

Profilaktyka raka czerniaka

Niebanalny temat... Wzbudzający zainteresowanie prowadzący prezentację Pan Jacek Stępnicki, przybliżył dziś młodzieży naszej szkoły "Profilaktykę raka czerniaka". Ciekawa prelekcja dotycząca ochrony skóry w czasie ekspozycji słonecznej, informacje na temat czynników rakotwórczych oraz przyczyny zagrożenia chorobą nowotworową, odbyła się w Piotrkowskiej Mediatece. Dowiedzieliśmy się dziś, że czerniak należy do najbardziej agresywnych nowotworów. Wiedza ta zwiększy z pewnością czujność naszej młodzieży na regularne badanie skóry, zwrócenie uwagi na wszelkiego rodzaju znamiona i wizyty u lekarza. Pamiętajmy! W zachorowaniu na czerniaka liczy się szybka diagnoza i włączenie skutecznego leczenia. Co ważne jest jeszcze w dbaniu o nasze zdrowie, a o czym mówił Pan Jacek, że przestrzeganie zasad zdrowego stylu życia, które przedstawił w Piramidzie zdrowego żywienia i aktywności fizycznej, chroni przed zachorowaniem na choroby cywilizacyjne, dlatego warto je stosować na co dzień. W nowej piramidzie szczególnie nacisk położono na regularną aktywność fizyczną. Zwrócił uwagę również na to, że zdrowe odżywianie uzupełnia korzyści płynące z aktywności fizycznej (ruch co najmniej przez 30-45 minut dziennie) i na odwrót - najlepsze efekty zdrowej diety uzyskamy w połączeniu z codzienną aktywnością fizyczną. Uprawiajmy wszelkiego rodzaju sporty poprzez spacer, marsz, jazdę na rowerze, pływanie, aqua-aerobik, nordic walking...

Dziękujemy za bardzo ciekawy wykład i oczekujemy na następne równie ważne informacje dotyczące naszego zdrowia, profilaktyki i zapobieganiu chorobom nowotworowym.

ms