

# Europejski Dzień Walki z Rakiem Piersi



Przy okazji przypadającego w dniu dzisiejszym Europejskiego Dnia Walki z Rakiem Piersi przypominamy o bezpłatnych badaniach mammograficznych w naszym Szpitalu 🏥 Więcej informacji pod linkiem:

<https://www.spzoz.lukow.pl/.../bezpłatne-badania.../>

▶ W Polsce rak piersi stanowi około 25 % przypadków nowotworów u kobiet. Najwięcej zachorowań dotyczy kobiet w przedziale wiekowym 50-64 lata. U ok. 12 % chorych może dojść do rozsiewu nowotworu.

▶ Rak piersi jest chorobą zróżnicowaną pod względem typów, a określenie „rak piersi” oznaczać może schorzenia o różnym przebiegu, rokowaniu i odpowiedzi na leczenie. Aktualnie wiemy już, że istnieje wiele typów tego nowotworu, a odpowiedni, dostosowany do indywidualnych potrzeb plan leczenia, może polepszyć stan i komfort życia pacjentek.

▶ Głównym celem wprowadzenia Dnia Walki z Rakiem Piersi jest uświadamianie ludziom jak ważna jest profilaktyka, samobadanie oraz korzystanie z usług specjalistów. Jednym z najważniejszych założeń jest także ukazanie czynników ryzyka oraz pierwszych objawów choroby. To dzień, w którym okazuje się wsparcie nie tylko osobom chorym, ale i ich rodzinom, które także toczą ciężką batalię o życie swoich najbliższych. Znakiem solidarności jest zakładana tego dnia różowa wstążka. Należy pamiętać, że Rak Piersi nie dotyczy tylko kobiet. Na tę chorobę zapadają również mężczyźni.

▶ Każda kobieta po 20. roku życia powinna samodzielnie i regularnie badać swoje piersi. Badanie najlepiej wykonać pierwszego dnia po zakończeniu miesiączki, zaś Panie po menopauzie powinny badać swoje piersi raz w miesiącu, najlepiej zawsze w tym samym dniu miesiąca.

---

**W związku ze wzrostem zachorowań na COVID-19 w naszym województwie poniżej prezentujemy apel Lubelskiego Państwowego Wojewódzkiego Inspektora Sanitarnego**

## Apel Lubelskiego Państwowego Wojewódzkiego Inspektora Sanitarnego



### **Zadbajmy o nasz region, przerwijmy łańcuch zakażeń!**

Nasze województwo, Lubelszczyzna, to nasz dom, miejsce w którym żyjemy, uczymy się, mamy rodziny, znajomych, pracę... Dziś to miejsce wyróżnia się na tle kraju, dając nam duże powody do niepokoju. Statystyki zakażeń bezwzględnie obnażają nasze słabości. Nie pozwólmy, aby postrzegano nas jako społeczność, która nie ma zaufania do nauki:

- nie stosuje się do obowiązujących zaleceń!,
- nie zachowuje zasad higienicznych i sanitarnych!,
- lekceważy obowiązek zakrywania nosa i ust w miejscach publicznych!,
- nie zachowuje dystansu społecznego!,
- a przede wszystkim, nie stosuje szczepień ochronnych!

### **Na tle kraju województwo lubelskie jest jednym z najsłabiej zaszczepionych przeciw COVID-19 regionem w Polsce. I równocześnie na czele statystyk zakażeń.**

Nagminnie rośnie liczba placówek, w których uczniowie częściowo lub w całości przechodzą na naukę zdalną, rośnie liczba kwarantann, a rodzice muszą w tym czasie zapewnić dzieciom opiekę i pozostać w domu.

Z powodu ognisk w zakładach pracy pracodawcy zmagają się z różnymi problemami. Podmioty medyczne, w których zdarzają się zakażenia nie mogą bezpiecznie udzielać pomocy pacjentom, a zakażenia w obrębie ognisk domowych paraliżują życie rodzinne, często przekreślając zaplanowane atrakcje i destabilizując codzienne plany...

Za to, co się dzieje wokół, odpowiada każdy z nas, w każdej chwili, gdy wykazujemy odpowiedzialność i w każdej chwili, gdy lekkomyślność bierze przewagę nad rozsądkiem. Często za tą lekkomyślność wysoką ceną muszą zapłacić inni, nasi bliscy, lub osoby których nie znamy.

