



## ***„Lepiej zapobiegać niż leczyć – profilaktyka nowotworu jelita grubego”***

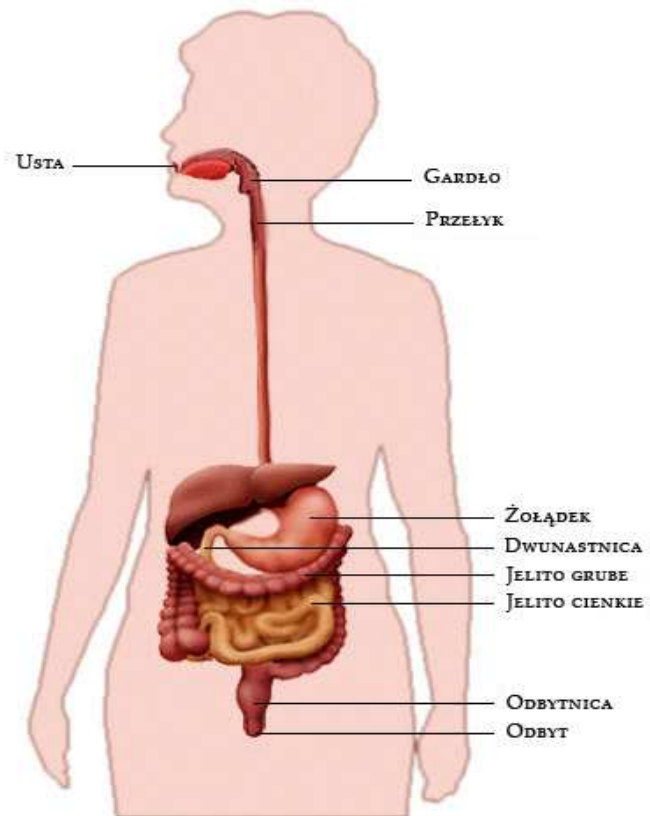
**Projekt dedykowany mieszkańcom  
województwa zachodniopomorskiego  
między 55 a 64 rokiem życia**

***„Lepiej zapobiegać niż leczyć – profilaktyka nowotworu jelita grubego”***

***Projekt współfinansowany przez Unię Europejską z Europejskiego Funduszu Społecznego, w ramach RPO WZ 2014-2020, Oś priorytetowa VI Rynek pracy, Działanie 6.8. Wdrożenie kompleksowych programów zdrowotnych dotyczących chorób negatywnie wpływających na rynek pracy, ułatwiających powroty do pracy, umożliwiające wydłużenie aktywności zawodowej oraz zwiększenie zgłaszalności na badania profilaktyczne, umowa o dofinansowanie nr RPZP.06.08.00-32-K001/17-00***

***Szpital Powiatowy w Pyrzycach, ul. Jana Pawła II nr 2, 74 – 200 Pyrzyce  
tel. 91 579 30 95, fax 91 579 32 27, e-mail: [biuro.projektu@szpital.pyrzyce.net.pl](mailto:biuro.projektu@szpital.pyrzyce.net.pl)***

**NOWOTWÓR JELITA GRUBEGO** jest jednym z najczęstszych nowotworów złośliwych występujących w Unii Europejskiej. W Polsce na nowotwór jelita grubego co roku zapada 15 tysięcy osób. Jest to nowotwór łatwo wykrywalny na etapie zmian przedrakowych, a rokowania w przypadku rozpoznania choroby we wczesnym stadium są bardzo dobre. Rak jelita grubego rozwija się ze zmian łagodnych, tak zwanych polipów lub ze zdrowej błony śluzowej. Proces ten trwa najczęściej kilkanaście lat i często pierwsze objawy umykają uwadze pacjenta. W większości przypadków są mylone z dolegliwościami ze strony przewodu pokarmowego i są bardzo niespecyficzne. Należą do nich: długotrwałe lub naprzemiennie występujące biegunki lub zaparcia, bóle brzucha, parcie na stolec nie ustępujące po wypróżnieniu, zmniejszenie średnicy wydalanego stolca, krew w kale, krwawienie z odbytu, osłabienie i przemęczenie, spadek masy ciała.



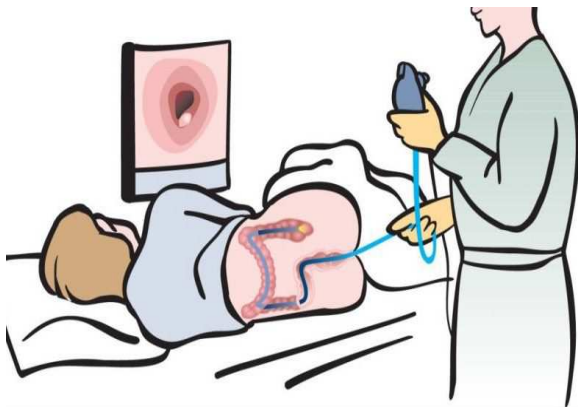
Stąd ogromne znaczenie mają badania przesiewowe. Nieleczony rak jelita grubego jest chorobą śmiertelną. Wczesne wykrycie pozwala wyleczyć 95 proc. chorych. Późno rozpoznany nowotwór jelita grubego to oznacza m.in. wyłonienie stomii, radioterapię raka odbytnicy bądź chemioterapię. Tego wszystkiego można uniknąć.

