

*Październik miesiącem profilaktyki raka piersi*

# PAMIĘTAJ O PROFILAKTYCE!

Rak piersi jest najczęstszym nowotworem występującym u kobiet. Każdego roku atakuje 12 tys. Polek, 50% kobiet, u których został on zdiagnozowany umiera. Rozwija się przeważnie około 50 roku życia, a częstość zachorowań wzrasta wraz z wiekiem. Zdarza się jednak i u kobiet młodych.

Do grupy podwyższonego ryzyka zalicza się przede wszystkim kobiety, których najbliższe krewnie (matka, babcie, siostry, córki) zachorowały na raka piersi. Pod stałą kontrolą lekarza powinny być także panie, u których ujawniły się inne rodzaje nowotworów. Podwyższone ryzyko wiąże się również z wiekiem (po 50 roku życia), otyłością, stosowaniem wysokotłuszczowej diety, nadużywaniem alkoholu, paleniem tytoniu, a nawet stresem. Do innych czynników, mogących zwiększać zagrożenie wystąpienia raka piersi należy wczesny wiek pierwszej miesiączki, późny wiek menopauzy, późny wiek pierwszej ciąży (po 35 roku życia) lub jej brak, a także brak lub krótki okres karmienia piersią.

Musimy pamiętać, że rak piersi jest w bardzo dużym procencie uleczalny, warunkiem jest rozpoznanie choroby we wczesnym stadium, a wówczas mamy nawet 90% szans na powrót do zdrowia. W dużej mierze zależy to jednak od nas samych. Każda kobieta powinna natychmiast zgłosić się do lekarza, gdy zaobserwuje objawy nasuwające podejrzenie nowotworu. Należą do nich:

- zmiany w kształcie piersi lub ich położeniu, np. uniesienie piersi ku górze,
- zmarszczenie, wciągnięcie lub zmiana koloru skóry piersi,
- wciągnięcie, zaczerwienienie lub owrożdżenie brodawki sutkowej, a także pomarańczowe jej zabarwienie,
- wydzielina z brodawki sutkowej – surowicza lub zabarwiona krwią,
- guzek lub stwardnienie w piersi, które różni się konsystencją od otoczenia,
- powiększenie węzłów chłonnych pod pachą.

Oczywiście nie każdy guzek, stwardnienie lub zmiany skóry są rakiem, zawsze jednak wymagają badania lekarskiego. Czasami są to stany zapalne lub nowotwory łagodne, których leczenie zapobiega przekształcaniu się w nowotwory złośliwe.

W celu zaobserwowania wszelkich zmian chorobowych, mogących pojawić się w obrębie piersi niezbędne jest prowadzenie systematycznej samokontroli piersi. **Samobadanie piersi należy wykonywać, począwszy od 20 roku życia, raz w miesiącu, najlepiej między 7 a 10 dniem cyklu, liczonego od 1-go dnia miesiączki.** Kobiety, które przeszły okres przekwitania lub są w ciąży powinny wykonywać badanie w te same dni każdego miesiąca. Ponadto **raz w roku należy zgłosić się na badanie piersi do lekarza**, nawet, gdy nie występują żadne niepokojące zmiany. Pamiętajmy również, że niezbędne we wczesnej diagnostyce jest wykonanie **mammografii oraz USG piersi.** Mammografię należy wykonać przynajmniej raz w wieku 35 – 39 lat, co dwa lata powtarzać ją w wieku 40 – 49 lat i co roku powyżej 50 roku życia. USG piersi warto zrobić po ukończeniu 20 roku życia.

**Kobietom powiatu strzeleckiego przypominamy o badaniach profilaktycznych:**

\* **mammografię** można wykonać w Szpitalu Powiatowym w Strzelcach Op.

od poniedziałku do piątku w godzinach 12<sup>00</sup> – 17<sup>00</sup>. Wymagana jest wcześniejsza rejestracja - nr tel. 077 461 32 91.

**Dla kobiet od 50 do 69 roku życia badania wykonywane są bezpłatnie.**

\* **cytologię** można wykonać na oddziale ginekologiczno – położniczym w Szpitalu Powiatowym w Strzelcach Op. w środy i piątki w godzinach 13<sup>00</sup> – 14<sup>30</sup>. Na badania cytologiczne nie trzeba się rejestrować, należy mieć ze sobą książeczkę usług medycznych. **Dla kobiet od 25 do 59 roku życia badania wykonywane są bezpłatnie.**

*Patrycja Płoszaj  
PSSSE w Strzelcach Opolskich*

## Skuteczne badania

Zakażeniu się przez człowieka można zapobiegać, poddając mięso czy wędliny obróbce termicznej: gotowaniu czy pieczeniu. Zresztą całe mięso przeznaczone do sprzedaży lub dalszej przeróbki na wyroby jest badane, ale to nie oznacza, że nie można zachorować. Wystarczy kupić wieprzowinę lub dziczyznę gdzieś, gdzie nie możemy być stuprocentowo pewni, że zostało przebadane i... nieszczęście gotowe. Włośnica jest niezwykle groźną chorobą, ale na terenie naszego powiatu w ciągu ostatnich 10 lat nie stwierdzono ani jednego zachorowania!

W sierpniu podczas badań w jednej rzeźni na terenie powiatu strzeleckiego stwierdzono obecności włośni w mięsie wieprzowym. W dodatku był to gatunek pasożyta, który częściej niż u zwierząt hodowlanych spotykany jest u zwierząt żyjących

dziko. Oczywiście podjęto wówczas wszystkie przewidziane w takich przypadkach kroki.