### **RAZEM MOŻEMY TO ZMIENIĆ!**

Razem możemy sprawić, aby nasze województwo, miejsce, w którym żyjemy było wolne od ograniczeń, wolne od zapelnionych szpitali, dzieci przebywających w domach na nauce zdalnej, zamkniętych zakładów pracy, odwołanych wydarzeń kulturalnych...

Dlatego apeluję, do każdego z osobna o odpowiedzialność i o zaufanie nauce: zaszczepienie się przeciw COVID - 19 i przestrzeganie obowiązujących zaleceń. Szczepienia w wielu krajach zminimalizowały liczbę zgonów i hospitalizacji.

W znacznej mierze szczepienia ograniczyły ryzyko transmisji wirusa i rozwoju choroby COVID - 19, równocześnie osłabiając jej przebieg i negatywne skutki.

W sposób szczególny zwracam się do:

- Rodziców – nie posyłajcie dzieci z infekcjami do żłobka/przedszkola/szkoły,
- Rektorów uczelni i szkół wyższych, dyrektorów i nauczycieli o szybką reakcję na pojawiające się symptomy infekcji u studentów, podopiecznych jak i kadry pedagogicznej. W przypadku objawów chorobowych należy pozostać w domu i skonsultować się z lekarzem,
- Seniorów o unikanie skupisk, ludzi. bezpieczne zachowania,
- Uczniów, młodzieży i studentów o odpowiedzialne zachowanie w każdych okolicznościach i bezpieczne postępowanie w warunkach pandemii oparte o zdobycze nauki,
- Organizatorów spotkań i imprez masowych o przestrzeganie wymagań p/pandemicznych.

Z tego względu apeluję o:

- pozostanie w domu gdy pojawiają się objawy infekcji dróg oddechowych!
- zakrywanie nosa i ust, szczególnie we wspólnie uczęszczanych przestrzeniach zamkniętych, tj. galeriach handlowych, sklepach, kościołach, a także podczas imprez masowych, spotkań okolicznościowych,
- higieniczne zachowania pracownika w każdym zakładzie pracy i instytucji,
- szczególną troskę w przestrzeganiu zasad DDM przez organizatorów i uczestników imprez masowych, kierownictwo podmiotów medycznych, aby pacjenci i personel medyczny mogli czuć się bezpiecznie.
- rozwagę i odpowiedzialności osób szczepionych. Pomimo wysokiej skuteczności szczepionek zdarzają się zakażenia osób zaszczepionych. Celem szczepienia jest przede wszystkim ochrona przed ciężkim przebiegiem choroby i powikłaniami, których nie da się przewidzieć.

Bądźmy rozsądni, korzystajmy z informacji ze sprawdzonych źródeł. Słuchajmy autorytetów medycznych. Nie ulegajmy manipulacji środowisk, których celem jest dezinformacja.

Tylko solidarnie, ufając sobie nawzajem z dbałością o najwyższe dobro - ZDROWIE KAŻDEGO Z NAS możemy poczuć się bezpieczni, uniknąć ograniczeń i wielu innych problemów powodowanych przez pandemię i poprawić wizerunek naszego regionu.

**Lubelski Państwowy Wojewódzki Inspektor Sanitarny**

*dr n. med. Maria Jolanta Korniszek*

**Bezpłatne  
mammograficzne**

**badania**



**Samodzielny Publiczny  
Zakład Opieki Zdrowotnej  
w Łukowie zaprasza na**

# **BEZPŁATNE BADANIA MAMMOGRAFICZNE**

**dla kobiet w wieku od 50 do 69 lat**

Badanie finansowane przez Narodowy Fundusz Zdrowia co 2 lata

**ZADBAJ O ZDROWIE !!!**

Mammografia wykonywana jest na nowoczesnym aparacie cyfrowym który gwarantuje badania najwyższej jakości.

Panie, u których w najbliższej rodzinie wystąpił nowotwór piersi mogą wykonać mammografię po upływie 12 miesięcy od daty poprzedniego badania.

Badanie nie wymaga skierowania i wykonywane jest po wcześniejszej rejestracji telefonicznej.

## **Pracownia Mammografii**

Budynek główny Szpitala, ul. Doktora A. Rogalińskiego 3, Łuków

tel. (25) 798 20 00 do 9, wew. 260

kom. 609-400-615

Rejestracja od poniedziałku do piątku, w godz. 8.00-14.00

Zapraszamy na **bezpłatne BADANIA MAMMOGRAFICZNE!!!** Program profilaktyki raka piersi (mammografia) skierowany jest do Pań w wieku 50-69 lat, ubezpieczonych, które w ciągu ostatnich 24 czterech miesięcy nie uczestniczyły w programie.

