



MAŁOPOLSKI PROGRAM EDUKACJI ZDROWOTNEJ



PROGRAM ZAKŁADA REALIZACJĘ NASTĘPUJĄCYCH BLOKÓW TEMATYCZNYCH:

1. Realizacja treści podstawy programowej wychowania przedszkolnego i kształcenia ogólnego w szkole podstawowej, gimnazjum i w szkole ponadgimnazjalnej w zakresie edukacji zdrowotnej;
2. Realizacja programu upowszechniania zaleceń „Europejskiego kodeksu walki z rakiem”;
3. Koordynowanie działań SZKOŁY PROMUJĄCEJ ZDROWIE;
4. Profilaktyka chorób płuc;
5. Kształtowanie właściwych postaw społecznych w zakresie transplantologii;
6. Ochrona zdrowia i zdrowotne wspieranie rozwoju dzieci i młodzieży oraz ochrona przed narażeniem na dym tytoniowy i inne szkodliwe używki poprzez upowszechnienie programów edukacyjnych zapobiegających paleniu tytoniu, stosowaniu używek przez dzieci i młodzież, kampania społeczna „Dopał dopalaczom”;
7. Diagnostyka słuchu młodszych dzieci szkół podstawowych;
8. Diagnostyka zachowań prozdrowotnych dzieci i młodzieży.

„SZKOŁA PROMUJĄCA ZALECENIA EUROPEJSKIEGO KODEKSU WALKI Z RAKIEM”

27 marca 2014 roku nasza szkoła otrzymała certyfikat „*Szkoły promującej zalecenia Europejskiego kodeksu walki z rakiem*” Wyróżnienie otrzymują szkoły, które w aktywny sposób promują i popularyzują w swoim środowisku zasady Europejskiego Kodeksu Walki z Rakiem, poprzez projekty, lekcje, warsztaty, udział w konferencjach i konkursach poświęconych profilaktyce antynowotworowej.



„**Żyjesz zdrowo – wygrywasz**”

EUROPEJSKI KODEKS WALKI Z RAKIEM



Ministerstwo Zdrowia



Prewencja
Pierwotna
Nowotworów



CENTRUM
ONKOLOGII
INSTYTUT

im. Marii Skłodowskiej-Curie w Warszawie

Czynniki środowiskowe a nowotwory

Główne czynniki środowiskowe i ich szacunkowy udział wśród przyczyn powstawania nowotworów:

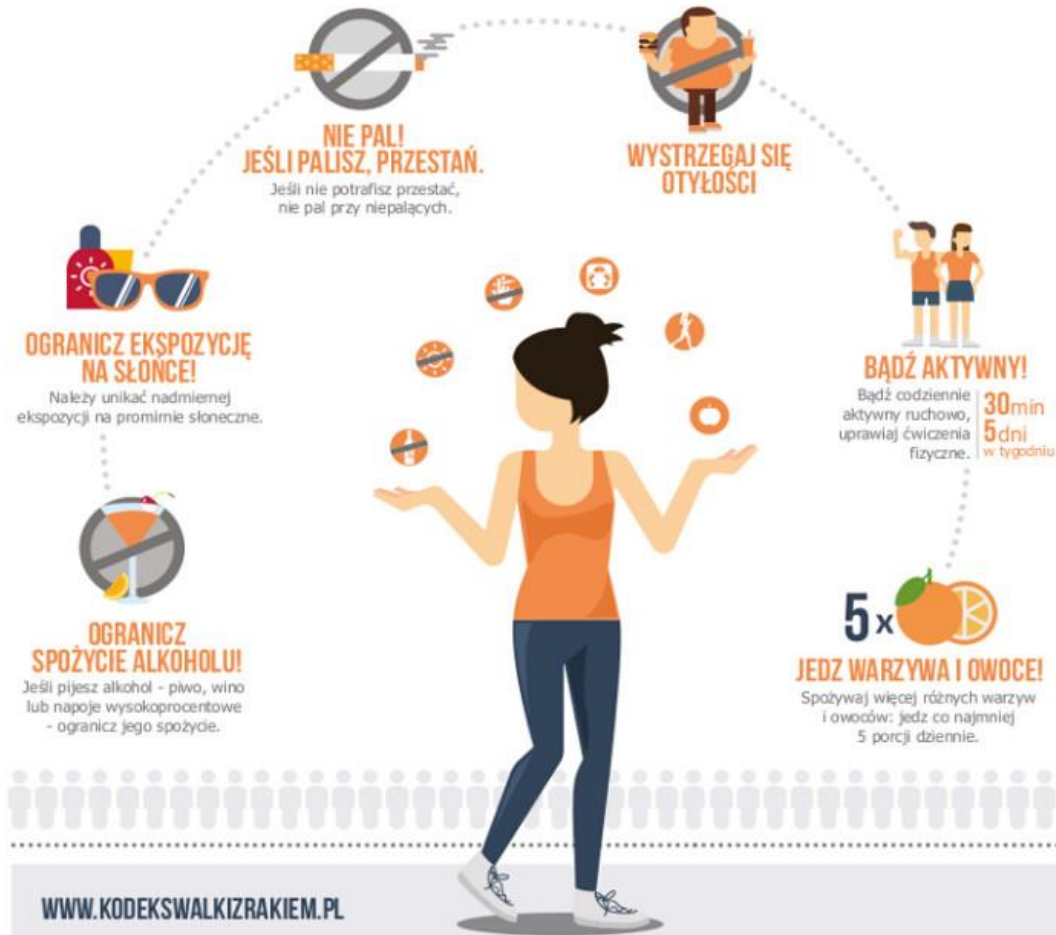
- **Palenie tytoniu - 30%**
- **Dieta - 30%**
- **Zakażenia - 5%**
- **Czynniki zawodowe - 5%**
- **Zachowania seksualne i dietność - 4%**
- **Alkohol - 3%**
- **Skażenie środowiska - 2%**



RUSZ SIĘ PO ZDROWIE!

Nowotwory złośliwe są drugą najczęstszą przyczyną zgonów w Polsce. Tymczasem szacuje się, że 1/3 zachorowań na nowotwory można by zapobiec poprzez pozytywne zmiany stylu życia.

GŁÓWNE ZALECENIA EUROPEJSKIEGO KODEKSU WALKI Z RAKIEM





WYSTRZEGAJ SIĘ OTYŁOŚCI

60 % mężczyzn i **45** % kobiet

W POLSCE MA NADMIERNĄ MASĘ CIAŁA

18 %

TYLE DZIECI W WIEKU 11-12 LAT MA NADWAGĘ

ponad **50** %

TYLU POLAKÓW Z NADWAGĄ I OTYŁOŚCIĄ DEKLARUJE, ŻE NIE OGRANICZA SIĘ W JEDZENIU I JE TYLKO ILE CHCE

37 %

NOWOTWORÓW PRZELYKU W EUROPIE ZACHODNIEJ MA ZWIĄZEK Z NADWAGĄ I OTYŁOŚCIĄ



SPOŻYWAJ WIĘCEJ WARZEW I OWOCÓW

aż **62** %

POLAKÓW NIE SPOŻYWA CODZIENNIE WARZEW I OWOCÓW

24 %

POLAKÓW MIĘDZY POSILKAMI SIĘGA PO SŁODYCZE

2 %

TYLKO NIESPEŁNA 2% POLAKÓW SPOŻYWA WARZYWA I OWOCE KILKA RAZY DZIENNIE JAK JEST TO ZALECANE

5 porcji

JEDZ 5 PORCJI WARZEW I OWOCÓW CODZIENNIE – WYSTARCZA DWIE SZTUKI OWOCÓW I 200 G WARZEW BY OGRANICZYĆ ROZWOJU NOWOTWORÓW. PORCJA TO ILOŚĆ, KTÓRA MIEŚCI SIĘ W DŁONI



BĄDŹ CODZIENNIE AKTYWNY

aż **34** %

TYLU POLAKÓW NIE UPRAWIAŁO ŻADNEJ AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ W CIĄGU OSTATNIEGO ROKU

30 %

TYLU UCZNIÓW SZKÓŁ PONADGIMNAZJALNYCH NIE ĆWICZY NA LEKCJACH WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

30 min x **5** dni

TYLKO CZASU WYSTARCZY CODZIENNIE POŚWIĘCAĆ NA RUCH BY ZMINIMALIZOWAĆ RYZYKO POWSTANIA NOWOTWORÓW





NIE PAL! JEŚLI PALISZ, PRZESTAŃ

Jeśli nie potrafisz przestać, nie pal przy niepalących.

niemal **9** mln

TYLE OSÓB W POLSCE CODZIENNIE
PALI PAPIEROSY

15

SREDNIO TYLE PAPIEROSÓW DZIENNIE
WYPALAJĄ KOBIETY

20-25 lat

KRÓCEJ BĘDĄ ŻYĆ OSOBY, KTÓRE ZACZĘŁY
PALIĆ W WIEKU SZKOLNYM, W PORÓWNANIU
DO ICH NIEPALĄCYCH RÓWIEŚNIKÓW

5 lat

PO TAKIM CZASIE OD RZUCENIA PALENIA
RYZYKO ZACHOROWANIA NA RAKA PŁUC, JAMY
USTNEJ, KRTANI I PRZELYKU ZMNIJSZA SIĘ O 50%



OGRANICZ SPOŻYCIE ALKOHOLU!

