

PLANUJĘ DŁUGIE ŻYCIE - Program Ministerstwa Zdrowia



...dlatego zrobiłem kolonoskopię

Dzięki kolonoskopii można usunąć polipy jelita grubego i sprawić, aby rak nigdy się nie pojawił.

WAŻNE SĄ TEŻ RUCH I ZDROWA DIETA!

www.planujedlugiezycie.pl

Głównym celem Programu jest dążenie do przybliżenia się do wskaźników europejskich w zakresie 5-letnich przeżyć chorych na nowotwory mające największy udział w strukturze zgonów na nowotwory w Polsce.

Cele Programu w tym obszarze będą osiągnane, dzięki realizacji szeregu działań nakierowanych w szczególności na rozwój profilaktyki wczesnej nowotworów złośliwych, polegających na utrwalaniu prawidłowych wzorców zdrowego stylu życia oraz na profilaktyce pierwotnej (I fazy), polegającej na zapobieganiu chorobom przez kontrolowanie czynników ryzyka, ze szczególnym nastawieniem na raka szyjki macicy, raka piersi, raka jelita grubego, raka płuc.

Celem zwiększenia świadomości społeczeństwa i jego edukacji realizowane są działania zarówno na poziomie centralnym, jak i lokalnym polegające w głównej mierze na działaniach informacyjnych, promocyjnych, edukacyjnych przeciwdziałających zachorowaniom na nowotwory, w tym:

1. działania promujące aktywny tryb życia;
2. działania promujące zdrowe odżywianie;
3. działania na rzecz ograniczenia palenia tytoniu;
4. działania na rzecz ograniczenia spożywania alkoholu;
5. działania na rzecz profilaktyki nowotworów złośliwych skóry, w szczególności czerniaka złośliwego;
6. działania na rzecz zwiększenia zgłaszalności na badania przesiewowe;
7. działania promujące karmienie piersią.

W działaniach tych szczególna uwaga skierowana jest na wczesne wykrycie nowotworów piersi, płuca, jelita grubego i szyjki macicy.

Wczesne rozpoznanie raka znacznie zwiększa szanse wyleczenia. Pewne metody diagnostyczne pozwalają na wykrycie niektórych rodzajów nowotworów jeszcze przed pojawieniem się oznak choroby, a nawet na wykrycie zmian przedrakowych.

Zachęcamy do wzięcia udziału w bezpłatnych badaniach przesiewowych!

REJESTRACJI NA BADANIA MOŻNA DOKONAĆ:

- kolonoskopia:

--	--



...dlatego zrobiłem
kolonoskopię

Dzięki kolonoskopii można usunąć polipy jelita grubego i sprawić, aby rak nigdy się nie pojawił.

WAŻNE SĄ TEŻ RUCH I ZDROWA DIETA!

www.planujedlugiezycie.pl

Rejestracja osobista
Budynek Bielskiej Onkologii (parter):
od poniedziałku do piątku 7.30 - 15.00

Rejestracja telefoniczna
83 41 47 614
83 41 47 615
od poniedziałku do piątku - 7.30 - 15.00

- cytologia:



...dlatego regularnie
robię cytologię

Jeśli jesteś w wieku 25-59 lat i w ostatnich trzech latach nie miałaś wykonanej cytologii
NIE CZEKAJ. ZBADAJ SIĘ!

Badanie jest bezbolesne i bezpłatne.

www.planujedlugiezycie.pl

Rejestracja osobista
Centrum Kobieta–Matka–Dziecko (I piętro - budynek 1D, obok Działu Diagnostyki Obrazowej):
od poniedziałku do piątku - 7.30 - 15.00

Rejestracja telefoniczna
83 41 47 490
od poniedziałku do piątku - 7.30 - 15.00

- mammografia:



...dlatego regularnie
zgłaszam się na
mammografię

NIE CZEKAJ. ZBADAJ SIĘ!

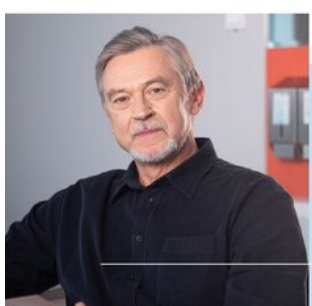
Kobiety w wieku 50-69 lat zapraszamy na bezpłatną mammografię.

www.planujedlugiezycie.pl

Dział Diagnostyki Obrazowej przy ul.
Terebelskiej 57-65, I piętro.

Telefoniczna rejestracja od poniedziałku
do piątku pod numerem telefonu **83 414
73 32 w godz. 8.00 - 18.00**

- wizyta w poradni specjalistycznej:



...dlatego **nie lekceważę**
niepokojących objawów

**Wraz z wiekiem wzrasta
ryzyko zachorowania na
raka prostaty**

Zwracanie uwagi na niepokojące objawy pozwala na wczesne wykrycie choroby i jej wyleczenie.

www.planujedlugiezycie.pl



...dlatego zabezpieczam skórę przed nadmiernym promieniowaniem UV, nie korzystam z solarium, regularnie badam znamiona

Czerniak

to złośliwy nowotwór skóry, którego główną przyczyną jest nadmierna ekspozycja na promieniowanie UV.

Wczesnie wykryty czerniak jest wyleczalny.

www.planujedlugiezycie.pl



Rejestracja osobista

Hol główny szpitala (parter):
od poniedziałku do piątku - 7.30 - 16.00

Rejestracja telefoniczna

tel. 83 414 71 70
od poniedziałku do piątku - 8.00 - 15.00



...dlatego rzuciłem
palenie

Pamiętaj, że rzucając palenie chronisz siebie i swoich bliskich

**ZARÓWNO BIERNE, JAK I CZYNNNE
PALENIE JEST SZKODLIWE!**

www.planujedlugiezycie.pl



Pliki do pobrania

[Plakat - rak jelita grubego.pdf](#) | PDF, 1,83 MB |

[Rak jelita grubego - ulotka cała.pdf](#) | PDF, 1,84 MB |

[Plakat - rak szyjki macicy.pdf](#) | PDF, 1,89 MB |

[Rak szyjki macicy - ulotka cała.pdf](#) | PDF, 1,9 MB |

[Plakat - rak piersi.pdf](#) | PDF, 1,89 MB |

[Rak piersi - ulotka cała.pdf](#) | PDF, 1,84 MB |

[Plakat - rak prostaty.pdf](#) | PDF, 1,81 MB |

[Rak prostaty - ulotka cała.pdf](#) | PDF, 1,76 MB |

[Plakat - rak skóry.pdf](#) | PDF, 1,82 MB |

[Rak skóry - ulotka cała.pdf](#) | PDF, 1,82 MB |

[Plakat - rak płuca.pdf](#) | PDF, 1,84 MB |

[Rak płuca - ulotka cała.pdf](#) | PDF, 1,87 MB |

Dodana: 6 grudzień 2023 14:51 Zmodyfikowana: 9 styczeń 2024 14:35

[Powrót](#)

[Ekran główny](#)