



Kategoria

- Zdrowie

Statystyki są nieubłagane – chorują coraz młodsze osoby. Zarówno w przypadku nowotworów, jak również innych chorób, przyczyn nie możemy zwać na karb genów. Jeśli nie ruszasz się, jesz byle co, nie dbasz o odpoczynek, do tego palisz lub/i pijesz alkohol oraz nie badasz się (kombinacja dowolna), choróbko fundujesz sobie na własne życzenie. Obok zmiany stylu życia (to głęboki proces, ale konieczny dla zachowania zdrowia!), zachęcamy do regularnych badań profilaktycznych, tym bardziej, że hajnowski SP ZOZ skutecznie realizuje politykę zdrowotną.

Zrób przegląd organizmu, skorzystaj z programu „Moje Zdrowie”

Program „Moje Zdrowie” to ogólnopolski, bezpłatny program profilaktyczny dla osób dorosłych (od 20. roku życia), który zastąpił „Profilaktykę 40 PLUS”. Oferuje kompleksowy bilans zdrowia w POZ, w tym badania krwi (morfologia, glukoza, kreatynina, lipidy, TSH), ocenę ryzyka sercowo-naczyniowego (SCORE) i indywidualny plan zdrowotny. Do udziału będzie można zgłosić się przez Internetowe Konto Pacjenta (IKP), aplikację Moje IKP lub bezpośrednio w placówce Podstawowej Opieki Zdrowotnej (POZ).

Z programu mogą skorzystać:

- osoby w wieku 20–49 lat – raz na 5 lat,
- osoby powyżej 49. roku życia – raz na 3 lata.

Skierowanie na pakiet badań otrzymasz po wypełnieniu ankiety. To ważny krok, więc uważnie ją

wypełnij – na podstawie Twoich odpowiedzi, system dobierze badania, jakie są dla Ciebie zalecane. Po wykonaniu badań lekarz POZ omówi wyniki i zdecyduje o dalszej diagnostyce. Ankiety możesz wypełnić przez Internetowe Konto Pacjenta, aplikację mojejKP lub w przychodni POZ (także tych organizowanych przez szpital). Nie czekaj, zrób bilans! Morfologia krwi jest kluczowym, podstawowym badaniem profilaktycznym, które pozwala na wczesne wykrycie wielu chorób, często zanim pojawią się pierwsze objawy. Wczesna diagnoza dzięki badaniu morfologii znacząco zwiększa szanse na skuteczne leczenie i lepsze rokowania. Skoro raz w roku dokonujesz przeglądu auta, zrób także przegląd swojego organizmu! W 2025 r. z programu skorzystało 828 mieszkańców powiatu. W tym roku także Ty!

Zadbaj o zdrowie - zgłoś się na bezpłatne badanie RTG płuc!

To autorski program profilaktyczny naszego szpitala, wykorzystujący nowoczesną aparaturę, jaką posiada SP ZOZ. Jeśli:

- jesteś mieszkanką/mieszkańcem powiatu hajnowskiego,
- masz 50 - 65 lat i palisz średnio paczkę papierosów dziennie od 15 lat lub,
- masz powyżej 30 roku życia i kaszlesz powyżej 3 tygodni lub
- w Twojej rodzinie występowała nowotworowa choroba płuc,

weź udział w bezpłatnym programie wczesnego wykrywania raka płuc! Aby skorzystać z programu wystarczy zgłosić się do swojego lekarza rodzinnego (w SP ZOZ albo do placówek w terenie, organizowanych przez szpital) i wypełnić ankietę. W kolejnym kroku w hajnowskim szpitalu skorzystasz z RTG płuc. Nie musisz rezerwować terminu. Wystarczy przyjść od poniedziałku do piątku w godzinach 8.00-15.00. Wyniki badania omówi z Tobą lekarz, który Cię skierował na RTG (lekarz pierwszego kontaktu) i w razie konieczności skieruje Cię do dalszych konsultacji.

W 2025 r. z Programu wczesnego wykrywania raka płuc skorzystało 128 osób. Inicjatywa jest realizowana także w 2026 r. Na koniec tego wątku, apelujemy – rzuć palenie, zmień dietę i zacznij się ruszać, czym zwiększysz wydolność płuc. Wymienione czynniki (obok genetyki), to główne przyczyny nowotworów płuc oraz innych chorób układu oddechowego. A początkowe objawy raka płuc są trudne do rozpoznania. Mogą to być takie dolegliwości, jak uporczywy kaszel, chrypka, duszności i ból w okolicach klatki piersiowej. Wiele osób je lekceważy i nie zgłasza swojemu lekarzowi. Im wcześniej uda się rozpoznać raka płuc, tym większe są rokowania na wyleczenie – skorzystaj więc z opcji bezpłatnego RTG!

Program profilaktyki raka szyjki macicy

W hajnowskim szpitalu mieszkanki powiatu mają możliwość wykonania płynnej cytologii - nowoczesnej profilaktyki raka szyjki macicy. Przed badaniem wykonuje się test HPV HR z genotypowaniem, który wykrywa DNA lub RNA wirusa brodawczaka ludzkiego (HPV) o wysokim ryzyku onkogennym w wymazie z szyjki macicy. Jeśli wynik testu HPV HR jest dodatni, z tego samego pobranego materiału wykonuje się dodatkowo cytologię na podłożu płynnym (LBC). Badanie cytologiczne płynne można wykonać co 5 lat. Z kolei co 3 lata wykonywana jest klasyczna cytologia, także finansowana przez NFZ.

Nie odkładaj tego badania na później - cytologia umożliwia wykrycie nieprawidłowych komórek na długo przed rozwinięciem się nowotworu, zwiększając szanse wyleczenia do 99%! Profilaktyka to

najskuteczniejsza metoda zapobiegania rakowi szyjki macicy. W 2025 r. w hajnowskim szpitalu wykonano 366 cytologii klasycznych i 308 cytologii z testem HPV. Do udziału w programie profilaktycznym nie potrzebujesz skierowania, wystarczy, że zgłosisz się do Poradni Ginekologicznej.

Serce jak dzwon daje ChUK!

ChUK czyli Program Profilaktyki Chorób Układu Krążenia (CHUK) - to bezpłatna inicjatywa skierowana do osób w wieku 35-65 lat. Celem programu jest niwelowanie czynników ryzyka sercowo-naczyniowego i zmniejszenie umieralności; obejmuje wywiad, pomiar ciśnienia, BMI, badania krwi (cholesterol, glukoza, trójglicerydy) i porady lekarza POZ, z możliwością skorzystania co 5 lat, bez konieczności skierowania. O program profilaktyczny pytaj u swojego lekarza POZ. W 2025 r. w hajnowskim szpitalu z tej opcji skorzystało 128 osób.

Dlaczego to takie ważne? Choroby układu krążenia to cisi zabójcy - prowadzą do zawału serca czy udaru mózgu. Niestety, nadal są w czołówce najczęstszych przyczyn zgonów w Polsce. Jak im zapobiegać? Wiele zależy od nas samych. Zdrowia dieta, aktywność, mniej stresu. To recepta na zdrowie. Równie ważna jest profilaktyka.

Hajnowski szpital świadczy kompleksowe usługi w zakresie ochrony zdrowia. Modernizuje/ unowocześnia/poszerza (wszystko na raz!) ofertę i koszyk świadczeń, aktywnie pozyskuje środki zewnętrzne, idące w milionach. Jednocześnie rozwija profilaktykę. Korzystaj, badaj się i żyj zdrowo!

Katarzyna Miszczuk

<https://samorzad.gov.pl/web/powiat-hajnowski>

Source URL:

<https://hajnowka.pl/aktualnosc/zdrowie/7937-lepiej-zapobiegac-niz-leczyc-skorzystaj-z-programow-profilaktycznych>