

# Profilaktyka nie musi być nudna

**Z Urszulą Sztuką-Polińską, państwowym wojewódzkim inspektorem sanitarnym w Łodzi, rozmawia Agnieszka Grzelak**

**Państwowa Inspekcja Sanitarna kojarzy się przede wszystkim z instytucją, która wlepi mandaty za brak higieny. Niewiele osób wie, że zajmuje się również promocją zdrowia.** Zapewniam, że nasza aktywność nie ogranicza się do przeprowadzania kontroli i wystawiania mandatów! Ważnym aspektem naszej działalności jest propagowanie profilaktyki chorób i postaw prozdrowotnych. Staramy się docierać do różnych środowisk. Działalność edukacyjną rozpoczynamy już na etapie przedszkolnym. Realizujemy programy profilaktyczne skierowane do dzieci i młodzieży, za ich pośrednictwem trafiając także do ich rodzin, np. program poświęcony profilaktyce raka piersi prowadzony jest wśród uczennic szkół ponadgimnazjalnych, ale liczymy, że przekazana przez nas wiedza dotrze także do mam i babć tych dziewcząt. Organizujemy również konferencje profilaktyczne, np. 21 kwietnia odbędzie się w Łodzi konferencja „Zdrowy przedszkolak”, na którą zaprosiliśmy nauczycieli, intendentów i dyrektorów przedszkoli oraz wszystkich, którym leży na sercu zdrowie przedszkolaków.

**Wojewódzka Kampania Profilaktyczna „Grunt to Zdrowie”, której patronem został „Polska Dziennik**

**Łódzki”, to autorski projekt WSSE w Łodzi i prawdziwy powód do dumy. Już po edycji pilotażowej programu w ubiegłym roku można powiedzieć, że jest to sukces.**

Program został zainicjowany przez panią wicewojewodę Krystynę Ozgę, która uznaje, że warto prowadzić długofalową akcję prozdrowotną, obejmującą pakiet działań profilaktycznych, skierowaną do mieszkańców środowisk wiejskich. My przygotowaliśmy ją we współpracy z powiatowymi stacjami sanitarno-epidemiologicznymi. Uwagę skupiliśmy przede wszystkim na profilaktyce raka piersi oraz raka płuc. W ubiegłym roku w listopadzie przeprowadziliśmy kampanię pilotażowo w pięciu powiatach: piotrkowskim (Wolbórz i Grabica), wieluńskim (Osjaków i Czarnożyły), skierniewickim (Lipce Reymontowskie), łowickim (Bełchów) oraz kutnowskim. Były m.in. wykłady lekarzy specjalistów, badania mammograficzne, pomiary ciśnienia, cukru i cholesterolu we krwi, spirometria. Nie sposób nie docenić dużych efektów zdrowotnych, które były wynikiem kilku zaledwie spotkań. Podsumowanie akcji przerosło nasze oczekiwania.

**Co było największym zaskoczeniem?**

Wysoka frekwencja mieszkańców ucieszyła nas ogromnie, bo wiemy, jak bywa z zainteresowaniem akcjami profilaktycznymi, np. na wykład lekarza i mammografię przychodzi 2-3 osoby. My przebadaliśmy łącznie 303 kobiety. U jednej z nich badanie wykryło



FOT. PAWEŁ NOWAK

zmiany nowotworowe, u kilkudziesięciu – zmiany łagodne, wymagające dalszej diagnostyki. W wykładach wzięło udział 740 osób, w nauce samobadania piersi – 430.

**Jak udało się zachęcić mieszkańców małych miejscowości do udziału w kampanii?**

Bardzo ważne było to, że nikt nie odmówił nam pomocy. Dzięki temu, że kampania organizowana była przez powiatowe inspektoraty, znające specyfikę każdej gminy, mogliśmy dotrzeć

do władz lokalnych, które chętnie z nami współpracowały. Informacje o kampanii przekazano także z ambon – na wsi to ważny środek komunikacji. Wszyscy księża, do których się zwróciliśmy, chętnie nam pomogli. Poza tym wykładom o tematyce zdrowotnej i badaniom towarzyszyły występy miejscowych zespołów folklorystycznych, degustacje przygotowane przez koła gospodyń wiejskich, konkursy dla dzieci i młodzieży. Oświata zdrowotna wcale nie musi być nudna i szampa. Na przykład w Bełchowie uczniowie gimnazjum w ramach konkursu pisali listy do swoich rodziców, zachęcające do badań profilaktycznych. W czasie głośnego czytania w wielu oczach pojawiły się łzy wzruszenia.

**Jakie są refleksje po pilotażowym etapie kampanii?**

Przed wszystkim potwierdza się stara prawda – to kobieta rządzi rodziną. To widać w środowiskach wiejskich (ale nie tylko): kobiety żywią rodzinę

i opiekują się zdrowiem jej członków. To one zachęcają mężczyzn do wykonywania badań, rzucenia palenia i innych działań prozdrowotnych. Na naszych spotkaniach zjawiały się przede wszystkim panie. Ale chcemy trochę to zmienić, planujemy także badania dla mężczyzn. Poza tym pomiary ciśnienia, poziomu cukru i cholesterolu we krwi czy zawartości tlenu węgla w wydychanym powietrzu, są ważnym elementem profilaktyki niezależnie od płci.

