



Badania zdrowej pani

Sprawdź, co możesz zrobić, aby kontrolować Twój stan zdrowia i zachować dobrą formę

Dbaj o siebie i badaj się regularnie, a będziesz cieszyć się życiem w zdrowiu i z dobrym samopoczuciem.

Raz w miesiącu:

- samobadanie piersi – między 5 a 10 dniem cyklu lub w przerwie między tabletkami antykoncepcyjnymi (wtedy piersi są miękkie i niebolesne). Po menopauzie warto po prostu ustalić jakiś dzień

Raz do roku:

- podstawowe badania profilaktyczne: morfologia, OB, stężenie glukozy we krwi oraz badanie ogólne moczu
- pomiar ciśnienia tętniczego, kontrola masy ciała
- ogólne badanie u lekarza internisty
- wizyta u ginekologa (nie potrzebujesz do niego skierowania)
- kontrola stanu uzębienia u stomatologa

Żeby kontrolować wagę, skorzystaj z [bezpłatnych porad dietetycznych online](#)

Programy profilaktyczne

Kobiety mogą skorzystać z kilku programów profilaktycznych, które uruchomiono specjalnie dla nich. Są to:

Program profilaktyki raka piersi (mammografia)

Dla kobiet w wieku 45–74 lat, które spełniają jedno z poniższych kryteriów:

- w ciągu ostatnich 2 lat nie miałaś mammografii w ramach profilaktyki zdrowotnej (przy określaniu wieku należy wziąć pod uwagę rok urodzenia)
- zakończyłaś okres 5 lat od leczenia chirurgicznego raka piersi i pozostajesz w trakcie uzupełniającej hormonoterapii (HT) – zalecenie badania co 12 miesięcy
- zakończyłaś leczenie raka piersi i 5-letni proces monitorowania po zakończonym leczeniu – zalecenie badania co 12 miesięcy.

Dla młodszych kobiet ten rodzaj badania jest mniej skuteczny ze względu na inną budowę piersi.

[Sprawdź na mapie, kiedy mammbus będzie w Twojej miejscowości.](#)

Program profilaktyki raka szyjki macicy (cytologia)

Dla kobiet w wieku 25–64 lat:

- które nie miały cytologii w ciągu ostatnich trzech lat
- są obciążone czynnikami ryzyka (zakażone wirusem HIV, HPV – typem wysokiego ryzyka, przyjmują leki immunosupresyjne) i nie miały cytologii w ciągu ostatnich 12 miesięcy.

Kobiety, które leczyły się z powodu nowotworu złośliwego szyjki macicy, po zakończeniu kontroli onkologicznej (decyzję podejmuje lekarz, który prowadzi leczenie onkologiczne) ponownie zostają objęte badaniem.

Program badań prenatalnych

Program adresowany jest do kobiet w ciąży, które spełniają co najmniej jedno z poniższych kryteriów:

- wystąpienie w poprzedniej ciąży aberracji chromosomowej płodu lub dziecka
- stwierdzenie strukturalnych aberracji chromosomowych u ciężarnej lub u ojca dziecka
- znacznie zwiększone ryzyko urodzenia dziecka dotkniętego chorobą uwarunkowaną monogenowo lub wieloczynnikową
- stwierdzenie w czasie ciąży nieprawidłowego wyniku badania USG lub badań biochemicznych, które wskazują na zwiększone ryzyko aberracji chromosomowej lub wady płodu.

Nie musisz mieć skierowania od lekarza, który prowadzi Twoją ciążę, aby wziąć udział w programie.

Znajdź informację o [innych badaniach profilaktycznych](#), z których możesz skorzystać