21%

O TYLE MOŻNA ZMNIJSZYĆ RYZYKO
ZACHOROWANIA NA RAKA WĄTROBY, MINIMALIZUJĄC
LUB ELIMINUJĄC SPOŻYCIE ALKOHOLU

10 lat

PO TAKIM CZASIE OD ZAPRZESTANIA PICIĄ
ALKOHOLU RYZYKO ZACHOROWANIA NA
RAKA KRTANI ZMNIJSZA SIĘ O 60%



UNIKAJ NADMIERNEJ EKSPOZYCJI NA SŁOŃCE!

55%

O TYLE WZRASTA RYZYKO ZACHOROWANIA
NA CZERNIAKA U OSÓB KORZYSTAJĄCYCH
Z SOLARIUM CZĘŚCIEJ NIŻ RAZ W MIESIĄCU

11-15

W TYCH GODZINACH SZCZEGÓLNIIE
NALEŻY UNIKAĆ EKSPOZYCJI NA SŁOŃCE
I STOSOWAĆ KREMY Z FILTREM



Unikaj nadwagi i otyłości



Spożywaj
więcej
warzyw i owoców

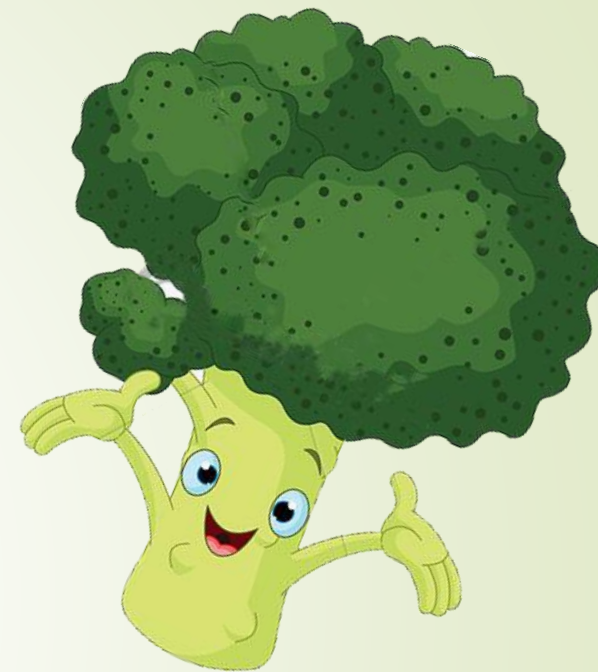


Bądź
codziennie
aktywny





**WARZYWA
I OWOCE
5 PORCJI
KAŻDEGO DNIA**



Kontroluj masę ciała

BMI= masa ciała[kg] : (wzrost)² [m]

BMI- 20-24,9 to granice prawidłowej wagi

BMI- 25-29,9 to nadwaga

BMI powyżej 30- pozwala stwierdzić otyłość

WHR- obwód w talii[cm] : obwód w biodrach [cm]

WHR powyżej **0,8** dla kobiet

oraz powyżej **1,0** dla mężczyzn

oznacza wzrost ryzyka chorób

układu krążenia



Otyłość a nowotwory złośliwe:

- ➔ Rak piersi
- ➔ Nowotwór trzonu macicy
- ➔ Rak nerki i pęcherzyka żółciowego
- ➔ Gruczolakorak przełyku
- ➔ Rak jelita grubego- przy BMI>30