### **Kiedy zrobić badanie – niepokojące objawy**

Powinny cię zaniepokoić wszelkie zmiany w piersiach, których wcześniej nie wykryłaś. Skonsultuj się ze specjalistą, jeśli zauważyłaś:

- zmianę wielkości i kształtu piersi, która nie ustąpiła po miesiączce,
- guzki lub zgrubienia wyczuwalne w piersi lub pod pachą,
- zmianę koloru skóry piersi,
- wciąganie skóry piersi,
- pomarszczenie lub łuszczenie skóry piersi,
- zmiany w obrębie brodawki piersi.

### **Ryzyko choroby zwiększają:**

- wiek – najwięcej zachorowań występuje u kobiet po 50 roku życia,
- obciążenie genetyczne – choroby w najbliższej rodzinie,
- czynnik hormonalny, np. wczesny wiek pierwszej miesiączki lub późna menopauza,
- wieloletnie przyjmowanie hormonalnej terapii zastępczej,
- niewłaściwa dieta oraz otyłość,
- niedostateczna aktywność fizyczna,
- częste spożywanie alkoholu,
- wcześniejsze choroby piersi.

---

# **Dzień Ratownictwa Medycznego**

📣 Dziś obchodzimy święto pracowników związanych z **Systemem Ratownictwa Medycznego** – ratowników, pielęgniarek, lekarzy oraz dyspozytorów. Zostało ono powołane Ustawą z dnia 8 września 2006 o Państwowym Ratownictwie Medycznym. Praca w karetce pogotowia to nieustanna walka z czasem, konieczność podejmowania trudnych decyzji, a także ogromny wysiłek fizyczny i umysłowy. Ratownicy medyczni, często ryzykują własne życie i zdrowie, by dotrzeć do potrzebującego na czas i udzielić mu pomocy 🚑 ⏳ To oni jako pierwsi pojawiają się na miejscach wypadków, katastrofy, nagłego zachorowania i udzielają pierwszej pomocy osobom, które tej pomocy potrzebują 🩹 🩺



**Dzień Ratownictwa Medycznego** ma nam również uświadomić, jak ważna jest umiejętność udzielania pierwszej pomocy. Nigdy nie wiemy, kiedy dzięki poprawnemu wykonaniu czynności ratunkowych będziemy mogli uratować komuś życie. Gdy dochodzi do sytuacji zagrażającej życiu, często świadkowie zdarzenia nie podejmują żadnych czynności poza wezwaniem służb ratowniczych. Nie zwlekaj z udzieleniem pierwszej pomocy, ponieważ często sekundy decydują o ludzkim życiu. Zachowaj spokój. Jeżeli nie wiesz, jak sobie poradzić, od razu wezwij pomoc 📞 Szacunek pracy zespołów ratownictwa możemy okazać nie tylko poprzez poznawanie podstawowych zasad pierwszej pomocy, ale także przez stosowanie się do przepisów o ruchu drogowym czy tworzenie korytarzy życia.

---

# Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego



10 października przypada  
**Światowy Dzień Zdrowia**

**Psychicznego** 🧑 🗨️ ustanowiony w 1992 przez Światową Federację Zdrowia Psychicznego (World Federation for Mental Health, działającą od 1948). Wydarzenie ma zwrócić uwagę opinii publicznej na problematykę zaburzeń psychicznych oraz promować zdrowie psychiczne. Według Światowej Organizacji



Zdrowia zaburzenia psychiczne stają się jednym z głównych problemów zdrowotnych 😞. Wzrost ryzyka zachorowań jest nierozdzielnie związany z rozwojem cywilizacyjnym, dynamicznym tempem życia, przewlekłym stresem i długotrwałym brakiem wypoczynku. Taki tryb życia skutkuje pojawianiem się nerwic i innych zaburzeń lękowych, depresji oraz psychoz. Zaburzenia psychiczne wpływają na pogorszenie funkcjonowania w pracy, zagrażają rodzinie, wielokrotnie są przyczyną samobójstw. Obecnie WHO szacuje, że zaburzenia psychiczne dotyczą już co 5 osoby na świecie. Ponadto należy zaznaczyć, że pandemia COVID-19 doprowadziła do gwałtownego wzrostu zaburzeń psychicznych. Nauka zdalna znacząco wpłynęła na osłabienie kondycji zdrowotnej dzieci i młodzieży, a także na zwiększenie skłonności do popadania w uzależnienia.

<https://www.gov.pl/.../gdzie-znajdziesz-pomoc-w-przypadku...>