

Beh pre zdravé prsia 2023

tlačová správa, 20. máj 2023

Už 6. ročník osvetového podujatia Beh pre zdravé prsia štartuje v sobotu 20. mája. Beh symbolicky spája zdravý životný štýl, prevenciu a osvetu. Cieľom je šíriť povedomie o rakovine prsníka a odstrániť stigmatizáciu a strach z pravidelných kontrol a skríninového mamografického vyšetrenia.

Návrat na Železnú studienku

Beh pre zdravé prsia nezastavila ani pandémia, bežalo sa virtuálne, ďalšie roky kombinovane a tento rok sa Beh vracia ku svojej pôvodnej prezenčnej forme, na pôvodné miesto, zrekonštruovanú Železnú studienku nad Bratislavou.

Športové kategórie Behu pre zdravé prsia 2023:

- 5 000 m beh
- 3 000 m nordic walking
- 500 m chôdza (ZŤP)
- detský beh 100 m/300 m

Hlavným programom budú osvetové stanovišťa patientskych organizácií Amazonky a Ružová stužka s bezplatným odborným poradenstvom a konzultáciou s lekárom, odporúčaniami k správnej životospráve a prevencii, dôležitými kontaktmi na mamografické pracoviská. Každý bude mať príležitosť naučiť sa samovyšetreniu prsníka, naučiť sa nahmatať hrčku na prsníkovom fantóme, stretnúť a porozprávať sa s onkologickými pacientkami.

Podujatie sa koná pod záštitou Národného onkologického inštitútu a Ministerstva zdravotníctva SR. Záštitu prevzali aj primátor Bratislavy a župan Bratislavského samosprávneho kraja. Osvetové podujatie organizujú občianske združenie Amazonky, Ružová stužka, n.f. Beh pre zdravé prsia je tiež súčasťou celoeurópskej akcie prevencie karcinómu prsníka Europa Donna - Breast Health Day 2023.

Zdravé prsia vďaka prevencii

Pre organizátorky je to jedno z ďalších podujatí, ktoré neúnavne už roky organizujú s cieľom primäť ženy na Slovensku k starostlivosti o svoje zdravie a nezanedbávať prevenciu. Bývalé pacientky s karcinómom prsníka vlastnými príbehmi demonštrujú, aký dôležitý je skorý záchyt ochorenia a správna liečba. Pri splnení týchto dvoch predpokladov je veľmi veľká šanca na prežitie ďalšieho dlhého plnohodnotného kvalitného života i s takým ochorením, akým karcinóm prsníka je.

„Strach z mamografie a nezmyselné mýty o nej, či obava z pozitívneho výsledku ženám často bráni navštíviť lekára včas. Neraz prídu v pokročilom štádiu ochorenia, keď už sú naše možnosti i možnosti modernej medicíny pomôcť, značne obmedzené,“ hovorí **MUDr. Alena Kállayová**, predsedníčka Ružovej stužky a aktívna spolutvorkyňa a propagátorka slovenského mamografického skríningu.

Onkokontrola

Minulý rok vypracovala pracovná skupina MZ SR pre mediálnu podporu skríninov komunikačný nástroj **Onkokontrola**, ktorý pomôže lepšie vysvetliť ženám aj mužom, čo sa za slovom skríninov skrýva. Národný onkologický inštitút (NOI) k tomu vytvoril webovú stránku Onkokontrola (www.onkokontrola.sk), kde je množstvo informácií vo forme letákov, brožúrok, videí o všetkých skríninogoch. **MVDr. Jana Trautenberg Ricová**, koordinátorka skríninov NOI hovorí: *„Kým nemáme vakcínu proti karcinómu prsníka, stále je najúčinnjšou prevenciou domáce samovyšetrenie a pravidelný mamografický skríninov. Ženám preto ponúkame a vytrvalo, opakovane ich vyzývame k pravidelnej návšteve lekára.“* Stánok Onkokontroly s množstvom edukačných materiálov a poradenstvom bude súčasťou Behu pre zdravé prsia. Stánok Všeobecnej zdravotnej poisťovne ponúkne preventívne merania krvného tlaku, hladiny kyslíka v krvi, multifrekvenčné meranie zloženia tela či výživové poradenstvo.

Prečo to robíme?

Ročne je na Slovensku diagnostikovaných približne 3 500 nových prípadov rakoviny prsníka, ktorej podľahne okolo 900 žien - približne každá štvrtá žena. Väčšina z nich mohla žiť omnoho dlhšie, pokiaľ by sa do ambulancie onkológa dostali v počiatočnom štádiu ochorenia. Prišli však neskoro. Práve tomu má zabrániť lepšia osвета o ochorení a možnostiach liečby, no najmä o potrebe včasnej diagnostiky ochorenia, ktorá môže zachraňovať ľudské životy.

„Náš charitatívny beh je pre všetky vekové aj výkonnostné kategórie, cieľom nie je len samotný „beh“, dôležitejším posolstvom je pre nás „zdravie“. Preto si veľmi prajeme, aby okrem rekreačných a skúsených bežcov na toto podujatie prišli aj rodičia s deťmi, seniori a seniorky či ľudia so zdravotným znevýhodnením, mamičky s kočkami i handbikeri. Každý si môže zvoliť trať podľa náročnosti a prebehnúť alebo prekráčať ju vo vlastnom tempe,“ vysvetľuje **Dominika Kormanová**, predsedníčka OZ Amazonky.

A ešte pozvanie od spoluzakladateľky podujatia **Evy Bacigalovej**: „Disciplíny sú nesúťažné. Na Behu pre zdravé prsia nebude dôležité zvíťaziť, ale zúčastniť sa. Medailami nebudeme oceňovať iba troch najrýchlejších, ale všetkých, ktorí na trať vyrazia, dosiahnu cieľ a urobia tak niečo celkom konkrétne pre svoje zdravie.“

Viac informácií k Behu pre zdravé prsia na projektovej webstránke www.behprezdraveprsia.com a na FB stránke [@charitativnybeh](https://www.facebook.com/charitativnybeh).

Kontakt pre médiá: Katarína Gudiaková, gudiakova@snowball.sk, tel: 0903 605 329

Záštita projektu Beh pre zdravé prsia 2023:



Partneri a podporovatelia projektu Beh pre zdravé prsia 2023:

