



Państwowy Powiatowy Inspektor Sanitarny w Kołobrzegu
ul. Waryńskiego 8, 78-100 Kołobrzeg tel., 94 35 235 54, fax: 94 35 230 13

PZ.966.1.2023

Kołobrzeg, dn. 13.10.2023

**Prezydent Miasta Kołobrzeg
Starosta Kołobrzeski
Burmistrz Gościna
Wójtowie Gmin powiatu kołobrzeskiego
w/g rozdzielnika**

Szanowni Państwo



Państwowy Powiatowy Inspektor Sanitarny w Kołobrzegu
uprzejmie informuje, że 15 października obchodzimy
Dzień Walki z Rakiem Piersi.

Na całym świecie październik jest miesiącem walki z rakiem piersi, a różowa wstążka stanowi międzynarodowy symbol tego pojedynku. W tym roku w trzeciej odsłonie kampanii „**Bądź swoją bohaterką**” poruszamy rolę aktywności ruchowej w profilaktyce chorób nowotworowych.

Systematyczna aktywność fizyczna stanowi jedną ze składowych zdrowego stylu życia, który odgrywa kluczową rolę w profilaktyce wielu chorób, w tym nowotworów. W ostatnich latach przeprowadzono szereg badań oceniających znaczenie aktywności ruchowej w profilaktyce raka, w okresie terapii onkologicznej oraz po zakończeniu leczenia przeciwnowotworowego. Zależność pomiędzy aktywnością fizyczną, a zdrowiem i ograniczeniem ryzyka rozwoju wielu typów nowotworów złośliwych została dobrze udokumentowana. Regularne ćwiczenia zmniejszają ryzyko zachorowania na raka piersi, raka prostaty, raka płuca, raka jelita grubego i nowotwory układu pokarmowego. Zmniejszenie ryzyka wystąpienia nowotworów jest wprost proporcjonalne do stopnia aktywności fizycznej. Badania wykazują, że podczas wysiłku fizycznego poziom przyjemności rośnie wraz z kondycją, dlatego dzięki regularnemu treningowi zauważysz istotne zmiany nie tylko w stanie zdrowia, ale także w samopoczuciu i lepszym humorze. W wielu przypadkach nowotworów odpowiednio dobrana aktywność fizyczna pozwala łagodniej znieść leczenie onkologiczne, pod warunkiem, że uwzględnia stopień zaawansowania choroby oraz charakteru leczenia, a wszystko pod okiem lekarza prowadzącego. Poza zdrowym stylem życia, nie zapominajmy o regularnych badaniach.

W związku z powyższym Państwowy Powiatowy Inspektor Sanitarny w Kołobrzegu zwraca się z prośbą o włączenie się w obchody tegorocznej kampanii, a w szczególności w zakresie propagowania aktywności fizycznej oraz nawyku samobadania piersi.



Otrzymują:

1. Adresat (wersja elektroniczna)
2. a/a

PAŃSTWOWY POWIATOWY
INSPEKTOR SANITARNY
w Kołobrzegu

Lidia Komers
mgr inż. Lidia Komers