

Co to jest HPV?

HPV to inaczej wirus brodawczaka ludzkiego, który stanowi rodzinę powszechnych i wysoce zakaźnych wirusów. Znanych jest ponad 120 różnych odmian wirusa HPV, wśród których ponad 40 zakażamy się drogą płciową. Niektóre typy wirusa HPV powodują rozwój raka szyjki macicy oraz mają związek z występowaniem innych rzadszych nowotworów, np. rak pochwy, sromu lub odbytu (czasem języka lub gardła).

Co to jest niskodawkowa tomografia komputerowa (LDCT)?

LDCT to szybkie i bezbolesne badanie z wykorzystaniem niskiej dawki promieni rentgenowskich. Badanie pozwala wykryć nowotwór, kiedy jest on niewielkim, pojedynczym guzkiem niewidocznym w zdjęciu rentgenowskim.

Co to jest BMI i jak się go mierzy?

BMI to wskaźnik masy ciała stosowany w klasyfikacji niedowagi, nadwagi i otyłości u osób dorosłych. Wylicza się go ze wzoru:

$$\text{BMI} = \frac{\text{kg}}{\text{m}^2}$$

czyli masa ciała wyrażona w kilogramach podzielona przez wzrost w metrach podniesiony do kwadratu.

Klasyfikacja otyłości wg WHO (w oparciu o BMI)

Klasyfikacja	Podział
Ciężka niedowaga	<16,00
Umiarkowana niedowaga	16,00 - 16,99
Lekka niedowaga	17,00 - 18,49
Niedowaga	<18,50
Prawidłowa masa ciała	18,50 - 24,99
Nadwaga	25,00 - 29,99
Otyłość	≥30,00
Otyłość klasy I	30,00 - 34,99
Otyłość klasy II	35,00 - 39,99

Powiatowe programy polityki zdrowotnej wdrożono do realizacji z powodu niepokojących danych statystycznych dotyczących umieralności w powiecie tczewskim, w tym w szczególności z powodu nowotworów złośliwych, oraz z powodu narastającego problemu nadwagi i otyłości wśród mieszkańców powiatu tczewskiego.

Programy uzyskały pozytywną opinię Prezesa Agencji Oceny Technologii Medycznych i Taryfikacji.

Więcej informacji o programach, zasadach ich realizacji oraz o realizatorach:

- szczepień profilaktycznych przeciw wirusowi brodawczaka ludzkiego HPV
- badań przesiewowych w kierunku raka płuc
- terapii otyłości

można uzyskać w Wydziale Zdrowia, Spraw Społecznych i PFRON Starostwa Powiatowego w Tczewie

adres: 83-110 Tczew, ul. Piaskowa 2
telefon: 58 7734916 lub 58 7734913
e-mail: zdrowie@powiat.tczew.pl

strona internetowa:

www.powiat.tczew.pl/bezplatne-badania-profilaktyczne

Programy finansowane z budżetu Powiatu Tczewskiego przy współudziale Gmin



POWIATOWE PROGRAMY POLITYKI ZDROWOTNEJ

➤ **Powiatowy Program Profilaktyki Zakażeń Wirusem Brodawczaka Ludzkiego HPV**
CHRONIĆ ŻYCIE PRZED RAKIEM

➤ **Program wczesnego wykrywania raka płuc wśród mieszkańców powiatu tczewskiego**
RECEPTA NA RAKA

➤ **Powiatowy Program Zwalczania Otyłości i Nadwagi**
CZAS NA ZDROWIE



Powiatowy Program Profilaktyki Zakażeń Wirusem Brodawczaka Ludzkiego HPV „Chronię życie przed rakiem”

W ramach programu realizowane są bezpłatne szczepienia profilaktyczne przeciw wirusowi brodawczaka ludzkiego (HPV) dziewcząt w wieku 12 lat zamieszkujących na terenie powiatu tczewskiego wg przyjętego harmonogramu szczepień:

- ▶ w 2019 r. – rocznik urodzenia 2007
- ▶ w 2020 r. – rocznik urodzenia 2008
- ▶ w 2021 r. – rocznik urodzenia 2009
- ▶ w 2022 r. – rocznik urodzenia 2010

Udział dziecka w programie szczepień ochronnych poprzedzony jest badaniem lekarskim.

Wirus HPV należy do najbardziej rozpowszechnionych na świecie. Wirusem tym zaraża się niemal połowa osób aktywnych seksualnie, najbardziej zaś narażone są młode kobiety. U około 80% organizm sam zwalcza infekcję, niestety u części osób zakażenie przybiera charakter przetrwały, co w zależności od typu wirusa może prowadzić do rozwoju raka szyjki macicy, raka sromu, raka pochwy, raka odbytnicy, brodawek narządów płciowych.

Każdego roku HPV na całym świecie powoduje ok. 595 000 nowych przypadków raka szyjki macicy, sromu, pochwy i odbytu.

Szczepienia przeciw zakażeniom wirusem HPV rekomendowane są przez specjalistów światowych, polskie towarzystwa medyczne oraz Światową Organizację Zdrowia.

Szczepienia przeciw zakażeniom wirusem HPV są dostępne na świecie od 2006 roku, w Polsce szczepienie HPV jest wprowadzone do Programu Szczepień Ochronnych od 2008 roku jako szczepienie zalecane.