ryzyko rośnie o 50-100%
w porównaniu z osobami
o BMI<25



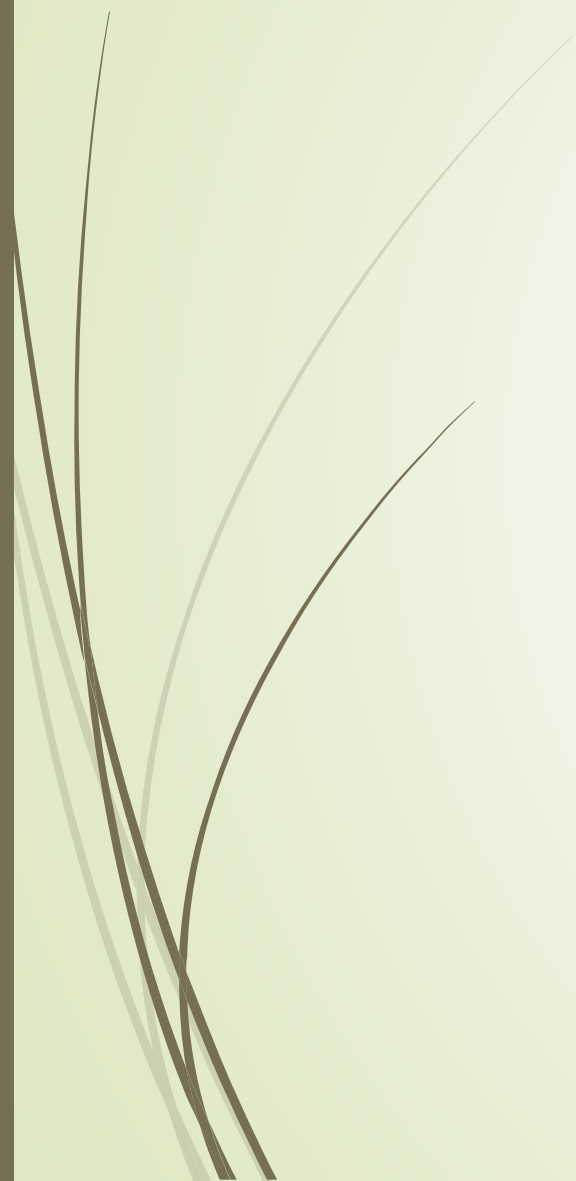
ANOREKSJA BULIMIA

śmiertelna choroba





*Zastanów się, jak patrzysz w lustro,
czy widzisz siebie prawdziwą?*





Postacie zaburzenia

Rozpoznano dwa typy anoreksji:

Typ restrykcyjny

Charakteryzuje się tym, że chory ogranicza przyjmowanie pokarmu do bardzo niewielkich ilości i nieregularnie stosuje środki przeczyszczające.

Typ bulimiczny

Anorektyk, choć zazwyczaj ogranicza ilość przyjmowanego pokarmu, regularnie miewa okresy przejadania się lub prowokowania wymiotów i nadużywania leków przeczyszczających i moczopędnych.

Kryteria diagnostyczne:

Możemy podejrzewać anoreksję, gdy osoba:

- przeżywa silny lęk przed przybraniem na wadze lub **otyłością**, nawet jeśli ma **niedowagę**;
- nie chce utrzymać wagi w granicach normy dla swojego wieku i wzrostu, co nie jest spowodowane żadnym schorzeniem fizycznym ani psychicznym;
- jej **BMI** jest równy lub mniejszy od 17,5;
- nieprawidłowo ocenia wagę własnego ciała, wymiary i sylwetkę;
- lekceważy skutki nagłego spadku wagi;
- w okresie dojrzałości płciowej (po okresie pokwitania) cierpi na wtórny brak **miesiączki** w ciągu co najmniej 3 miesięcy;
- spożywa posiłki w samotności (ze **wstydu** przed innymi);
- gotuje dla innych tzw. "zdrowe posiłki";
- uprawia intensywne ćwiczenia fizyczne;
- kłamie o ilości zjedzonych posiłków;
- główny temat rozmów z osobą chorą to jedzenie, **kalorie**, zawartość **tłuszczu** w produktach i **diety**.