**30 marca w Piotrkowie odbędzie się inauguracja tegorocznego etapu kampanii. Imprezy będą organizowane sukcesywnie we wszystkich gminach.**

Wyzaczyliśmy dwie tury: kwiecień – maj i październik – listopad. Wybór jest nieprzypadkowy, w tym okresie mieszkańcom wsi łatwiej znaleźć wolny czas. Już w lutym rozpoczęły się przygotowania do kampanii, spotkania z naszymi partnerami m.in. lekarzami z Regionalnego Ośrodka Onkologicznego w Łodzi, NZOZ Medica, sołtysami, wójtami i wieloma innymi osobami, zaangażowanymi w organizację akcji. Światowa Organizacja Zdrowia przewiduje, że już wkrótce największym zabójcą ludzkości staną się nowotwory (tuż obok chorób układu sercowo-naczyniowego), dlatego tegoroczna kampania odbywa się pod hasłem: „Chroń życie przed rakiem”. Chcemy uświadamić społeczeństwu, że nowotwór nie jest wyrokiem, zaś pomiędzy zdrowym stylem życia i mniejszym ryzykiem zachorowania, istnieje ścisła zależność.

## Co jeszcze warto wiedzieć o kampanii Grunt to Zdrowie?

● **W tym roku kampania odbywa się pod hasłem „Chroń życie przed rakiem”.**

W ramach akcji przewidziano spotkania z ekspertami, pokazy filmów o tematyce zdrowotnej, warsztaty edukacyjne oraz bezpłatne badania, m.in. ciśnienia tętniczego, stężenia cukru we krwi, pomiary poziomu tlenu węgla w płucach.

● **Sprawdź, kiedy akcja będzie odbywać się w twojej miejscowości.**

### Kwiecień

15 – Gomunice  
16 – Galewice  
17 – Ustronie  
20 – Wągrzy  
21 – Przyłęk Duży  
22 – Czarnocin  
24 – Zadzim

26 – Rogów  
27 – Zadzim  
28 – Andrespol  
29 – Andrespol  
30 – Moszczenica

### Maj

6 – Wróblew  
8 – Kiernożia  
9 – Buczek, Zapolice  
15 – Grotniki Ustronie  
17 – Pajęczno, Kielczygłów  
18 – Mniszków  
19 – Świągów  
20 – Żychlin  
21 – Biała Rawska  
22 – Biała, Rzeczyca  
23 – Rzeczyca  
26 – Drużbice, Godzianów

● **Przeznacz 10 przykazań, które pomagają uniknąć zachorowania na raka i inne choroby cywilizacyjne.**

1. Unikaj życia w przewlekłym stresie, nie bierz udziału w „wyścigu szczurów”.
2. Nie pal papierosów.
3. Ogranicz picie alkoholu.
4. Nie dopuszczaj do występowania nadwagi: – stosuj na co dzień dietę śródziemnomorską – ogranicz do niezbędnego minimum spożywanie tłuszczu, słodyczy i soli – jedz więcej ryb, owoców i warzyw – jedz mniej produktów konserwowych – żywność przechowuj w lodówce zgodnie z terminem przydatności do spożycia
5. Opalaj się z umiarem (stosuj kremy z filtrami ochronnymi). Nie korzystaj z solarium.
6. Zaszczep się przeciwko

- wirusowemu zapaleniu wątroby.
7. Regularnie stosuj rekreację fizyczną (choćby codzienny półgodzinny spacer w parku).
8. Unikaj przypadkowych kontaktów seksualnych, chroń się przed przenoszeniem wirusów i bakterii chorobotwórczych.
9. Staraj się wyleczyć wszystkie przewlekłe stany zapalne w organizmie (dotyczy to również zębów).
10. Jeśli w Twojej rodzinie występowały nowotwory, przebadaj się w poradni genetycznej.

● **Bądź niepokornym pacjentem – to rada Polskiej Unii Onkologii.** Poproś swojego lekarza o dokładne zbadanie. Jeśli

jestes kobietą, domagaj się badania piersi, jeśli mężczyzną – badania jąder i prostaty. Poproś o skierowanie na proste badania dodatkowe: morfologię krwi, OB, rozszerzone badania biochemiczne, zdjęcie rtg klatki piersiowej (koniecznie w dwóch projekcjach PA i boczne), USG jamy brzusznej, marker PSA (dla mężczyzn), krew utajoną w kale (po 50. roku życia co 1-2 lata). Kobiety powinny odwiedzać ginekologa przynajmniej raz w roku.

● **Korzystaj z bezpłatnych badań profilaktycznych.** – Cytologia u kobiet w wieku 25-59 lat co 3 lata – Mammografia u kobiet w wieku 50-69 lat co 2 lata – Kolonoskopia niezależnie

od płci dla osób w wieku 50-65 lat bez objawów raka jelita grubego, które miały w rodzinie przynajmniej jednego krewnego pierwszego stopnia (rodzice, rodzeństwo, dzieci) z rakiem jelita grubego.

● **Naucz się rozpoznawać objawy, które mogą świadczyć o rozwoju raka.**

Są to m.in. powiększające się węzły chłonne, białawe zabarwienia i zgrubienia błony śluzowej, małe zgrubienia na wargach i języku, chrypa, trudności w połykaniu, kaszel, krwiste odksztuszenie, brak łaknienia, wstręt do mięsa, chudnięcie, biegunka, zaparcia, powiększające się znamiona na skórze, częste parcie na pęcherz, guzki. (mig)