

# Luty - czas pomyśleć o zdrowiu

Data publikacji: 3.02.2011 9:30

□

**W lutym obchodzony jest Międzynarodowy Dzień Walki z Rakiem. To czas kiedy powinniśmy na moment przystanąć i zadbać o własne zdrowie. „Po pierwsze nie palić. Pod drugie chronić się przed otyłością i uprawiać ćwiczenia fizyczne. Po trzecie zapobiegać infekcjom zwłaszcza wątroby i żołądka, oraz nie przebywać zbyt długo na słońcu” przestrzegają specjaliści.**

Dzień Walki z Rakiem, który obchodzimy 3 lub 4 lutego w zależności od kalendarza jest dobrym czasem do rozmowy o diagnostyce nowotworu. W taki dzień warto uświadomić sobie potrzebę prozdrowotnych zachowań - wiele czynników sprzyjających rozwojowi nowotworów możemy bowiem wyeliminować sami. To również okazja do propagowania zdrowego stylu życia, profilaktyki choroby i walki z nią.

**- Wiele osób zapomina to tym, że tylko wcześnie postawiona diagnoza daje szansę na całkowite wyzdrowienie** – podkreśla trzydziestolatka z Cieszyna, która kilka lat temu sama zmagala się z tą ciężką chorobą – **kiedy zachorowałam kilku moich znajomych odwróciło się ode mnie. Nie obnosiłam się z chorobą, nie manifestowałam jej, starałam się nie rozmawiać o niej, bo widzialnym, że budzi ona jakiś lęk. Czasami jednak człowiek potrzebuje z kimś porozmawiać, wyzalić się, w końcu od czego ma się przyjaciół, niestety zdarzało się, że słyszałam wtedy "nie mów mi o tym, nie chcę tego słuchać". Rak nadal jest tematem tabu. Nie chcemy o nim rozmawiać, bo boimy się, że „wywołamy wilka z lasu”.**

Nadal też panuje przekonanie, że nowotwór musi oznaczać wyrok. Takie myślenie pogłębia psychozę związaną z mówieniem i myśleniem o chorobie.

**- Pamiętajmy, aby o własne zdrowie i życie dbać nie tylko w Dniu Walki z Rakiem, ale na co dzień. Tylko wczesne wykrycie nowotworu może pozwolić na wyleczenie. Tak dużo zależy od nas – więcej niż nam się wydaje** – podkreśla pani Katarzyna – **nie bójmy się też rozmawiać, na ten temat nie można milczeć.**

**bsk**