



Zadbaj o swoje zdrowie - przyjdź w sobotę na Rynek!

2010-09-24

Z działań podejmowanych przez nasze miasto w ramach profilaktyki i promocji zdrowia skorzystało już ponad 200 tysięcy krakowian! Już jutro, podczas VIII Krakowskiego Dnia Zdrowia, mieszkańcy otrzymają kolejną szansę, by kompleksowo zadbać o swoje zdrowie.

"Biała Sobota" będzie podzielona na dwie części. Na Rynku Głównym między godz. 10 a 16 każdy krakowianin w piknikowej atmosferze będzie mógł wykonać szereg bezpłatnych badań czy poradzić się specjalisty. Do akcji włączyło się również wiele przychodni i szpitali. Na ich terenie również będzie można zasięgnąć porady lekarza lub bezpłatnie się zbadać. - Pewnie zabrzmiałoby to jak banał, ale profilaktyka naprawdę jest dużo lepsza i tańsza niż leczenie choroby, kiedy ta już się pojawi - zachęca do udziału w wydarzeniu dr Stanisław Stępniewski, dyrektor Wojewódzkiego Specjalistycznego Szpitala Dziecięcego im. św. Ludwika w Krakowie.

Każdy mieszkaniec Krakowa, który zdecyduje się wybrać w sobotę na Rynek, będzie mógł znaleźć tu rozwiązanie swoich problemów i wątpliwości.

Dla kobiet zorganizowano konsultacje ginekologiczne, naukę samobadania piersi, a nawet porady prawnika dotyczące ochrony prawnej kobiet w ciąży i po porodzie. Np. dla pań, które już znajdują się w stanie błogostawionym, przygotowano spotkanie z położną, która pokaże, jak zadbać o higienę i pielęgnację w czasie ciąży i po porodzie oraz na fantomie zademonstruje, w jaki sposób pielęgnować noworodka.

Palacze będą mogli zasięgnąć porad specjalisty od uzależnień tytoniowych oraz przejść badania tzw. "smookolizerem", które są skierowane również do osób mających problemy z oddychaniem.

Dla najmłodszych: pediatrzy opowiedzą o potrzebie szczepień ochronnych i ocenią rozwój fizyczny dziecka w oparciu o siatki centylowe (czyli wykresy opracowane na podstawie ogólnopolskich danych statystycznych).

Badania i konsultacje: pomiary poziomu glukozy i ciśnienia tętniczego krwi, badania na wykrywalność czerniaka skóry, obliczanie wskaźnika BMI, badania wzroku i słuchu, diagnostyka wad postawy, porady dietetyków, pomoc lekarza rehabilitacji medycznej, a nawet konsultacje tak ostatnio popularnego "nordic walking".

Konsultacje farmaceutyczne i informacje dotyczące zamienników leków.

Szczepienie przeciw grypie. Dodatkowo za częściową opłatą (ok. 10 zł) od godz. 10 do 15 będzie można zaszczepić się przeciw grypie, a Fundacja "Kibicuj Życiu" będzie namawiać dorosłych krakowian do oddawania krwi.

Na terenie całego Krakowa będzie też można skorzystać z bezpłatnych porad szpitali i przychodni.

Do akcji włączył się m.in. Krakowski Szpital Specjalistyczny im. Jana Pawła II oraz Miejskie Centrum Stomatologii w Nowej Hucie. Wykaz przychodni, informacje o badaniach i godziny



**Magiczny
Kraków**

przyjęć dostępne są pod numerem całodobowej informacji medycznej: 12 661 22 40.

W ramach Miejskiego Programu Ochrony Zdrowia "Zdrowy Kraków" miasto przez dwa lata planuje zrealizować 15 programów (np. profilaktyki chorób tarczycy u kobiet, wczesnego wykrywania raka jelita grubego czy profilaktyki wad postawy). W tym roku Rada Miasta przeznaczyła na nie kwotę ponad 2,3 mln złotych. Przebadanych ma zostać 35 tys. mieszkańców Krakowa. - Chcemy przypomnieć krakowianom, że o zdrowie należy dbać, choć w zwykły powszedni dzień nie zawsze się o tym pamięta - mówi Michał Marszałek, dyrektor Biura ds. Ochrony Zdrowia Urzędu Miasta.

(JANO)