Program darmowych szczepień HPV realizowany jest w powiecie tczewskim od 2013 roku, w latach 2013 - 2018 zaszczepiono 2106 osób. **Dołącz do akcji szczepień ochronnych, zadbaj o zdrowie swoje i bliskich!**

Więcej informacji na stronach:

www.szczepienia.pzh.gov.pl
www.zaszczepiesiewiedza.pl

Recepta na raka – program wczesnego wykrywania raka płuć wśród mieszkańców powiatu tczewskiego

W ramach programu mieszkańcy powiatu tczewskiego w wieku 55-80 lat, którzy należą do grupy wysokiego ryzyka raka płuć, mogą skorzystać z bezpłatnych badań klatki piersiowej metodą niskodawkowej tomografii komputerowej (LDCT). Badanie jest poprzedzone specjalistyczną konsultacją lekarską (pulmonologiczną lub torakochirurgiczną). Po wykonaniu badania LDCT przewidziano ponowną konsultację specjalistyczną w celu omówienia wyniku i wydania zaleceń.

W grupie wysokiego ryzyka raka płuć są osoby, które palą od co najmniej 30 lat przynajmniej jedną paczkę papierosów dziennie (ze wskaźnikiem minimum 30 paczko-lat) lub palili w przeszłości i rzucili palenie w ciągu ostatnich 15 lat.

Nowotwory złośliwe po chorobach układu sercowo-naczyniowego stanowią drugą przyczynę zgonów w Polsce, nowotwory złośliwe płuć powodują u mężczyzn ok. 31% zgonów, u kobiet 15% zgonów nowotworowych.

Rak płuć to cichy zabójca, długo nie daje niepokojących objawów. Jest wykrywany z reguły późno, w zaawansowanym stadium, kiedy niemożliwa jest już interwencja chirurgiczna, a to najskuteczniejsza metoda leczenia.

LDCT to nowe narzędzie w rękach lekarzy, pozwalające wykryć nowotwór, kiedy jest on niewielkim i pojedynczym guzkiem niewidocznym w zdjęciu rentgenowskim.

Zastanawiasz się jak chronić siebie i najbliższych przed nowotworem płuć? Najskuteczniejszym sposobem ograniczenia ryzyka zachorowania na raka płuć jest rzucenie palenia! Nie zwlekaj! Rzuć palenie już dziś - wybierz zdrowie!!!

Palenie tytoniu to przyczyna aż 90% zachorowań na raka płuć.

Realizację programu zaplanowano na lata 2016 – 2020, z programu badań przesiewowych skorzystało już 568 osób, w latach 2019 – 2020 zaplanowano przebadanie kolejnych 515 osób. **Pomyśl o zdrowiu, zbadaj swoje płuca!**

Powiatowy Program Zwalczania Otyłości i Nadwagi „Czas na zdrowie”

W ramach programu mieszkańcy powiatu tczewskiego, w tym dzieci, młodzież oraz osoby dorosłe w wieku aktywności zawodowej, z otyłością (wskaźnik masy ciała BMI $\geq 30,00$) mogą skorzystać z bezpłatnej terapii otyłości. Okres terapii oraz ilość i częstotliwość udzielanych porad uzależnione są od indywidualnych potrzeb osoby objętej wsparciem. Maksymalny czas terapii – do 1 roku.

W ramach terapii przewidziano:

Porady dietetyka – dietetyk oceni stopień nadmiaru masy ciała, wskaże nieprawidłowe nawyki żywieniowe i pomoże zmienić sposób myślenia o jedzeniu, dobierze rodzaj i ilość posiłków adekwatnie do stanu zdrowia, charakteru pracy i aktywności fizycznej pacjenta, przeprowadzi okresowe kontrole uzyskanych efektów.

Porady fizjoterapeuty – fizjoterapeuta dobierze odpowiedni sposób wysiłku, uwzględniający występujące dolegliwości i schorzenia, oraz dopasuje rodzaj ćwiczeń do możliwości konkretnego organizmu.

Porady psychologa – psycholog pomoże przezwyciężyć bariery stojące na drodze do zmiany.

Otyłość to nie tylko choroba sama w sobie, ale także czynnik wywołujący wiele innych schorzeń, takich jak cukrzyca, nadciśnienie tętnicze, choroba niedokrwienna serca, zawały i udary, nowotwory złośliwe i wiele innych.

Do otyłości prowadzą złe nawyki żywieniowe, mała aktywność ruchowa i inne czynniki wewnątrzustrojowe, jej leczenie wymaga indywidualnych metod terapeutycznych.

Co zyskujemy dzięki walce z otyłością? Poprawę wyników badań, wydłużenie długości życia, ustąpienie bądź redukcję dolegliwości, takich jak bóle stawowe, zadyszka, uczucie zmęczenia, uczucie ciężkich nóg, chrapanie, zaburzenia miesiączkowania.

Realizację programu zaplanowano na lata 2016 – 2020, z terapii otyłości skorzystało już 207 osób, w latach 2019 – 2020 zaplanowano objęcie wsparciem kolejnych 200 osób otyłych. **Nie zwlekaj, skorzystaj – Jesteś ważny, dbaj o siebie!**