NIE PAL; JEŚLI JUŻ PALISZ, PRZESTAŃ. JEŚLI NIE POTRAFISZ PRZESTAĆ, NIE PAL PRZY NIEPALĄCYCH



**Co 7 minut dochodzi do śmierci
osoby niepalącej narażonej na bierne
wdychanie dymu tytoniowego w domu**



Palenie tytoniu a ciąża

Powikłania ciąży

Hipotrofia - niska waga dziecka

Wcześnieactwo

Wady rozwojowe płodu

Większe ryzyko **astmy oskrzelowej** i przewlekłego zapalenia oskrzeli

Trudności z nauką czytania i przedmiotami ścisłymi

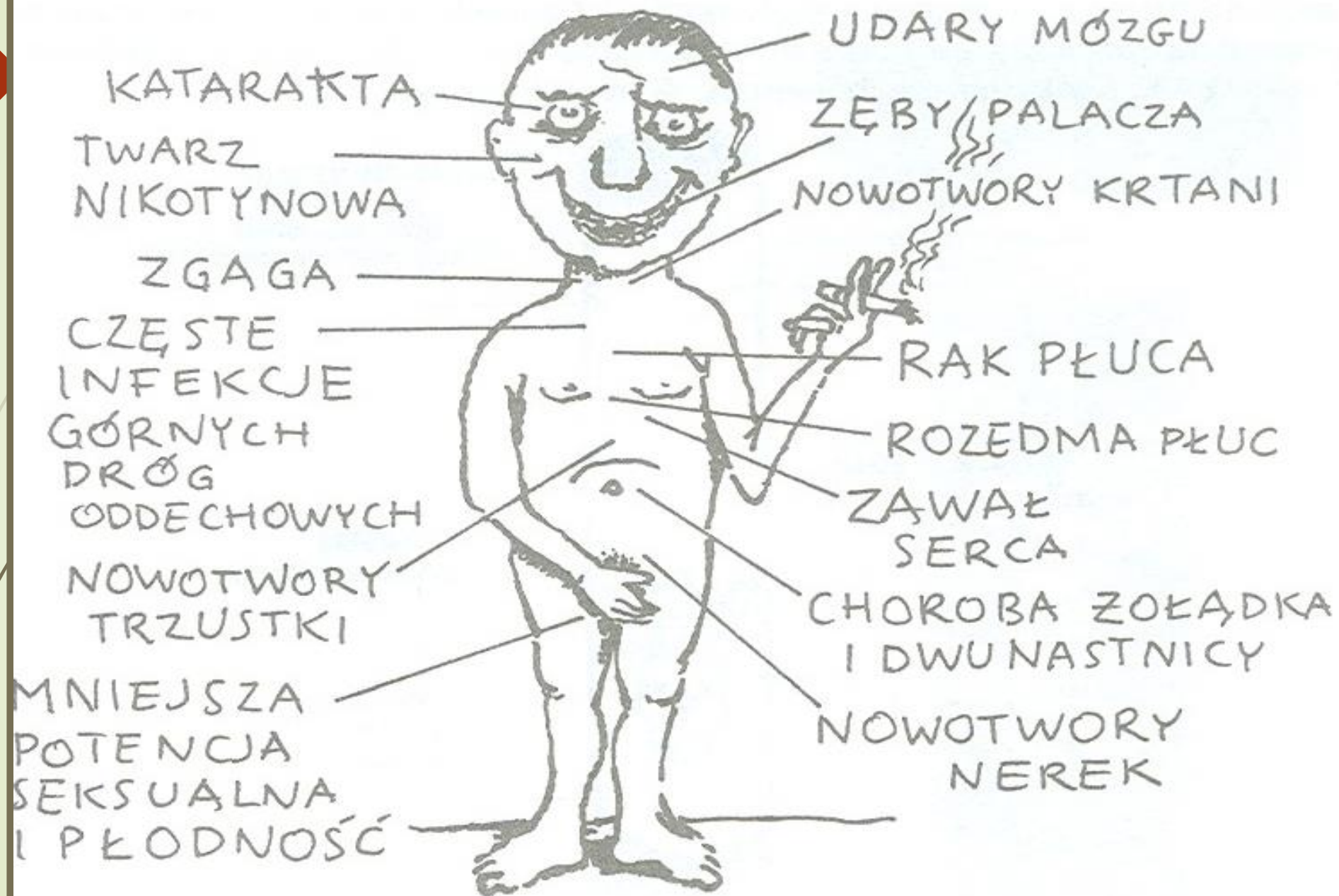
ADHD



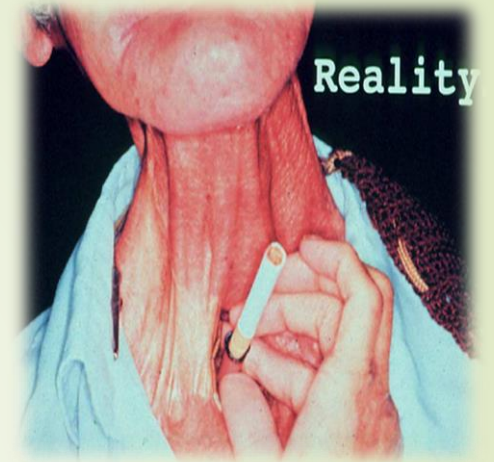
Dym tytoniowy

Oto niektóre z 4 tys. związków chemicznych, w tym 40 rakotwórczych zawartych w dymie tytoniowym.



