

Cykl „Dziś jest dzień...”

7 kwietnia – Światowy Dzień Zdrowia

Zapraszam Państwa do obejrzenia rozmowy z naszą Ekspertką - **dr n. o zdr. Joanną Błajdą z Uniwersyteckiego Centrum Badawczo-Rozwojowego w Naukach o Zdrowiu przy Wydziale Nauk o Zdrowiu i Psychologii Uniwersytetu Rzeszowskiego**. Te kilka minut rozmowy udowodni Państwu, że zdrowe nawyki – choćby niewielkie, są bardzo a badania profilaktyczne nie służą wykrywaniu chorób – mówi **Rafał Śliż, rzecznik prasowy Podkarpackiego NFZ**.

Rafał Śliż: 7 kwietnia to światowy dzień zdrowia, ale o zdrowie trzeba dbać codziennie. Zachęcam do przeczytania rozmowy z naszą Ekspertką, która opowie dlaczego badania profilaktyczne są ważne i dlaczego tak ważne jest wczesne wykrywanie chorób.

Wiele osób opiera się na popularnych przekonaniach, że coś wolno albo czegoś nie wolno robić. Tak naprawdę co najczęściej robimy źle myśląc o zachorowaniu na nowotwory?

Joanna Błajda: Myślę, że częstym błędem jest myślenie, że zdrowy tryb życia może nas zwalniać zupełnie z badań, w tym badań profilaktycznych. Nawet jeśli jesteśmy aktywni fizycznie, nawet jeśli dbamy o siebie, zdrowo się odżywiamy, to powinniśmy wykonywać badania profilaktyczne. Badania profilaktyczne są nam potrzebne. To jest jak taki swoisty przegląd, który powinniśmy wykonywać corocznie, w zależności oczywiście od grupy wiekowej. W przypadku kobiet może to być cytologia, może to być mammografia.

W Polsce pamiętajmy o tym, że są bezpłatne badania z zakresu cytologii właśnie dedykowane kobietom w wieku 25-64 lata. Takie badanie kobiety mogą wykonywać raz na trzy lata. **Teraz nowością są badania cytologiczne w zakresie właśnie oceny genetycznej wirusa HPV**, które kobiety mogą wykonywać bezpłatnie raz na 5 lat. Natomiast jeśli chodzi o mammografię, zalecana jest u kobiet w wieku 45-74 lata i takie badanie może być bezpłatnie wykonywane raz na 2 lata. A jeśli kobieta jest w grupie wysokiego ryzyka, wówczas takie badanie może wykonywać częściej raz na 12 miesięcy.

Rafał Śliż: Czasami myślimy, że trzeba się porywać z motyką na słońce i podejmować bardzo poważne decyzje dotyczące naszego zdrowia, ale okazuje się, że to chyba te drobne nawyki też mają swoją rolę, czy tak?

Joanna Błajda: Oczywiście, że tak. Tak naprawdę my każdego dnia podejmujemy dziesiątki, może nawet setki drobnych takich czynności, które też rzutują na nasze zdrowie. Może one tu i teraz są małe, może są, mogą się wydawać błahe, ale myślę, że z perspektywy tygodni, miesięcy albo lat, one mogą w znacznym stopniu rzutować na nasze zdrowie. I pierwszą taką

rzeczą, która mi się rzuca w oczy, to jest na pewno jakość powietrza. My myślę, że rzadko myślimy o tym, jakim powietrzem oddychamy, a to ma kluczowe znaczenie. Jakość powietrza ma bardzo duże znaczenie, ponieważ my oddychamy przez 24 godziny na dobę i należy wracać uwagę na to powietrze i w domu, i na zewnątrz. W przypadku domu szalenie ważne jest wietrzenie. Ponieważ my na co dzień wdychamy różnego typu związki, które pojawiają się w powietrzu. Mogą to być różnego typu związki lotne, które uwalniają się z mebli, ze ścian, z podłogi. W szczególności jeśli na przykład mieszkamy w jakimś budownictwie nowym, gdzie niedawno były ściany malowane, gdzie niedawno było coś lakierowane. Ma to ogromne znaczenie, ponieważ te substancje są dla nas toksyczne. Tak samo jest kwestia chemii, którą używamy na co dzień w domu, w łazience, w kuchni. Szalenie ważne jest to, aby zawsze wietrzyć właśnie te pomieszczenia. Natomiast jeśli chodzi o powietrze na zewnątrz, na zewnątrz także dużo czasu spędzamy. Zwracajmy uwagę na jakość tego powietrza.

