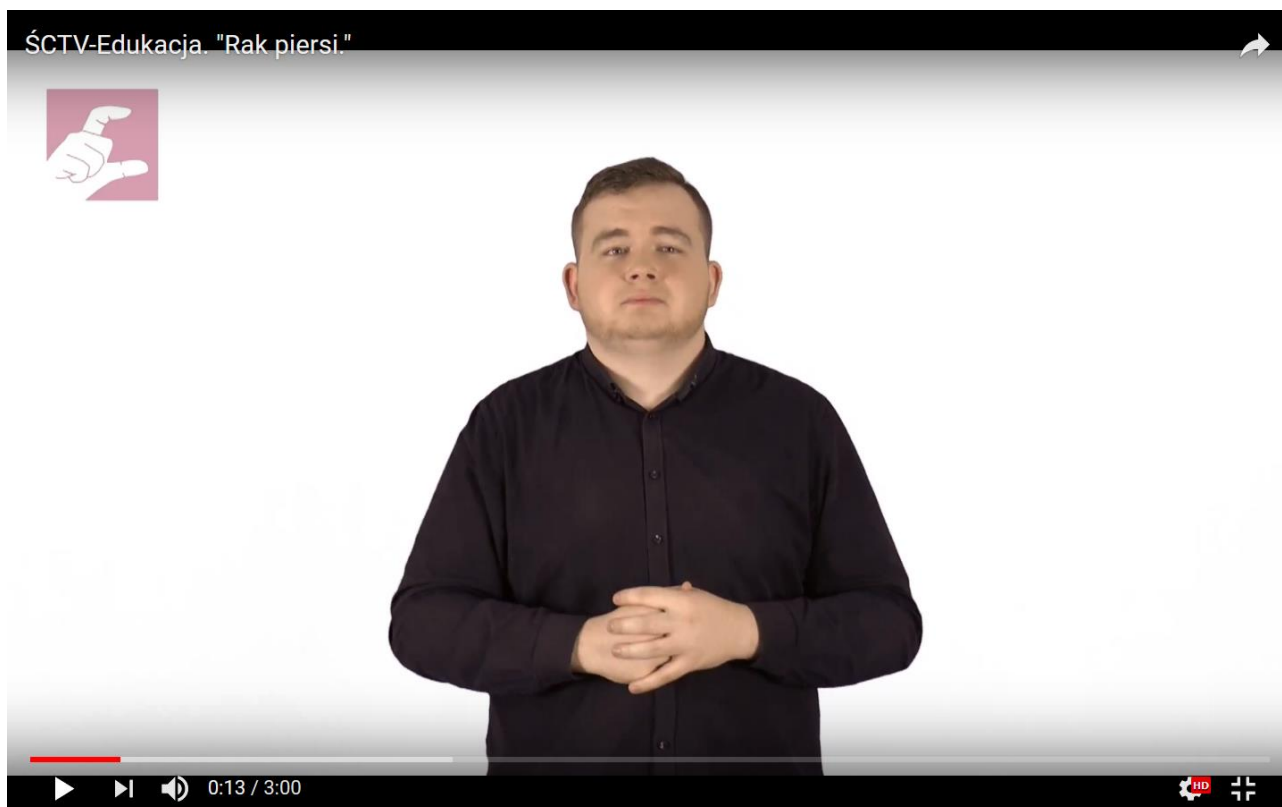




„Rak piersi nie ma metryki” - kobiety, bądźcie **czujne** i badajcie się co miesiąc!



Medycyna dysponuje dzisiaj **szeregiem** metod, dzięki którym może leczyć raka piersi. Niestety **profilaktyka** tej choroby wciąż **pozostawia wiele do życzenia**, a na efekty decydujący wpływ ma wykrycie zmiany na wczesnym etapie. Samobadanie metodą termografii kontaktowej odgrywa w tym procesie niezwykle ważną rolę, bowiem pozwala zarejestrować już 3 mm zmianę. Pomaga też wypracować **nawyk** regularności i wpisuje się doskonale w program wzmożonej **czujności onkologicznej**, w której łączenie kilku metod może przynieść **szereg** ważnych informacji. Niektórym z nich można nadać status ratujących życie.

