

## [Uczyli?my mieszkanki Skar?yska – Ksi???cego profilaktyki raka piersi \[1\]](#)

O tym, jak dba? o piersi, by by?y zdrowe, na jakie sygna?y ostrzegawcze, p?yn?ce z naszego organizmu zwraca? uwag?, jak przygotowa? si? do badania mammograficznego i o wielu praktycznych aspektach profilaktyki raka piersi rozmawiali?my na spotkaniu edukacyjnym dla kobiet w Skar?ysku – Ksi???ecym.

Spotkanie odby?o si? w remizie OSP w Skar?ysku – Ksi???ecym. Wyk?ad po??czony z prezentacj? ciekawych filmów dotycz?cych profilaktyki raka piersi prowadzi?a dr hab. Bo?ena Zboina zach?caj?c panie, aby uwa?nie obserwowa?y swój organizm, regularnie co miesi?c same bada?y swoje piersi. – Ten czas po?wi?cony sobie, troska o w?asne zdrowie b?dzie procentowa? lepszym samopoczuciem i kondycj? fizyczn? – t?umaczy?a. – Warto korzysta? z bada? profilaktycznych, tym bardziej, ?e ?wi?tokrzyskie Centrum Onkologii zapewnia pacjentkom bezp?atny transport na badanie i z powrotem. Kolejnym udogodnieniem jest zapewnienie opieki nad osob? niesamodzieln? – dzieckiem czy osob? niepe?nosprawn? w czasie gdy b?dziecie na badaniach. Wszystko po to, ?eby kobiety mog?y korzysta? z profilaktycznej mammografii. To badanie jest ca?kowicie bezpieczne, pozwala wykry? nawet kilkumilimetrowe guzki w piersiach. Dzi?ki temu mo?emy si? skutecznie wyleczy? i nadal cieszy? si? ?yciem.

Panie otrzyma?y równie? wiele porad co do diety, stylu ?ycia, a tak?e piel?gnacji i kosmetyków. Ka?da uczestniczka spotkania nauczy?a si? samobadania piersi, otrzyma?a praktyczne materia?y edukacyjne, informacje o tym, jak przygotowa? si? do badania. – Bardzo ciekawe spotkanie. Dowiedzia?y?my si? wielu po?ytecznych rzeczy, które mo?na stosowa? w ?yciu. Warto by?o przyj?? – podsumowa?y uczestniczki.

[2]

[3]

[4]

[5]

Dla pacjenta

J?zyk Polski

---

### Source

URL:<https://www.onkol.kielce.pl/pl/dla-pacjenta/uczylismy-mieszkanki-skarzyska-ksiazecego-profilaktyki-raka-piersi?mini=2021-07>

### Links

[1] <https://www.onkol.kielce.pl/pl/dla-pacjenta/uczylismy-mieszkanki-skarzyska-ksiazecego-profilaktyki-raka-piersi>

[2] [https://www.onkol.kielce.pl/sites/default/files/styles/colorbox-zoom/public/galerie/dsc\\_0335.jpg?itok=fp5T-Spf](https://www.onkol.kielce.pl/sites/default/files/styles/colorbox-zoom/public/galerie/dsc_0335.jpg?itok=fp5T-Spf) [3]

[https://www.onkol.kielce.pl/sites/default/files/styles/colorbox-zoom/public/galerie/dsc\\_0336.jpg?itok=-ASwsLbj](https://www.onkol.kielce.pl/sites/default/files/styles/colorbox-zoom/public/galerie/dsc_0336.jpg?itok=-ASwsLbj) [4]

[https://www.onkol.kielce.pl/sites/default/files/styles/colorbox-zoom/public/galerie/dsc\\_0339.jpg?itok=fvI20CZm](https://www.onkol.kielce.pl/sites/default/files/styles/colorbox-zoom/public/galerie/dsc_0339.jpg?itok=fvI20CZm) [5]

[https://www.onkol.kielce.pl/sites/default/files/styles/colorbox-zoom/public/galerie/dsc\\_0340.jpg?itok=OMF6-CIw](https://www.onkol.kielce.pl/sites/default/files/styles/colorbox-zoom/public/galerie/dsc_0340.jpg?itok=OMF6-CIw)