Nie wszyscy wiedzą, że są aplikacje, są strony rządowe, na których można śledzić jakość powietrza tu i teraz w danym momencie z dużą dokładnością. Chodzi mi tutaj głównie o pyły zawieszane, tak jak PM_{2,5}, pyły typu PM₅, PM₁₀. Dlaczego? ponieważ one są szkodliwe, one przenikają do naszego organizmu i czasami jeśli chcemy podjąć jakąś aktywność fizyczną na przykład na zewnątrz, lepiej nawet zostać w domu niż przebywać w takim właśnie warunkach, gdzie duża jest taka ilość tych pyłów szkodliwych. To są takie podstawowe rzeczy.

Myślę, że też często nie zwracamy uwagi na jakość snu. Nam się sen chyba najczęściej kojarzy z odpoczynkiem. A przede wszystkim sen ma też właściwości lecznicze. W momencie kiedy śpimy wydzielana jest melatonina. Melatonina to hormon, który odpowiada za sen, ale ten hormon dodatkowo pełni pewne funkcje naprawcze w naszym organizmie. W naszym ciele codziennie zachodzą liczne mutacje genetyczne i dzięki właśnie melatoninie nasz układ odpornościowy funkcjonuje lepiej, funkcjonuje właśnie sprawniej. A nie każdy wie, co zrobić, aby tej melatoniny dostarczyć w naszym organizmie jak najwięcej i aby tej melatoniny było maksymalnie dużo. Ważne jest to, w jakich warunkach śpimy, czyli przede wszystkim, żeby było idealnie ciemno. I w tym zakresie możemy na przykład zasłonić okna, wyeliminować wszystkie źródła światła, które mamy niepotrzebne w naszym pokoju. Uważajmy na to, aby nie wpadało do naszego pomieszczenia światła z zewnątrz. Jeśli mamy jakieś odbiorniki, telewizory, pozastaniajmy te wszystkie diody, które tam są też niepotrzebne. Można powyłączać. To wszystko będzie rzutowało też na jakość naszego snu, a tym samym w perspektywie tygodni czy miesięcy na nasze zdrowie.

Rafał Śliż: Interesujące informacje. O tym śnie mówi się pewnie od bardzo wielu lat, ale mam wrażenie, że jeszcze nie mówi się odpowiednio dużo o stresie. Więc pytanie, czy stres ma wpływ na choroby nowotworowe?

Joanna Błajda: Oczywiście, że tak. Stres ma wpływ. To wiemy o tak naprawdę od dawna. To nie jest jakaś nowość, ale nie każdy wie w jaki sposób ten stres wpływa, bo stres wpływa nie w sposób taki bezpośredni jak pewne czynniki jak alkohol czy na przykład papierosy. Stres wpływa w taki sposób bardziej pośredni. Dzieje się tak, ponieważ stres może powodować obniżenie naszego układu odpornościowego, a w konsekwencji tego właśnie nasz organizm funkcjonuje gorzej i niestety nie radzi sobie właśnie czy z infekcjami, czy właśnie na przykład

z mutacjami, które też mają miejsce w naszym ciele. W związku z tym daje to możliwość środowisko właśnie w naszym organizmie do rozwoju choroby nowotworowej.

Rafał Śliż: Czasami właśnie w kontekście tego stresu zrzucamy na niego winę, że to tylko stres albo to tylko przemęczenie. Czy są takie objawy charakterystyczne dla chorób nowotworowych, których nie powinniśmy na stres albo zmęczenie zrzucać, a które bardzo często mogą świadczyć o chorobie nowotworowej?

Joanna Błajda: Tak, oczywiście duża część tych objawów to jest taka też dość taka typowa i w zależności od tego jakim nowotworze będziemy mówić, ale jest pewna taka grupa objawów, które możemy przypisać wielu nowotworom i niestety które często właśnie ludzie bagatelizują i to na przykład może być przewlekłe zmęczenie, czyli takie zmęczenie, które nie mija mimo tego, że odpoczywamy. To może być taka niezamierzona utrata masy ciała, to może być przewlekły kaszel, przewlekła chrypka. To są takie objawy, które przede wszystkim pojawiają się nagle. One nas mogą zaniepokoić. Te objawy mogą się utrzymywać, one się mogą nasilać. Dlatego w takich sytuacjach powinniśmy nie czekać. Powinniśmy możliwie szybko zgłosić się do lekarza, najczęściej właśnie lekarza pierwszego kontaktu.

Najprawdopodobniej w 90% będą to błahostki, ale może się okazać, że w przypadku tych 10% właśnie ta nasza szybka interwencja może uratować nam życie.

Rafał Śliż: Jedno z ostatnich pytań. Przyjęło się niestety bardzo wiele lat temu, że o profilaktykę powinniśmy zacząć dbać albo myśleć o profilaktyce, kiedy jesteśmy dojrzałym człowiekiem. 40, 50 lat. Okazuje się, że tak naprawdę to powinniśmy chyba zacząć dbać o to dużo, dużo wcześniej. Kiedy?


