



**W trosce o zdrowie mieszkank Wielkopolski zachęcamy Panie w wieku 25-59 lat do regularnego wykonywania bezpłatnych profilaktycznych badań cytologicznych, a Panie w wieku 50-69 lat do udziału w badaniach mammograficznych.** Badania te są bezpieczne, skuteczne, trwają jedynie kilka minut i pozwalają wykryć nawet niewielkie zmiany, które nie dają jeszcze żadnych objawów.

Wykonywanie badań profilaktycznych to jeden z najważniejszych czynników pomagających chronić przed rozwojem raka piersi oraz raka szyjki macicy. Warto wykonywać je regularnie, nawet jeśli nie obserwujemy u siebie żadnych niepokojących objawów. Ochronnie w zapobieganiu rozwojowi nowotworu piersi oraz szyjki macicy działa także dieta bogata w warzywa i owoce, a uboga w tłuszcze nasycone, utrzymywanie prawidłowej masy ciała oraz regularna aktywność fizyczna. Połączenie regularnych badań profilaktycznych, zrównoważonej diety i aktywnego trybu życia to najprostszy sposób ochrony przed tymi nowotworami. Dodatkowo niezmiernie ważne w profilaktyce są także szczepienia przeciwko zakażeniu wirusem brodawczaka ludzkiego (HPV) w przypadku raka szyjki macicy oraz karmienie piersią dziecka i regularne samobadanie piersi w przypadku profilaktyki raka piersi.

**W celu ułatwienia mieszkankom Wielkopolski dostępu do badań bezpłatne badania prowadzone są w mobilnych gabinetach na terenie całego województwa – w mammobusie, w którym można wykonać mammografię oraz w cytobusie – gabinecie ginekologicznym, w którym pobierany jest wymaz z szyjki macicy. Najbliższe bezpłatne badania w powiecie słupeckim:**

**Cytobus: Łądek – 8.08.2017, Słupca – 30.08.2017**

**Mammobus: Zagórz – 24.08.2017 i 21.09.2017, Słupca – 25.09.2017**

O przyjeździe do danej miejscowości będą informowały specjalne plakaty.

Aby uzyskać dodatkowe informacje o terminach i miejscach postoju mammobusu i cytobusu oraz dowiedzieć się więcej o tym jak można zadbać o swoje zdrowie zapraszamy na stronę projektu – [www.openbadania.pl](http://www.openbadania.pl) Rejestracja telefoniczna na badania w mammobusie i cytobusie: **61 855 75 28, 61 851 30 77** oraz **609 000 082**. Profilaktyczną mammografię i cytologię można wykonać od poniedziałku do piątku w Ośrodku Profilaktyki i Epidemiologii Nowotworów w Poznaniu, ul. Kazimierza Wielkiego 24/26 (**rejestracja telefoniczna: 61 851 86 31**), a samą cytologię w Centrum Diagnostyki Ginekologia Położnictwo USG w Poznaniu, Plac Spiski 1 (**rejestracja telefoniczna: 61 847 87 27**).

**Serdecznie zapraszamy i zachęcamy do badań!**