

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

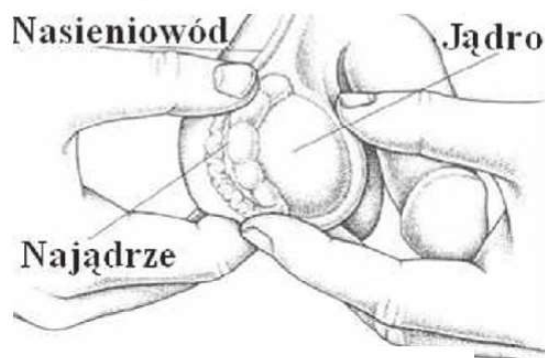
Każdy pacjent powinien zwrócić się do lekarza rodzinnego w chwili zauważenia niepokojących objawów mogących sugerować obecność nowotworu. Pozwoli nam to wyjaśnić niepokojące objawy oraz podjąć właściwe decyzje profilaktyczne i terapeutyczne. Co powinno nas zaniepokoić:

- 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 jąder

- Samobadanie jąder polega na oglądaniu i dotykaniu worka mosznowego. Należy wykonać je 1 raz w miesiącu, potrwa to zaledwie 3-5 minut. Dotyczy mężczyzn w każdym wieku.
- Pozycja ciała podczas samobadania jest dowolna: stojąca, siedząca bądź leżąca.
- Samobadanie jąder najlepiej wykonać pod prysznicem lub podczas kąpieli w ciepłej wodzie, ciepło i wilgoć przyczyniają się do opadnięcia jąder i zmiękczenia skóry na kroczu co ułatwia badanie;
- Obejrzyj i oceń czy nie pojawiły się zniekształcenia w obrębie moszny;
- Zwróć uwagę na stan skóry moszny, czy nie jest zaczerwieniona, miejscami przebarwiona, napięta, szorstka czy chropowata;
- Połóż dłoń pod jądra, nabierz orientacji odnośnie wagi i struktury jąder;
- Oburącz obejmij jądro, przetaczaj go delikatnie między kciukiem a palcem wskazującym od górnego do dolnego bieguna, sprawdź czy pod skórą nie wyczuwasz jakichkolwiek guzków, zgrubień czy nierówności;
- Zdrowe jądro jest miękkie i gładkie;
- Podczas samobadania nie powinieneś odczuwać żadnych dolegliwości bólowych;
- Jeżeli na tylnej ścianie wyczujesz małe, twarde zgrubienie połączone z jądrem nie wpadaj w panikę, to najądrze i nasieniowód;
- Delikatnie wybadaj najądrze w każdym jądrze;
- Każde jądro badaj osobno.



Należy bezzwłocznie zgłosić się do lekarza gdy zaobserwujesz niepokojące zmiany w postaci guzków lub stwardnień. 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/