

# Ogólnopolski Dzień Walki z Depresją



Ogólnopolski Dzień Walki z Depresją został ustanowiony przez Ministra Zdrowia w 2001 r. Depresja to bardzo podstępna i wyniszczająca choroba związana z zaburzeniami nastroju. Mimo tego, że występuje bardzo często, wciąż jest stygmatyzowana, a osoby na nią cierpiące wstydzą się szukać pomocy. Depresja jest uleczalna, choć może nawracać. To choroba, która

nie zna płci, wieku, rasy, pochodzenia. Na depresję chorują kobiety, mężczyźni, osoby starsze, kobiety po porodzie, dzieci i młodzież. W przypadku dzieci i młodzieży depresja ma niestereotypowy przebieg. Zachorowania w tej grupie wiekowej rosną lawinowo. Depresję leczy się farmakologicznie lekami przeciwdepresyjnymi i psychoterapią. Czas leczenia dla każdego jest indywidualny. To nie wstyd zwrócić się o pomoc do lekarza. Szacuje się, że w Polsce ok. 8 mln ludzi cierpi na depresję lub stany depresyjne z czego tylko 1,5 mln jest zdiagnozowanych i leczonych. **NA DEPRESJĘ NIE POMOGĄ DOBRE RADY!** Powodują one jedynie zwiększenie poczucia winy, zmniejszenie samooceny, wycofanie, osamotnienie (pogorszenie stanu zdrowia psychicznego i fizycznego). **ZAMIAST UDZIELAĆ DOBRYCH RAD WSPIERAJ EMOCJONALNIE, ROZMAWIAJ, INTERESUJ SIĘ, ZAPYTAJ CO SIĘ DZIEJE? JAK MOŻESZ POMÓC?** Gdy zauważysz coś niepokojącego namów na wizytę u lekarza.

---

# Kolejna dobra wiadomość dla Szpitala, a przede wszystkim jego pacjentów!

Miło nam poinformować, iż w dniu 4 lutego br. SPZOZ w Łukowie zakupił **ambulans sanitarny typu C**, marki Renault Master, który zasilił tabor Sekcji Transportu oraz Stacji Ratownictwa Medycznego 🚑. Koszt nowej karetki wyniósł ponad **401 tyś. zł**. Zakup nie byłby możliwy gdyby nie dotacja ze Starostwa Powiatowego w Łukowie, w wysokości 50 % całej sumy. Pozostała kwota sfinansowana została ze środków własnych Szpitala 🏥. Auto już w najbliższych dniach wyruszy w drogę by pomagać chorym !

---

## Zmiana lokalizacji rejestracji do Zespołu Pracowni Endoskopowych

Od dnia **07.02.2022 r. do odwołania** rejestracja pacjentów ambulatoryjnych do Zespołu Pracowni Endoskopowych (gastroskopia, kolonoskopia) oraz odbiór wyników histopatologicznych zostają przeniesione do Zakładu Diagnostyki Obrazowej (RTG) w budynku głównym Szpitala, II piętro.

**Rejestracja czynna** od poniedziałku do piątku, w godzinach 8.00

-14.30

tel. (25)798 2000 do 9, wew. 260, kom. 609-400-615

---

# Światowy Dzień Walki z Rakiem

4 lutego obchodzimy XXII Światowy Dzień Walki z Rakiem (World Cancer Day). Święto zostało ustanowione w 2000 roku podczas Światowego Szczytu Walki z Rakiem w Paryżu. Na spotkaniu przyjęto Kartę Paryską, zobowiązującą wszystkie kraje, które ją podpisały do tworzenia programów zapobiegających chorobom nowotworowym.



Zasadniczym celem Dnia Walki z Rakiem jest zwrócenie uwagi na zapobieganie i leczenie chorób nowotworowych, które są obecnie problemem na skalę globalną i jedną z najczęstszych przyczyn umieralności na świecie. Ryzyko wystąpienia nowotworów znacząco ograniczamy stosując właściwą dietę 🥕 🥦, pamiętając o aktywności fizycznej 🚲 oraz rezygnując z używek 🚫. Bardzo ważne jest również regularnie poddawanie się badaniom profilaktycznym, gdyż w przypadku nowotworów wczesne wykrycie, zwiększa szanse na wyleczenie. Wśród szkodliwych czynników, które zdaniem ekspertów są powodem blisko 70 % nowotworów złośliwych wymienia się:

➡️ palenie tytoniu – tytoń może powodować aż 14 różnych nowotworów, w tym układu oddechowego czy trzustki,

➡️ nadużywanie alkoholu 🍷 – szacuje się, że od 2 do 4% wszystkich przypadków nowotworów, spowodowanych jest pośrednio lub bezpośrednio przez alkohol; regularne picie alkoholu zwiększa ryzyko wystąpienia m.in. raka jamy ustnej, gardła, przełyku, krtani czy wątroby,

- ➡ niewłaściwa dieta i sposób odżywiania 🍔 🍷 ,
- ➡ zakażenia i wirusy 🦠 ,
- ➡ czynniki zawodowe,
- ➡ zanieczyszczenie środowiska.

Programy profilaktyczne w SPZOZ w Łukowie:

<https://www.spzoz.lukow.pl/dla-pacjentow/programy-profilaktyczne/programy-profilaktyki-raka-szyjki-macicy/>

<https://www.spzoz.lukow.pl/dla-pacjentow/programy-profilaktyczne/program-profilaktyki-raka-piersi/>

Przydatne linki:

<https://planujedlugiezycie.pl/>

<https://www.zwrotnikraka.pl/europejski-kodeks-walki-z.../>

---

## Wymazy w kierunku COVID-19



UWAGA ! ! !

Od dnia 01.02.2022 r. wydłużony zostaje czas pracy punktu pobrań wymazów w kierunku koronawirusa do **10 godzin dziennie**. Wymazy pobierane są w godz. 7.00-17.00. Przypominamy również, iż istnieje możliwość wykonania **ODPŁATNIE** testu genetycznego PCR na obecność koronawirusa SARS-CoV-2. Opłaty za testy komercyjne pobierane są w Poradni POZ przy ul. Partyzantów 10. Numer kontaktowy do Punktu Wymazowego: 📞 605 541 422.