

## Bądź zdrow

### Bądź zdrow

– Zgotujmy sobie zdrowie - to myśl przewodnia konferencji z okazji Światowego Dnia Walki z Rakiem, która odbyła się w środę, 1 lutego 2023 r. o w urzędzie marszałkowskim ,w której z przyjemnością wzięliśmy udział. Zdrowie według Światowej Organizacji Zdrowia to całkowity fizyczny, psychiczny i społeczny dobrostan człowieka, a nie tylko brak choroby lub niepełnosprawności. Dlatego tak ważne stają się wszelkie działania profilaktyczne, mające na celu zapobieganie chorobom poprzez ich wczesne wykrycie i leczenie. Konferencja podzielona była na dwa panele. Pierwszy - wykładowy z udziałem wysokiej klasy specjalistów dotyczył tematyki leczenia nowotworów ,wczesnego wykrywania i zapobiegania nowotworom. Druga część - to warsztaty kulinarne związane z dietą antynowotworową. Wnioski: Zdiagnozowany rak to nie wyrok, leczenie nowotworów jest coraz skuteczniejsze. Wcześnie wykryte zmiany dają większe szanse na skuteczne wyleczenie i długie życie. Najważniejsza jest profilaktyka, zdrowa dieta i aktywność fizyczna. Pamiętajmy o badaniach profilaktycznych! Programy dla Lubuszan możecie znaleźć tutaj <https://pogotowie.zgora.pl/dla-pacjenta/profilaktyka/> <https://www.nfz-zielonagora.pl/PL/491/Profilaktyka/> Źródło: Urząd Marszałkowski Woj. Lubuskiego.