Polki są doskonale zorganizowane, potrafią perfekcyjnie wywiązywać się z wielu aktywności zawodowych i rodzinnych, a tak trudno im zatroszczyć się o siebie np. o nadanie samobadaniom piersi regularnego, comiesięcznego **rytmu**. To bardzo ważne, bo jak podkreśla dr n. med. Jakub Rzepka każda kobieta, która ukończyła 20 lat, jest w grupie średniego ryzyka zachorowania. Naturalne jest to, że boimy się tego, czego nie znamy. Może w mediach było dużo kampanii, które nie straszyły, a za delikatnie informowały, że rak to nie wyrok, tylko musimy zlokalizować jego obecność w możliwie najwcześniejszym stadium i szybko ukierunkować niezbędne działania. Poza czerniakiem, nie ma drugiego takiego nowotworu, wokół którego tyle się dzieje w medycynie. To powinno być najskuteczniejszą motywacją do świadomego dbania o siebie.

Źródło: <http://centrumprasowe.pap.pl/cp/pl/news/info/107354,38,raport-rak-piersi-nie-ma-metryki-kobiety-badzcie-czujne-i-badajcie-sie-co-miesiac!>



**ZADANIA DO TEKSTU „RAK PIERSI NIE MA METRYKI”**

**1. Uzupełnij dialog korzystając ze słów w ramkach**

czujna

nawyk

szereg

pozostawia wiele do życzenia

A: Jak udała się wczorajsza randka?

B: Nienajlepiej, niestety chłopak .....

A: Co było nie tak?

B: Przede wszystkim ma okropny ..... palenia papierosów.

A: Wiem, że nie lubisz palenia, ale może poza tym był fajną osobą?

B: Niestety nie – zadałam mu ..... pytań i okazało się, że rzucił szkołę w wieku 15 lat i zajmuje się handlem narkotykami.

A: O rany! Dobrze, że byłaś ..... i uniknęłaś niebezpiecznego związku!

**2. Które zdania są prawdziwe:**

- Istnieje tylko jedna metoda leczenia raka piersi.
- Polki nie potrafią zadbać o siebie.
- Każda kobieta po 20 roku życia jest w grupie średniego ryzyka zachorowania na raka piersi.
- Raka piersi można wyleczyć jeśli się go wcześnie wykryje.
- Ważne jest by mieć nawyk badania piersi co miesiąc.
- Polki nie są dobrze zorganizowane zawodowo i rodzinie.

**3. Uzupełnij tekst korzystając ze słów w ramkach:**

czujny

szereg

onkologiczną

profilaktyki

pozostawiała wiele do życzenia

nawyk

Wczoraj moi rodzice zorientowali się, że palę papierosy, chociaż starałem się być .....

Najpierw na mnie nakrzyczeli, że palenie to zły ....., po czym wymienili cały

..... chorób na które mogą zachorować palacze. Aby mnie uchronić przed chorobami, w

ramach ....., rodzice zabrali mi papierosy. Ich metoda ....., bo od razu

kupiłem w kiosku nową paczkę. Jednak do wypalenia jej zniechęciło mnie zdjęcie na opakowaniu

przedstawiające pacjenta z chorobą .....

**\*4. Oceń czy wymienione nawyki są dobre czy złe:**

	Dobry nawyk ✓	Zły nawyk ✗
mycie zębów		
jedzenie śniadania przed wyjściem do szkoły		
podjadanie słodyczy		
sprawdzanie Facebooka co 5 minut		
codzienny spacer		
narzekań		



odkładanie pracy na później		
zamartwianie się		
palenie papierosów		
jedzenie o stałych porach		
sprzątanie po sobie		

5. **Odpowiedz na pytanie:**  
**Dlaczego Twoim zdaniem warto mieć stały rytm dnia?**

---

---

---

---

---

---

---

---