

Cytologia to badanie, które umożliwia wykrycie komórek rakowych. Polki w wieku 25-59 lat powinny je wykonywać raz na trzy lata. Od wystąpienia zmian do pełnych objawów choroby zwykle mija nawet 15 lat. Panie mają więc dużo czasu na to, by się przebadac i wygrać z chorobą. Leczenie podjęte bowiem we wczesnej fazie w zdecydowanej większości jest skuteczne. Problem jednak polega w niedoczekaniu się na same badania. Chociaż cytologia jest bezbolesna, średnio aż 70 proc. mieszkank województwa świętokrzyskiego się na nią nie zgłasza. W całym regionie aż 120 gabinetów ginekologicznych prowadzi badania, poza tym są one promowane w mediach i podczas lokalnych festynów. – Żeby doko-

nać badania, trzeba przede wszystkim przekonać kobiety, że to nie jest coś strasznego, że to nie jest coś, co kosztuje dużo pieniędzy i że to nie jest coś, co wymaga dużo czasu. – tłumaczy prof. Nowak-Starz. – W tym celu warto wykorzystać wszystkie dostępne możliwości. – dodaje prof. Świercz. – W tym celu warto wykorzystać wszystkie dostępne możliwości. – dodaje prof. Świercz.

nić kraje Europy Zachodniej, brakuje nam jeszcze co najmniej 20 lat. Tam ten rodzaj nowotworu jest całkowicie opłany – podkreśla prof. Nowak-Starz. Wzorcowym modelem są tutaj kraje skandynawskie, a szczególnie Finlandia, gdzie przesiewowe badania cytologiczne adresowane do zdrowych kobiet wprowadzono już w latach 60. ubiegłego wieku.

– W Finlandii, kiedy umiera nawet jedna kobieta, jest wielka awantura w parlamencie, a minister zdrowia musi się gesto tłumaczyć. Ten kraj przesiewowe badania cytologiczne wprowadził już w połowie lat 60. Wtedy miał taki poziom umieralności jak my teraz – mówiła we wrześniu „Gazecie” dr Joanna Didkowska z Zakładu Epidemiologii i Prewencji Nowotworów Centrum Onkologii w Warszawie.

Niestety, u nas jest zupełnie inaczej. W 2007 roku w całej Polsce na ten rodzaj nowotworu zmarło 1907 Polek, w 2008 roku zachorowało 317 mieszkank województwa świętokrzyskiego. – To nie do przyjęcia, że w części powiatów tylko kilkanaście procent kobiet wykonuje cytologię – uważa Świercz.

Jego zdaniem konieczna jest ciągła promocja tych badań. W 2008 roku akcję „Kochaj życie” zachęcającą do wykonywania mammografii i cytologii prowadziła Bożentyna Pałka-Koruba, wojewoda świętokrzyski. Wówczas rzeczywiście dużo pań poszło się przebadac.

Styl życia, stres i używki

Specjaliści są przekonani, że w dużej części sami jesteśmy odpowiedzialni za stan swojego zdrowia. – W zdrowie trzeba inwestować. – Najlepiej wyjść z założenia, że jeśli będziemy zdrowo żyć, to nie będziemy wiecznymi pacjentami szpitali, a nasi pracodawcy będą zadowoleni, bo rzadko kiedy będziemy na zwolnieniu lekarskim – przekonuje prof. Nowak-Starz.

Nadal jednak poważnym zagrożeniem są alkohol i papierosy. Zarówno jeśli chodzi o spożywanie wysokoprocentowanych trunków, jak i palenie papierosów mieszkank województwa świętokrzyskiego zajmują niechlubne czołowe miejsca w kraju.

Pracownicy urzędu marszałkowskiego zauważyli jeszcze jeden bardzo niepokojący trend. W ostatnich latach coraz więcej kobiet jest uzależnionych od papierosów. – Kobiety ostatnio w bardzo wielu przypadkach przejmują męskie role. Papierosy mogą być częścią życia, ale może panie prowadzą aż tak stresujący styl życia, że muszą po nie sięgać? – zastanawia się Świercz.

PONS

Kto za niego odpowiada

Projekt realizuje Centrum Onkologii Instytut w Warszawie, a dokładnie Zakład Epidemiologii i Prewencji Nowotworów w Centrum Onkologii Instytut im. Marii Skłodowskiej-Curie w Warszawie jest głównym wykonawcą projektu PONS.