**NIE ZWLEKAJ. PODDAJ SIĘ KOLONOSKOPII!**

*„Lepiej zapobiegać niż leczyć – profilaktyka nowotworu jelita grubego”*

*Projekt współfinansowany przez Unię Europejską z Europejskiego Funduszu Społecznego, w ramach RPO WZ 2014-2020, Oś priorytetowa VI Rynek pracy, Działanie 6.8. Wdrożenie kompleksowych programów zdrowotnych dotyczących chorób negatywnie wpływających na rynek pracy, ułatwiających powroty do pracy, umożliwiające wydłużenie aktywności zawodowej oraz zwiększenie zgłaszalności na badania profilaktyczne, umowa o dofinansowanie nr RPZP.06.08.00-32-K001/17-00*

*Szpital Powiatowy w Pyrzycach, ul. Jana Pawła II nr 2, 74 – 200 Pyrzyce  
tel. 91 579 30 95, fax 91 579 32 27, e-mail: [biuro.projektu@szpital.pyrzyce.net.pl](mailto:biuro.projektu@szpital.pyrzyce.net.pl)*



**KOLONOSKOPIA** jest badaniem

bezpiecznym i dla większości osób bezbolesnym.

Pozwala ono na obejrzenie jelita grubego

od środka. Badanie przeprowadza się po

odpowiednim przygotowaniu, polegającym

na oczyszczeniu z resztek pokarmowych jelita

najczęściej za pomocą doustnie podawanych

środków przeczyszczających, wspomaganych przez wlewy doodbytnicze. Samo badanie

wykonywane jest przy zastosowaniu miękkiego i giętkiego kolonoskopu, który wprowadza

się przez odbył do jelita grubego. Instrument służący do kolonoskopii jest specjalnie

dezynfekowany przed każdym badaniem. W razie potrzeby pobiera się ze zmian

chorobowych wycinki do oceny histopatologicznej. Służą do tego sterylne kleszczyki.

Usunięcie polipów jest niebolesne i bezpośrednio po jego przeprowadzeniu można wrócić

do domu lub pracy. Kolonoskopia, aż w 60-90 proc. zapobiega rozwojowi raka jelita.

By jednak spełniała swą ochronną rolę, należy powtarzać ją raz na 10 lat.

**Dzięki wprowadzeniu kilku zmian w swoim życiu możesz zniwelować ryzyko zachorowania na nowotwór jelita grubego:**

1. regularna aktywność fizyczna – ćwiczenia, spacer, jazda na rowerze
2. ograniczenie zawartości tłuszczów, zwłaszcza pochodzenia zwierzęcego, w diecie,
3. regularne spożywanie (do pięciu razy w ciągu dnia) świeżych owoców i warzyw, produktów bogatych w błonnik,
4. rezygnacja z żywności smażonej i wędzonej, która zawiera substancje rakotwórcze oraz jest ciężkostrawna i zalega w jelitach,
5. zapobieganie zaparciom poprzez wypijanie odpowiedniej ilości płynów, dzienna zalecana ilość minimum 1,5 litra płynów dziennie.

*„Lepiej zapobiegać niż leczyć – profilaktyka nowotworu jelita grubego”*

*Projekt współfinansowany przez Unię Europejską z Europejskiego Funduszu Społecznego, w ramach RPO WZ 2014-2020, Oś priorytetowa VI Rynek pracy, Działanie 6.8. Wdrożenie kompleksowych programów zdrowotnych dotyczących chorób negatywnie wpływających na rynek pracy, ułatwiających powroty do pracy, umożliwiające wydłużenie aktywności zawodowej oraz zwiększenie zgłaszalności na badania profilaktyczne, umowa o dofinansowanie nr RPZP.06.08.00-32-K001/17-00*

*Szpital Powiatowy w Pyrzycach, ul. Jana Pawła II nr 2, 74 – 200 Pyrzyce  
tel. 91 579 30 95, fax 91 579 32 27, e-mail: [biuro.projektu@szpital.pyrzyce.net.pl](mailto:biuro.projektu@szpital.pyrzyce.net.pl)*

