

Po raz kolejny stawiamy na ZDROWIE - Kodeks Walki z Rakiem

24 maja w klasach gimnazjalnych odbyły się dwugodzinne warsztaty prowadzone przez studentów Uniwersytetu Medycznego w Białymstoku, Wydziału Nauk o Zdrowiu. Zajęcia miały na celu



popularyzowanie zaleceń Europejskiego Kodeksu Walki z Rakiem, w kierunku właściwego kształtowania prawidłowych nawyków zdrowotnych oraz zmotywowanie młodzieży do prowadzenia zdrowego stylu życia i budowanie postawy świadomej odpowiedzialności za swoje zdrowie.



Główne zasady zawarte w Europejskim Kodeksie Walki z Rakiem to:

1. Nie pal.
2. Wystrzegaj się otyłości.
3. Bądź aktywny ruchowo.
4. Spożywaj codziennie 5 porcji owoców i warzyw.
5. Unikaj alkoholu.
6. Unikaj nadmiernego opalania się.
7. Przestrzegaj przepisów dotyczących ochrony przed narażeniem na substancje rakotwórcze.
8. Szczep się przeciw WZW typu B.
9. Jeżeli jesteś kobietą, to pamiętaj o badaniach przesiewowych w kierunku raka szyjki macicy (po 25 roku życia)

10. Kobiety po 50 roku życia powinny uczestniczyć w badaniach przeciwko rakowi piersi.

11. Kobietom i mężczyzną po 50 roku życia zalecane są badania w kierunku raka jelita grubego.

Zajęcia zostały zorganizowane przy współpracy z Panią Natalią Szyską zajmującą się zadaniami z zakresu promocji zdrowia i profilaktyki uzależnień w Urzędzie Miejskim w Choroszczy.

Choroszcz, dnia 24.05.2016 roku

Małgorzata Czulewicz