

przechytrzyć **JAK?**
raka



Szpital Świętego Łukasza

INSTYTUCJA
WOJEWÓDZTWA
MAŁOPOLSKIEGO



MAŁOPOLSKA

**podręczny
przewodnik
profilaktyczny**

Program "Prozdrowotne oddziaływania edukacyjne
na rzecz zmniejszenia umieralności na nowotwory w Małopolsce"
Program jest realizowany przy wsparciu finansowym
Województwa Małopolskiego

Dla kogo?

Program skierowany jest do wszystkich dorosłych mieszkańców województwa małopolskiego, którzy chcą poznać najczęstsze objawy nowotworów, nauczyć się obserwować swoje ciało i wzmocnić swoją wrażliwość onkologiczną.

Spotkajmy się!

Program to także spotkania edukacyjne w formie online. Podczas spotkania lekarz specjalista - onkolog przedstawi ciekawe zagadnienia dotyczące chorób nowotworowych ujęte w wykładzie "Zdążyć przed rakiem", odbędzie się pokaz techniki samobadania piersi i jąder na fantomach. W czasie spotkania możesz zadawać pytania. Każdy ma możliwość wypełnienia ankiety satysfakcji i wiedzy.

CHCESZ WZIĄĆ UDZIAŁ? Zadzwoń, czekamy na Ciebie: od poniedziałku do piątku w godz. 7:30 – 14:00 pod numer telefonu 14 631 58 59 lub sprawdź terminy na www.profilaktykawmalopolsce.pl

W czasie trwania Programu aktywny jest ONKOLOGICZNY TELEFON ZAUFANIA. Masz jakiegokolwiek wątpliwości i chcesz zasięgnąć porady – zadzwoń, a na pewno uzyskasz bezpłatną poradę lekarza onkologa - 501 352 115 (poniedziałek, środa i piątek 14:00 – 20:00, wtorek i czwartek 8:00 – 14:00)

Nowotwory złośliwe

Choroby nowotworowe stanowią, po chorobach układu krążenia, drugą co do częstości przyczynę zgonów w Europie. Zachorowalność na nowotwory dynamicznie wzrasta. Szacuje się, że w najbliższym czasie w Polsce choroby nowotworowe będą głównym problemem zdrowotnym. Każdy z nas może być pacjentem.

Niepokojące objawy

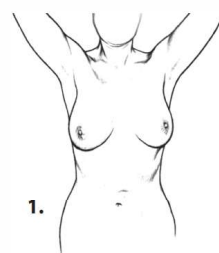
Każdy pacjent powinien zwrócić się do lekarza rodzinnego w chwili zauważenia niepokojących objawów mogących sugerować obecność nowotworu. Pozwoli nam to wyjaśnić niepokojące objawy oraz podjąć właściwe decyzje profilaktyczne i terapeutyczne. Co powinno nas zaniepokoić:

- niebolesne guzy, zgrubienia wyczuwalne przez powłoki lub zmiany usytuowane na skórze
- kaszel, zwłaszcza z krwiopluciem
- krwawienie z otworów naturalnych ciała (inne niż prawidłowa miesiączka)
- zaburzenia przyjmowania pokarmów
- zaburzenia oddawania stolca lub moczu
- nieuzasadniony spadek masy ciała i osłabienie fizyczne
- zaburzenia funkcji układów i narządów, których uprzednio nie było

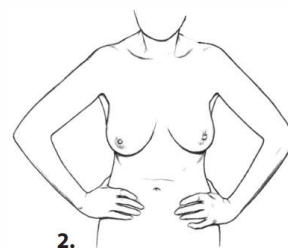
W przypadku konieczności pogłębionej diagnostyki założenie pacjentowi Karty Diagnostyki i Leczenia Onkologicznego (DiLO) przez lekarza pierwszego kontaktu przyspiesza rozpoznanie i indywidualny dobór optymalnego procesu leczenia.

Samobadanie piersi

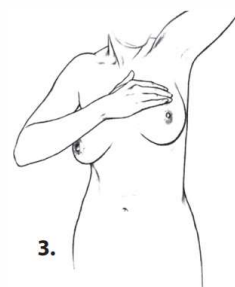
1. Stań przed lustrem i dokładnie obejrzyj piersi, trzymając ręce wzdłuż ciała, a następnie uniesione do góry.



2. Obejrzyj piersi z rękami wpartymi na biodrach. Zwróć uwagę na: zmiany w kształcie piersi lub ich położeniu (np. uniesienie ku górze), zmarszczenia, wciągnięcia, uwypuklenia lub zmianę koloru skóry, wciągnięcie, zaczerwienienie lub owrzodzenie brodawki sutkowej.



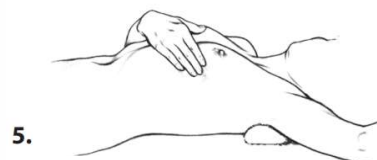
3. Połóż jedną dłoń z tyłu głowy. Lewą ręką badaj pierś prawą, a prawą badaj lewą pierś. Badając piersi trzymaj palce płasko i lekko naciągając, zataczaj koła na piersi zgodnie z ruchem wskazówek zegara. Zwracaj uwagę czy nie wyczuwasz guzka lub stwardnienia.



4. Zbadaj brodawkę sutkową delikatnie ściskając ją kciukiem i palcem wskazującym; obserwuj czy nie wydobywa się z niej wydzielina surowicza lub zabarwiona krew.



5. Leżąc na wznak, z ręką pod głową, trzymając palce drugiej ręki płasko i lekko naciskając pierś, zataczaj koła zgodnie z ruchem wskazówek zegara. Powtórz dla obu piersi zmieniając ręce.



6. Na koniec sprawdź stan węzłów chłonnych pod pachą. Leżąc na wznak połóż prawą rękę wzdłuż ciała, a lewą zbadaj prawą pachę. Wykonaj, zmieniając ręce dla każdej ze stron.



Należy bezzwłocznie zgłosić się do lekarza gdy zaobserwujesz zmiany opisane w punkcie 2, guzek lub stwardnienie w piersi, czy powiększenie węzłów chłonnych pod pachą. Nie każdy guzek, stwardnienie, lub zmiany skórne są rakiem, jednak zawsze wymagają konsultacji ze specjalistą.

ZAPRASZAMY DO KONTAKTU



**ONKOLOGICZNY TELEFON ZAUFANIA
501 352 115**

**REJESTRACJA DO PROGRAMU
14 631 58 59**



**TERMINY SPOTKAŃ NA:
WWW.PROFILAKTYKAWMALOPOLSCE.PL**



Program realizowany jest przez
Szpital Wojewódzki im. św. Łukasza w Tarnowie
ul. Lwowska 178a, 33-100 Tarnów
www.lukasz.med.pl

**Wykaz placówek prowadzących programy przesiewowe,
a także specjalistyczną diagnostykę
i leczenie onkologiczne w Małopolsce:**

<https://zip.nfz.gov.pl/GSL/GSL/ProgramyProfilaktyczne>
<http://pbbp.org.pl/wojewodztwo/malopolskie/>
www.nfz-krakow.pl/dla-pacjenta/pakiet-onkologiczny-wykaz-placowek/