

Jak předcházet osteoporóze, cukrovce, karcinomu prsu a zubnímu kazu? Odborníci to vědí, leták napoví!

23. 04. 2013 16:45



Nedostatek pohybu, nadváha, špatná strava, nedostatek vápníku, to všechno jsou některé společné příčiny velmi nebezpečných civilizačních chorob, jako jsou karcinom prsu, osteoporóza, cukrovka nebo špatný chrup.

Jak lze těmto onemocněním do značné míry úspěšně čelit napoví stručně, avšak názorně zpracované odborně – naučné letáky, které pro občany Libereckého kraje na sklonku loňského roku připravili společně odborníci z Krajské hygienické stanice Libereckého kraje, Krajské nemocnice Liberec, a.s., odboru zdravotnictví Krajského úřadu Libereckého kraje a stomatologové.

Dle motto: „*Nutné je opakovaně připomínat hodnotu zdraví, zdraví posilovat, rozvíjet a chránit,*“ které propaguje současný náměstek ministra zdravotnictví a hlavní hygienik České republiky MUDr. Vladimír Valenta, Ph.D, se k naplnění jeho myšlenky rozhodla Pracovní skupina pro realizaci Zdravotní politiky Libereckého kraje, jehož resort zdravotnictví vede náměstkyně hejtmana LK Zuzana Kocumová, vydat speciální letáky.

„Jednoduchých, dobře zpracovaných propagačních materiálů zaměřených na prevenci nemocí, kterým se dá často s úspěchem předejít, omezit jejich následky anebo je léčit, není nikdy dost,“ vysvětluje vedoucí odboru zdravotnictví KÚ LK a krajský zdravotní rada PhDr. Alena Riegerová.

Letáky „Zdravé zuby“, „Prevence nádorů ženských orgánů“, „Prevence osteoporózy“ a „Cukrovka – Diabetes Mellitus“ dokáží podle ní přesvědčit i mnohé „odpůrce“ zdravého životního stylu. Je nutné stále opakovat, že správně vyčištěný zub se nekazí, že cukrovku lze vhodnou léčbou zmírnit, že je nutné provádět samovyšetření prsu, že je potřeba se dostatečně hýbat.... To vše odborníci vysvětlují a doporučují v letáčích, a to vše zdravotní stav člověka nejen udržuje a posiluje, ale i zlepšuje.

„Maminky se například z letáků dovědí, že s prevencí zubního kazu je potřeba začít již v těhotenství a dále pokračovat v období novorozeneckém, kojeneckém i období batolat. Své zásady péče o chrup má pochopitelně i předškolní a školní věk,“ upozorňuje MUDr. Věra Tučková, koordinátorka zdravotní politiky KHS LK.

„Lidé zjistí, že u diabetiků například stačí k dostatečné léčbě mimo jiné cesta do práce a z práce pěšky, že na osteoporózu – řídnutí kostí, platí mléko a mléčné výrobky. Je to prevence bezbolestná, avšak velmi účinná. Řada lidí však o tom neví,“ zdůraznila koordinátorka.

V průběhu března a dubna 2013 bylo distribuováno celkem 20 500 kusů odborně zpracovaných letáků do ordinací ambulantních specialistů – stomatologů, gynekologů, diabetologů, ordinací praktických lékařů pro dospělé i praktických lékařů pro děti a dorost.

„Letáky lze vyžádat ve třech stovkách ordinací zubařů a třech stovkách praktických lékařů a lékařů pro děti a dorost. Oslovili jsme 150 gynekologických ambulancí a všech osm nemocnic v Libereckém kraji, kde by již tyto letáky měly být k dispozici,“ doporučuje Mgr. Blanka Ptáčková, tajemnice Pracovní skupiny Krajského úřadu LK.

„Ohlasy pacientů máme velmi pozitivní, neboť přicházejí především od těch, kteří se radami z letáku řídí a jejich problémy s nemocí se jim daří na základě zveřejněných informací a pokynů řešit. Děkují i rodiče, kteří pečují o zdraví svých dětí a někdy si nevěděli rady,“ uzavřela tajemnice Pracovní skupiny KÚ LK. **viz také přílohy**