Liderami i współtwórcami projektu są prof. dr hab. n. med. Witold A. Zatoński oraz Lars J. Vatten (norweski partner i główny współbadacz),

profesor epidemiologii na Uniwersytecie Wiedzy i Technologi w Trondheim, a w Kielcach konsorcjum Świętokrzyska Agencja Rozwoju Regionu i Świętokrzyskie Centrum Onkologii. Agencja odpowiada za badania (odbywają się one w utworzonych specjalnie na potrzeby projektu przychodniach BIO-MEDIC) oraz rekrutację osób, a ŚCO za przechowywanie próbek (biobank).

Dodatkowe informacje o realizacji programu znaleźć można na stronie projektu www.projectpons.pl oraz w ŚARR SA, tel. 41 344 33 16

Jak żyć zdrowo?

RADZI EWA ZIEMKIEWICZ, KIEROWNICZKA ODDZIAŁU PROMOCJI ZDROWIA I OSWIATY ZDROWOTNEJ WOJEWÓDZKIEJ STACJI SANITARNO-EPIDEMIOLOGICZNEJ W KIELCACH

– Najprościej mówiąc, trzeba zmienić nasze przyzwyczajenia, zwłaszcza w tym trudnym, odwstąpieniem czasie. Żebyśmy skutecznie spalili te wszystkie kalorie, warto się wybrać np. na narty. W karnawale polecam też oczywiście taniec. Aktywność fizyczna powinna być systematyczna i codziennie trzeba wygospodarować czas chociażby na krótki spacer.

Musimy też pamiętać o tym, by pięć razy dziennie jeść warzywa i owoce. Dzięki temu dostarczymy organizmowi odpowiednich witamin i minerałów. Musimy też pić dużo soków i wody mineralnej, przynajmniej 1,5 litra dziennie, aby wypłukać z organizmu niebezpieczne substancje.

Ale z tego, co obserwuję, wynika, że jest coraz lepiej z naszym stylem życia. Wojewódzka Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Kielcach już od pięciu lat realizuje w gimnazjach program „Trzymaj formę”. Zasięgiem obejmujemy ponad 200 szkół. Spora grupa młodzieży już wydukuwałaś i ona wie, że w diecie nie może być chipsów czy coca-coli, ale np. jogurty. Widzimy,

jak młodzież zmienia swoje upodobania. Sami nauczyciele mówią, że zabierają teraz do szkoły drugie śniadanie. Poza tym udało się nieco zmienić asortyment w szkolnych sklepikach, gdzie jest coraz więcej tzw. zdrowej żywności. Jeśli chodzi o pomysły, to wiele z nich wychodzi od samej młodzieży, która proponuje organizowanie imprez sportowych, wyjścia na pływalnię czy zajęcia ze zdrowego gotowania.

Wiemy, że przekonałymi młodzieżą do tych pomysłów. Problemem nadal są dziadkowie i babci, którzy nagradzają dzieci słodyczkami i chipsami. Oczywiście od czasu do czasu one nie zaszkodzą, ale absolutnie nie mogą stać się podstawą diety. © NOT. ANGK

norway grants Polsko-Norweski Fundusz Badań Naukowych

Centrum Onkologii – Instytut w Warszawie

XXX PONS

PONS USTANOWIENIE INFRASTRUKTURY DLA BADANIA ZDROWIA POPULACJI POLSKI

Jeśli jesteś mieszkańcem Kielc lub województwa świętokrzyskiego w wieku od 45 do 64 lat zapraszamy Cię do wzięcia udziału w projekcie naukowo-badawczym:

Celem projektu jest odpowiedź na pytanie o przyczyny i sposoby zapobiegania chorobom cywilizacyjnym, m.in. układu krążenia i nowotworowym.

Projekt obejmuje bezpłatne badania zdrowotne: elektrokardiografia (EKG), spirometria, pomiar ciśnienia, poziom tlenu węgla w wydychanym powietrzu, badanie krwi i inne.

Uwój się na badania

w Niepublicznym Zakładzie Opieki Zdrowotnej BIO-MEDIC Kielce:

- ul. Prusa 1 (osiedle Barwinek), tel. 41 361 58 83.
- ul. Jana Nowaka-Jeziorańskiego 87 (osiedle Świętokrzyskie), tel. 609 828 545.

Dodatkowe informacje uzyskać można:

- poprzez infolinię 800 800 040,
- na stronie projektu www.projectpons.pl

PATRONAT HONOROWY OBJĘLI:
WOJEWODA ŚWIĘTOKRZYSKI,
MARSZAŁEK WOJEWÓDZTWA ŚWIĘTOKRZYSKIEGO,
PREZYDENT KIELC

Województwo Świętokrzyskie

Projekt współfinansowany przez Polsko-Norweski Fundusz Badań Naukowych