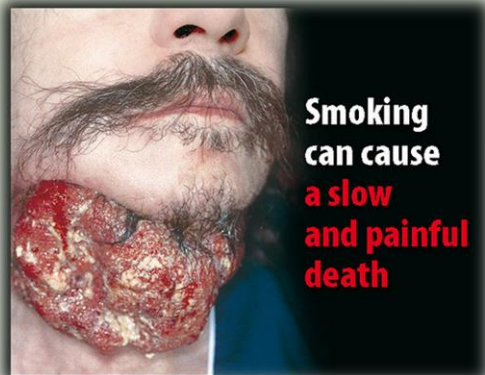


Palenie tytoniu a nowotwory



Palenie tytoniu jest czynnikiem ryzyka zachorowania na:

- Raka płuca - **90%**
- Raka krtani, jamy ustnej, gardła i przełyku - **40%**
- Raka trzustki – **30%**
- Raka pęcherza moczowego – **30%**
- Raka gruczołu piersiowego
- **Raka szyjki macicy**
- Raka nerki, białaczki szpikowej, itd.



**Palacz żyje
średnio
10 lat krócej
niż osoba
niepaląca**



JEŚLI PIJESZ ALKOHOL – PIWO, WINO LUB NAPOJE WYSOKOPROCENTOWE – OGRANICZ JEGO SPOŻYCIE:

mężczyźni do dwóch porcji dziennie, kobiety do jednej porcji dziennie



NADUŻYWANIE ALKOHOLU GROZI WZROSTEM RYZYKA:

- Raka jamy ustnej
- Raka gardła
- Raka krtani
- Raka płaskonabłonkowego przełyku
- Pierwotnego raka wątroby
- Raka jelita grubego
- Raka piersi

**PALENIE + ALKOHOL
=WZROST RYZYKA**



Alkohol potęguje rakotwórcze działanie tytoniu i innych substancji rakotwórczych

Każda z tych porcji
to 8 g czystego etanolu



Szklanka piwa 250 ml
o mocy 5 %



Lampka 100 ml wina o
mocy 12%



Kieliszek 30 ml wódki
o mocy 40% alkoholu

**BĄDŹ CODZIENNIE AKTYWNY RUCHOWO,
UPRAWIAJ ĆWICZENIA FIZYCZNE.**



NALEŻY UNIKAĆ NADMIERNEJ EKSPOZYCJI NA PROMIENIE SŁONECZNE.

Szczególnie należy chronić dzieci i młodzież. Osoby mające skłonność do oparzeń słonecznych powinny przez całe życie stosować środki chroniące przed słońcem.



PRZESTRZEGAJ ŚCIŚLE PRZEPISÓW DOTYCZĄCYCH OCHRONY PRZED NARAŻENIEM NA ZNANE SUBSTANCJE RAKOTWÓRCZE.

Stosuj się zawsze do instrukcji postępowania z substancjami rakotwórczymi.
Przestrzegaj zaleceń krajowych ośrodków ochrony radiologicznej.



KOBIETY PO 25. R. ŻYCIA POWINNY UCZESTNICZYĆ W BADANIACH PRZESIEWOWYCH W KIERUNKU RAKA SZYJKI MACICY

Badania należy prowadzić w ramach programów podlegających procedurom kontroli jakości zgodnym z „Europejskimi wytycznymi kontroli jakości badań przesiewowych w kierunku raka szyjki macicy”.



KOBIETY PO 50. ROKU ŻYCIA POWINNY UCZESTNICZYĆ W BADANIACH PRZESIEWOWYCH W KIERUNKU RAKA PIERSI.

Badania te należy prowadzić w ramach programów zdrowotnych podlegających procedurom kontroli jakości zgodnym z „Europejskimi wytycznymi kontroli jakości mammograficznych badań przesiewowych”.



KOBIETY I MĘŻCZYŹNI PO 50. R. ŻYCIA POWINNI ROBIĆ BADANIA PRZESIEWOWE W KIERUNKU RAKA JELITA GRUBEGO



BIERZ UDZIAŁ W PROGRAMACH SZCZEPIEŃ OCHRONNYCH PRZECIWKO WIRUSOWEMU ZAPALENIU WATROBY TYPU B.





DZIĘKUJĘ ZA UWAGĘ