

30 kwietnia 2018



Pociąg do zdrowia zawitał do Sandomierza

W sobotę, 28 kwietnia, Departament Ochrony Zdrowia Urzędu Marszałkowskiego Województwa Świętokrzyskiego zainicjował w tym roku akcję profilaktyczną „Pociąg do zdrowia”. Osoby podróżujące koleją z Kielc do Sandomierza mogły bezpłatnie przeprowadzać badania profilaktyczne.

Atrakcyjna podróż z profilaktyką

- Na cały projekt patrzę jako na pociąg do Sandomierza - mówi wicemarszałek województwa świętokrzyskiego, **Jan Maćkowiak**. - Jest atrakcyjny z trzech powodów, po pierwsze Sandomierz to piękno, nasza historia, osobiście Kocham to miasto, lubię do niego jeździć podobnie jak wielu mieszkańców naszego regionu. Po drugie, sama podróż koleją jest

atrakcyjna, ma duży walor edukacyjny, ponieważ bardzo często zabierane są dzieci. I sama kultura podróżowania pociągiem jest atrakcyjna. A po trzecie, co dotyczy już naszej akcji, staramy się, żeby nasze placówki, jednostki związane z samorządem województwa mogły zaprezentować swoje dokonania, usługi albo walory dla podróżnych jadących tym pociągiem.

Podczas podróży pociągiem osoby pracujące w służbie zdrowia pokazywały zasady udzielania pierwszej pomocy w nagłych stanach, przeprowadzały pomiar ciśnienia tętniczego krwi, pomiar glukozy we krwi, tlenu węgla w wydychanym powietrzu, instruktaż samobadania piersi.

- To kolejna już edycja akcji „Pociąg po zdrowie”, pierwsza w tym roku - powiedziała kierownik **Aneta Malinowska**, która wraz z Beatą Nowak i Olgą Adamską, reprezentowała Departament Ochrony Zdrowia Urzędu Marszałkowskiego. - Planujemy w tym roku kolejne wyjazdy do Sandomierza, ale też do Buska-Zdroju.

Dbajmy o siebie w każdej sytuacji

Podczas jazdy do Sandomierza przedstawiciele Świętokrzyskiego Centrum Ratownictwa Medycznego i Transportu Sanitarnego **Krzysztof Kwiecień i Norbert Przondo** na fantomach dziecka i osoby dorosłej pokazywali, jak poprawnie wykonać resuscytację krążeniowo-oddechową w sytuacji zagrożenia życia lub nagłego zatrzymania krążenia, jak należy, jak się zachować, jakie są z tym związane niebezpieczne skutki. Pasażerowie pociągu chętnie korzystali z pokazów, sami je wykonywali i uczyli się przy prawidłowej postawy i prawidłowego zachowania.

Hanna Magdziarz i Monika Szymocha z Wojewódzkiego Ośrodka Medycyny Pracy przeprowadzały badania poziomu glukozy we krwi, ciśnienia tętniczego, pomiar PEF, czyli szczytowego przepływu wydechowego. - Ponad 20 osób skorzystało z naszych badań - informowały. - Na szczęście ludzie wiedzą, jak ważne jest badanie poziomu cukru we krwi. Już we wczesnym etapie pozwala wykryć groźną chorobę cywilizacyjną, jaką jest cukrzyca. Nawet nieznaczne odchylenie jest sygnałem ostrzegawczym. Trzeba kontrolować poziom cukru, należy prowadzić zdrowy styl życia, czyli stawiać na aktywność fizyczną, przestrzegać zasad zdrowego stylu życia, zdrowej diety, jeść dużo warzyw, owoców, unikać cukrów i jedzenia przetworzonego.

Z Wojewódzkiego Szpitala Specjalistycznego imienia św. Rafała w Czerwonej Górze panie **Renata Puchała-Rusiecka i Ewa Chrzanowska** namawiały pasażerów do mierzenia ciśnienia tętniczego krwi, do pulsoksymetrii, czyli bezbolesnego, nieinwazyjnego pomiaru

tętna oraz stopnia nasycenia krwi tlenem. Oprócz tego promowały swoją akcją związaną z bezdechem sennym, diagnostyką zaburzeń w oddychaniu, snu. – Bezdech senny powoduje zawał serca, nadciśnienie tętnicze, zaburzenia metaboliczne, może spowodować udar mózgu, zaśnięcie nad kierownicą i tym samym wypadek drogowy – przestrzegały.

Specjalista do spraw komunikacji, informacji i edukacji Świętokrzyskiego Centrum Onkologii w Kielcach, Iza Bednarz-Opalińska i wolontariuszka z Fundacji Spełnionych Marzeń, która opiekuje się dziećmi chorymi onkologicznie, Ida Opalińska na fantomie uczyły, jak należy badać piersi, udzielały porad, rozdawały ulotki.

- Powoli dociera do nas ta świadomość, że w zakresie zdrowia dużo zależy od nas samych – podkreślała **Iza Bednarz-Opalińska**. – Dbajmy o siebie w każdej sytuacji, badajmy się profilaktycznie, tylko wtedy wykryjemy wcześniej niepokojące stany swojego organizmu. To ratuje życie, a robimy cytologię raz na trzy lata, co zajmuje 15 minut.

Jadę do Sandomierza, mogę się przebadać

Akcję troski o zdrowie podczas podróży chwalił Piotr Krzciuk, który jechał pociągiem z Kielc do Sandomierza. Interesowało go udzielanie pierwszej pomocy, ocenianie, czy człowiek jest przytomny, pomaganie osobie nieprzytomnej. Poziomem cukru we krwi była zainteresowana Bożena Miernik z Ostrowca Świętokrzyskiego. Często występują w jej wynikach wahania i chciała wiedzieć, jaki jest jej obecny stan. Na szczęście podczas jazdy pociągiem badania były dla niej pozytywne.

- Byłem miło zaskoczony, że mogłem uczestniczyć w takim małym kursie ratownictwa medycznego – mówił **Krzysztof Parys** ze Starachowic, który podróżował pociągiem do Sandomierza. – Badałem zawartość cukru we krwi. Już wiem, że wynik mam trochę podwyższony. Będę musiał powtórzyć badania i dobrze się zdiagnozować.

Swoje ciśnienie krwi chciał znać **Zbigniew Miernik** z Ostrowca Świętokrzyskiego. – Jak zwykle moje wyniki były bardzo dobre – nie ukrywał zadowolenia. – Badam się systematycznie, przynajmniej dwa, trzy razy w roku. Ta akcja w pociągu jest ważna. Turystycznie można czas wykorzystać, dzisiaj ładna pogoda, jadę do Sandomierza i mogę się przebadać.

Galeria zdjęć

