

Światowy Dzień Walki z Rakiem

4 lutego obchodzimy XXII Światowy Dzień Walki z Rakiem (World Cancer Day). Święto zostało ustanowione w 2000 roku podczas Światowego Szczytu Walki z Rakiem w Paryżu. Na spotkaniu przyjęto Kartę Paryską, zobowiązującą wszystkie kraje, które ją podpisały do tworzenia programów zapobiegających chorobom nowotworowym.



Zasadniczym celem Dnia Walki z Rakiem jest zwrócenie uwagi na zapobieganie i leczenie chorób nowotworowych, które są obecnie problemem na skalę globalną i jedną z najczęstszych przyczyn umieralności na świecie. Ryzyko wystąpienia nowotworów znacząco ograniczamy stosując właściwą dietę 🥕 🥦 , pamiętając o aktywności fizycznej 🚲 oraz rezygnując z używek 🚫 . Bardzo ważne jest również regularnie poddawanie się badaniom profilaktycznym, gdyż w przypadku nowotworów wczesne wykrycie, zwiększa szanse na wyleczenie. Wśród szkodliwych czynników, które zdaniem ekspertów są powodem blisko 70 % nowotworów złośliwych wymienia się:

- ➡ palenie tytoniu – tytoń może powodować aż 14 różnych nowotworów, w tym układu oddechowego czy trzustki,
- ➡ nadużywanie alkoholu 🍷 – szacuje się, że od 2 do 4% wszystkich przypadków nowotworów, spowodowanych jest pośrednio lub bezpośrednio przez alkohol; regularne picie alkoholu zwiększa ryzyko wystąpienia m.in. raka jamy ustnej, gardła, przełyku, krtani czy wątroby,
- ➡ niewłaściwa dieta i sposób odżywiania 🍔 🍷 ,
- ➡ zakażenia i wirusy 🦠 ,
- ➡ czynniki zawodowe,
- ➡ zanieczyszczenie środowiska.

Programy profilaktyczne w SPZOZ w Łukowie:

<https://www.spzoz.lukow.pl/dla-pacjentow/programy-profilaktyczne/programy-profilaktyki-raka-szyjki-macicy/>
<https://www.spzoz.lukow.pl/dla-pacjentow/programy-profilaktyczne/program-profilaktyki-raka-piersi/>

Przydatne linki:

<https://planujedlugiezycie.pl/>

<https://www.zwrotnikraka.pl/europejski-kodeks-walki-z.../>

Wymazy w kierunku COVID-19



UWAGA ! ! !

Od dnia 01.02.2022 r. wydłużony zostaje czas pracy punktu pobrań wymazów w kierunku koronawirusa do **10 godzin dziennie**. Wymazy pobierane są w godz. 7.00-17.00. Przypominamy również, iż istnieje możliwość wykonania **ODPŁATNIE** testu genetycznego PCR na obecność koronawirusa SARS-CoV-2. Opłaty za testy komercyjne pobierane są w Poradni POZ przy ul. Partyzantów 10. Numer kontaktowy do Punktu Wymazowego: ☎ 605 541 422.

Ogólnopolski

Dzień

Transplantacji

♥ **OGÓLNOPOLSKI DZIEŃ TRANSPLANTACJI** ♥ obchodzony jest od 2005 roku w rocznicę pierwszego udanego przeszczepu nerki w Polsce, który został przeprowadzony w I Klinice Chirurgicznej



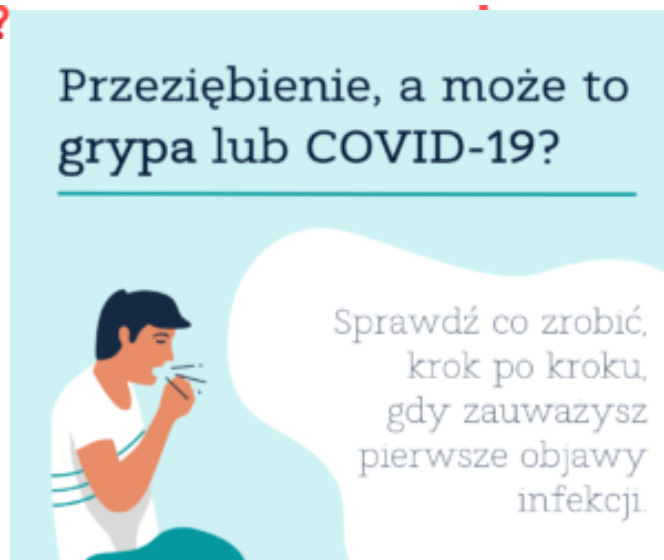
Akademii Medycznej w Warszawie, w 1966 roku. Celem tego dnia jest upowszechnienie idei transplantacji w społeczeństwie, pobudzenie i rozwijanie aktywności donacyjnej oraz podnoszenie świadomości społecznej w obszarze

transplantologii. Przeszczepianie narządów jest metodą ratowania życia. Polega na wszczepieniu biorcy narządu lub tkanek pochodzących od innego człowieka. Dla osób ze skrajną niewydolnością serca, płuc czy wątroby przeszczepienie narządu jest jedyną skuteczną metodą ratującą życie, podobnie jak przeszczep szpiku w przypadku nieuleczalnych chorób szpiku (w tym różnych rodzajów białaczek). Transplantologia jest dziedziną medycyny, która nie ma szans rozwinąć się bez akceptacji społeczeństwa. To ludzie pomagają ludziom.

<https://zgodanazycie.pl/>

Poradnik Narodowego Funduszu Zdrowia

Przeziębienie, a może COVID-19 ?



Skorzystaj z praktycznego przewodnika, w którym, krok po kroku, dowiesz się co zrobić, gdy masz pierwsze objawy infekcji. Nigdy nie lekceważ objawów choroby. Nawet jeśli wydaje Ci się, że to zwykłe przeziębienie, powinieneś to sprawdzić. Być może są to pierwsze symptomy groźnych chorób: grypy lub COVID-19 ? Pamiętaj ! Część chorób, szczególnie w pierwszym stadium rozwoju, daje podobne objawy, dlatego musisz upewnić się, co Ci dolega.

Link do przewodnika:

<https://www.nfz.gov.pl/aktualnosci/aktualnosci-centrali/przeziębienie-a-może-covid-19-sprawdz-co-zrobic,8102.html>

1/22 Dostawa energii elektrycznej oraz świadczenie usług dystrybucji energii obiektów SPZOZ w Łukowie

Ogłoszenie o zamówieniu

Postępowanie prowadzone jest za pośrednictwem Platformy

Zakupowej SmartPZP

<https://portal.smartpzp.pl/spzozlukow/public/postepowanie?postepowanie=24915779>

Składanie ofert do dnia: 17 lutego 2022 roku do godziny 10:00

Otwarcie ofert w dniu: 17 lutego 2022 roku do godziny 10:30