## EUROPEJSKI KODEKS WALKI Z RAKIEM\*:

1. Nie pal. Nie używaj tytoniu w żadnej postaci. Stwórz w domu środowisko wolne od dymu tytoniowego. Wspieraj politykę miejsca pracy wolnego od tytoniu.
2. Utrzymuj prawidłową masę ciała.
3. Bądź aktywny fizycznie w codziennym życiu. Ogranicz czas spędzany na siedząco.
4. Przestrzegaj zaleceń prawidłowego sposobu żywienia:
  - jedz dużo produktów pełnoziarnistych, roślin strączkowych, warzyw i owoców;
  - ogranicz spożycie wysokokalorycznych produktów spożywczych (o wysokiej zawartości cukru lub tłuszczu) i unikaj napojów słodzonych;
  - unikaj przetworzonego mięsa; ogranicz spożycie mięsa czerwonego i żywności z dużą zawartością soli.
5. Jeśli pijesz alkohol dowolnego rodzaju, ogranicz jego spożycie. Abstynencja pomaga zapobiegać nowotworom.
6. Unikaj nadmiernej ekspozycji na promienie słoneczne (dotyczy to szczególnie dzieci). Chron się przed słońcem, używaj produktów przeznaczonych do ochrony przeciwsłonecznej. Nie korzystaj z solarium.
7. Chron się przed działaniem substancji rakotwórczych w miejscu pracy. Postępuj zgodnie z zaleceniami dotyczącymi bezpieczeństwa i higieny pracy.
8. Dowiedz się, czy w domu jesteś narażony na naturalne promieniowanie spowodowane wysokim stężeniem radonu. Podejmij działania na rzecz zmniejszenia jego poziomu.
9. Kobiety powinny pamiętać o tym, że:
  - karmienie piersią zmniejsza u matki ryzyko zachorowania na raka. Jeśli możesz, karm swoje dziecko piersią;
  - hormonalna terapia zastępcza zwiększa ryzyko rozwoju niektórych rodzajów nowotworów. Ogranicz jej stosowanie.
10. Zadbaj o to, aby twoje dzieci poddano szczepieniom ochronnym przeciwko:
  - wirusowemu zapaleniu wątroby typu B (dotyczy noworodków);
  - wirusowi brodawczaka ludzkiego – HPV (dotyczy dziewcząt).
11. Bierz udział w zorganizowanych programach badań przesiewowych w celu wczesnego wykrywania:
  - raka jelita grubego (zalecenie dotyczy zarówno mężczyzn, jak i kobiet);
  - raka piersi (u kobiet);
  - raka szyjki macicy (u kobiet).

\*Centrum Onkologii - Instytut im. Marii Skłodowskiej-Curie w Warszawie

*„Lepiej zapobiegać niż leczyć – profilaktyka nowotworu jelita grubego”*

*Projekt współfinansowany przez Unię Europejską z Europejskiego Funduszu Społecznego, w ramach RPO WZ 2014-2020, Oś priorytetowa VI Rynek pracy, Działanie 6.8. Wdrożenie kompleksowych programów zdrowotnych dotyczących chorób negatywnie wpływających na rynek pracy, ułatwiających powroty do pracy, umożliwiające wydłużenie aktywności zawodowej oraz zwiększenie zgłaszalności na badania profilaktyczne, umowa o dofinansowanie nr RPZP.06.08.00-32-K001/17-00*

*Szpital Powiatowy w Pyrzycach, ul. Jana Pawła II nr 2, 74 – 200 Pyrzyce  
tel. 91 579 30 95, fax 91 579 32 27, e-mail: [biuro.projektu@szpital.pyrzyce.net.pl](mailto:biuro.projektu@szpital.pyrzyce.net.pl)*

## Zapraszamy mieszkańców województwa zachodniopomorskiego między 55 a 64 rokiem życia na bezpłatne badania kolonoskopowe.

### Zapewniamy:

- bezpłatny preparat przygotowujący do badania
- znieczulenie – przy braku przeciwwskazań lekarskich
- zwrot kosztu przejazdu na badania i z powrotem
- bezpłatną opiekę nad osobą niesamodzielną, która jest pod opieką osoby chcącej uczestniczyć w badaniu kolonoskopowym



### Informacje i ustalanie terminów:

- osobiście w Pracowni Endoskopii (wejście C, parter, gabinet numer 5)  
lub telefonicznie tel. 91 570 25 73 wew. 206 w dniach:  
poniedziałek – środa w godz. 08:00 – 14:30  
czwartek w godz. 12:00 – 19:00  
piątek w godz. 10:00 – 17:00
- e-mailowo: [biuro.projektu@szpital.pyrzyce.net.pl](mailto:biuro.projektu@szpital.pyrzyce.net.pl)
- osobiście w Biurze Projektu (wejście C, Administracja I piętro)  
poniedziałek – piątek w godz. 07:25 – 15:00

## Serdecznie Zapraszamy!

*„Lepiej zapobiegać niż leczyć – profilaktyka nowotworu jelita grubego”*

*Projekt współfinansowany przez Unię Europejską z Europejskiego Funduszu Społecznego, w ramach RPO WZ 2014-2020, Oś priorytetowa VI Rynek pracy, Działanie 6.8. Wdrożenie kompleksowych programów zdrowotnych dotyczących chorób negatywnie wpływających na rynek pracy, ułatwiających powroty do pracy, umożliwiające wydłużenie aktywności zawodowej oraz zwiększenie zgłaszalności na badania profilaktyczne, umowa o dofinansowanie nr RPZP.06.08.00-32-K001/17-00*

*Szpital Powiatowy w Pyrzycach, ul. Jana Pawła II nr 2, 74 – 200 Pyrzyce  
tel. 91 579 30 95, fax 91 579 32 27, e-mail: [biuro.projektu@szpital.pyrzyce.net.pl](mailto:biuro.projektu@szpital.pyrzyce.net.pl)*