Zaintrygowana sposobem, w jaki doszło do zakażenia świni, domowego przecież zwierzęcia, gatunkiem "Trychinella bongori", pytam, jak mogło się to stać. Otóż, jak wyjaśnia W. Włodara, wcale nie jest takie niezwykłe i nieoczekiwane, jak mogłoby się wydawać. Pasożyt mógł trafić do świni przez... mysz. Albo przy sporządzaniu przez gospodarza własnej paszy w niezbyt higienicznych warunkach, kiedy doszło do tego np., że podczas srurowania zakażona mysz została przemieleniona wraz z zbożem, albo świnka sama zjadła mysz po wpadnięciu jej do koryta. Natomiast do zakażenia myszy mogło dojść po zjedzeniu przez nią padłego, a chorego lisa. To niestotne, ważne, że paszyt w mięsie został wykryty w porę.

**Włośnica**

*to choroba odzwierzęca, która rozwija się po zjedzeniu surowego lub niedogotowanego mięsa zakażonych zwierząt, głównie świń lub dzików. U człowieka pasożyty zagnieżdżają się w jelicie, tam dojrzewają i rodzą larwy, które następnie przechodzą do krwi i wraz z nią dostają się do wszystkich narządów, ale przede wszystkim osiadają w mięśniach, powodując miejscowy odczyn zapalny i ból. Początek zakażenia jest na ogół bezobjawowy, ale u niektórych osób występują bóle brzucha i biegunka. Rzadko pojawiają się nudności i wymioty.*

*Objawy są początkowo takie jak podczas grypy: wysoka temperatura i rozległe bóle w całym organizmie, dlatego trudno rozpoznać, że jest to spowodowane włośnicą. Włośnie spiralny jest bardzo niebezpieczny, gdyż może doprowadzić nawet do zgonu swojego nosiciela.*

## Dożynki w Żędowicach

Ostatniego dnia września i pierwszego października bawiono się w Żędowicach na dożynkach gminy Zawadzkie.



## UWAGA KONKURS

Powiatowy Rzecznik Konsumentów zaprasza uczniów szkół ponadgimnazjalnych z terenu powiatu do wzięcia udziału w Powiatowym Konkursie z zakresu praw konsumentów. Final konkursu planowany jest na dzień **26.10.2006 r. godz. 9.30**, w siedzibie Starostwa Powiatowego Konkurs jest jednym z zadań opracowanego przez Rzecznika Powiatowego Programu Edukacji Konsumentkiej na lata 2005-2006. Informacje na temat konkursu zostały przesłane do szkół ponadgimnazjalnych z terenu powiatu.

Codziennosc uczy nas, że warto znać i korzystać z przysługujących nam praw konsumentek. Młodzi ludzie napotykać coraz więcej problemów kontaktach ze sprzedawcami czy usługodawcami coraz bardziej interesują się jednak prawem konsumentek i wiedzą jak korzystać z przysługujących uprawnień. Dlatego niniejszy konkurs jest szansą na sprawdzenie swoich teoretycznych i praktycznych umiejętności w tym zakresie.

Wydawca: Starostwo Strzeleckie  
Redaktor Naczelny: Marta Górka  
Redaguje Zespół.  
Druk: Drukarnia „PRO MEDIA”  
45-125 Opole, ul. Słabodowa 4,  
tel. 0774428008,  
fax 0774428009

Redakcja zastrzega sobie prawo do skracania tekstów i adustacji. Materiałów nie zamierzonych nie zwraca.  
Nie odpowiada za treść zamieszczonych reklam i ogłoszeń.

Centrala Starostwa Powiatowego w Strzelcach Opolskich (łączy wszystkie działy)  
Tel. +48 77 4401700  
Sekretariat Zarządu Powiatu  
Tel. +48 77 4401703  
Faks +48 77 4401701  
Powiatowy Rzecznik Konsumentów  
Tel. +48 77 4401756  
Wydział Ruchu Drogowego i Dróg Powiatowych  
Tel. wew.: 705, 706, 707, 708, 709, 710, 711, 712, 714, 715, 716, 717, 718, 719, 720.  
Wydział Finansowy

Tel. wew.: 727, 728, 730, 731, 732, 733, 734, 735  
Wydział Geodezji, Kartografii, Katastru i Gospodarki Nieruchomościami  
Tel. wew.: 737, 738, 739, 740, 741, 742, 743, 744, 745, 746, 747, 749.  
Wydział Architektoniczno – Budowlany  
Tel. wew.: 760, 761, 762, 763.  
Wydział Organizacyjny  
Tel. wew.: 750, 751, 752, 753, 754, 755, 756, 757, 758, 764  
Zespół Kontroli  
Tel. wew.: 775.

Wydział Zarządzania Kryzysowego  
Tel. wew.: 766, 767.  
Wydział Edukacji, Kultury, Kultury Fizycznej i Turystyki  
Tel. wew.: 770, 771, 772, 773.  
Wydział Rolnictwa i Ochrony Środowiska  
Tel. wew.: 780, 781, 782, 785, 786.  
Wydział Gospodarki Mieniem Powiatu  
Tel. wew.: 783, 784.  
Wydział Promocji Powiatu  
Tel. wew.: 713, 790, 791.

