

Race for the Cure po raz 7 w Polsce – Ty też możesz pomóc w walce z rakiem piersi

Kategoria: Polityka Zdrowotna

Opublikowano: środa, 18, wrzesień 2024 16:02

Alicja Cisowska

Odsłony: 1613

Race for the Cure to międzynarodowy bieg i marsz charytatywny, który powstał w USA w latach 80. w celu solidaryzowania się z kobietami, chorującymi na raka piersi. To też największa taka inicjatywa w Europie. W tym roku pobiegli już m.in. Włosi, Portugalczycy i Rumuni.

Polską edycję rozpocznie wydarzenie w Gdańsku, 22 września. Kolejne odbędą się 5 października w Poznaniu i 20 października w Kaliszu. Do końca października będzie można dołączyć także wirtualnie. Jak wziąć udział i tym samym wesprzeć pacjentki chore na raka piersi?

Każdego roku w Race For The Cure bierze udział ponad milion osób w Europie. Symbolem tego wydarzenia są dwa kolory: różowy i biały. W koszulkach różowych trasę biegu przemierzają kobiety z diagnozą raka piersi, a w białych – osoby wspierające, solidaryzujące się z chorymi.

Race for the Cure obecnie skupia się nie tylko wokół raka piersi, ale też zaznacza istotę profilaktyki, czyli regularnego wykonywania badań i prowadzenia zdrowego stylu życia.

Jak wziąć udział w Race for the Cure?

Aby wziąć udział, należy zarejestrować się na www.raceforthechcure.eu/pl. Można dołączyć do biegów, które odbędą się stacjonarnie w Gdańsku (22 września), Poznaniu (5 października) i Kaliszu (20 października) lub online i pobiec w dowolnym miejscu na dowolnej trasie. Każdy zarejestrowany uczestnik otrzyma koszulkę w wybranym wcześniej kolorze – różowym lub białym.

Wydarzeniom stacjonarnym będą towarzyszyć dodatkowe atrakcje, takie jak strefy dla dzieci, stoiska urodowe i promujące zdrowie. Specjalne niespodzianki czekają także na różowe uczestniczki.

Kto może dołączyć do wydarzenia?

Do Race for the Cure może dołączyć każdy bez względu na miejsce zamieszkania, płeć czy wiek. Udział mogą wziąć zarówno kobiety chore, jak i te, które zakończyły leczenie, ich bliscy oraz osoby, dla których ważne jest szerzenie wiedzy dotyczącej raka piersi, w tym profilaktyki.

Dochód z zakupu pakietów zostanie przeznaczony na działalność Fundacji OmeaLife, która wspiera kobiety w trakcie leczenia raka piersi.

Październik to Miesiąc Świadomości Raka Piersi przypominający o istocie profilaktyki, zarówno pierwotnej, dotyczącej szeroko pojętego stylu życia, jak i wtórnej, czyli badań przesiewowych. Zrównoważony styl życia uwzględnia odpowiednią ilość snu, właściwą dietę i aktywność fizyczną. Istotne jest także unikanie używek, m.in. alkoholu i papierosów. Badania w profilaktyce raka piersi obejmują:

- regularne, comiesięczne samobadanie piersi,
- raz na dwa lata mammografia u kobiet w wieku 45-74,
- raz w roku badanie palpacyjne piersi wykonane przez ginekologa podczas rutynowej wizyty ginekologicznej,
- dodatkowo – jeśli lekarz zaleci – USG.

Jeśli podczas samobadania coś zaniepokoi kobietę (np. zauważy jakąś zmianę podczas samobadania),

Race for the Cure po raz 7 w Polsce – Ty też możesz pomóc w walce z rakiem piersi

Kategoria: Polityka Zdrowotna

Opublikowano: środa, 18, wrzesień 2024 16:02

Alicja Cisowska

Odsłony: 1613

powinna umówić się na wizytę – bez skierowania do onkologa, ginekologa lub lekarza pierwszego kontaktu, ze skierowaniem do chirurga onkologicznego. Szczegółowe informacje dot. profilaktyki dostępne są na stronie wyleczrakapiersi.pl/przymierz-sie-do-samobadania/

Źródło: IP