Joanna Błajda: Tak naprawdę profilaktyka to jest proces, który w którym powinniśmy brać udział przez całe nasze życie. Profilaktyka to przede wszystkim jest zapobieganie. Więc utarło się takie powiedzenie, więc uważam, że jest to mit mówiący o tym, że profilaktyka dotyczy osób starszych w wieku 50, 60, a nawet może po 70 roku życia. Absolutnie tak nie jest. Skoro profilaktyka to jest zapobieganie, to szalenie ważne jest to, żeby te interwencje były możliwie jak najwcześniej właśnie wdrażane w społeczeństwie. W przypadku osób młodych oczywiście wszystkie działania muszą być adekwatne do wieku, do potrzeb tych odbiorców. W przypadku osób młodych, jeśli chodzi o profilaktykę, stawiałabym przede wszystkim na szczepienia w kierunku właśnie HPV. Szczepienia HPV nie tylko chronią przed nowotworami szyjki macicy, ale to także profilaktyka nowotworów prącia, odbytu, gardła. W przypadku osób młodych też bardzo ważne jest to, żeby osoby też wykonywały badania takie podstawowe co roku. Takie badanie jak badanie podstawowe, morfologia, badanie ogólne moczu, wizyta stomatologiczna, taki przegląd standardowy właśnie stomatologiczny. W przypadku osób już w wieku od 18 roku życia, jeśli chodzi o dziewczęta, bardzo ważne jest tak jakby samo budowanie samoświadomości swojego ciała, samoobserwacji. Dlatego nauka techniki, samobadania piersi, nauka rozpoznawania objawów, raka szyjki macicy, nowotworów piersi. Jeśli chodzi o chłopców, szalenie ważne jest też jakby nauka takiej samoświadomości w zakresie samobadania na przykład jąder.

My takie działania powinniśmy podejmować już wcześniej właśnie u osób młodych. Dlatego jeśli my oczekujemy, że w przyszłości te osoby mają podejmować jakieś działania

prozdrowotne, mają być świadomie wybierać takie działania, oni muszą mieć wiedzę. Podstawą profilaktyki i fundamentem profilaktyki jest wiedza. Dlatego profilaktyka to są działania, to są szczepienia, to są pewne badania, które się też wykonuje, ale to przede wszystkim także jest edukacja, taka ukierunkowana, mądra edukacja celowana do odpowiednich grup.

Rafał Śliż: Skoro mówimy o wiedzy i edukacji, to poproszę o odpowiedź na ostatnie pytanie, proste, jasne i klarowne informacje. Co mamy zrobić, żeby zdrowiej żyć?

Joanna Błajda: Przede wszystkim badajmy się, nie bójmy się badań i pamiętajmy, że **profilaktyka to nie jest szukanie choroby**. Absolutnie tak nie jest. Profilaktyka to jest takie budowanie naszego świadomego podejścia do zdrowia i świadomej kontroli nad naszym zdrowiem.

**Obejrzyjcie również rozmowę z naszą Ekspertką
dr n. o zdr. Joanną Błajdą
z Uniwersyteckiego Centrum Badawczo-Rozwojowego w Naukach o Zdrowiu
przy Wydziale Nauk o Zdrowiu i Psychologii Uniwersytetu Rzeszowskiego** 

 <https://www.youtube.com/watch?v=ghQQsaCpEAM>



The infographic features a blue background with a world map and a stethoscope around a globe. At the top, it includes logos for the Ministry of Health, NFZ, and the National Health Fund. The main title is '7 kwietnia - Światowy Dzień Zdrowia'. Below this, there are two columns of text: one with green checkmarks for daily health tips and another with yellow warning triangles for symptoms to watch out for. At the bottom, there is a footer with contact information and social media hashtags.

 Ministerstwo Zdrowia | **NFZ** | Narodowy Fundusz Zdrowia
Podkarpacki Oddział Wojewódzki w Rzeszowie

7 kwietnia - Światowy Dzień Zdrowia

Masz prawo do opieki – skorzystaj:

- ➔ lekarz podstawowej opieki zdrowotnej
- ➔ badania profilaktyczne w ramach NFZ
- ➔ poradnie specjalistyczne

Dbaj o zdrowie każdego dnia:

- ✓ unikaj używek
- ✓ wybieraj zbilansowaną dietę
- ✓ pij odpowiednią ilość wody
- ✓ wykonuj badania profilaktyczne
- ✓ zadbaj o regularny sen i odpoczynek
- ✓ bądź aktywny fizycznie (min. 30 min dziennie)

Nie ignoruj sygnałów organizmu:

- ⚠ przewlekłe zmęczenie
- ⚠ bóle lub zawroty głowy
- ⚠ problemy ze snem
- ⚠ nagłe zmiany masy ciała
- ⚠ duszności lub spadek kondycji

 www.nfz-rzeszow.pl  800 190 590 #PodkarpackiNFZ #SłuchajEksperta #DzisiajJestDzień