pacjent.gov.pl

# Badania zdrowej pani

Data aktualizacji
2026-05-29

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 mammobus będzie w Twojej miejscowości.

## Program profilaktyki raka szyjki macicy (test HPV HR)

Program jest dla kobiet w wieku od 25 do 64 lat.

Dostępne są dwa rodzaje badań przesiewowych:

- pierwsze polega na wykonaniu testu HPV HR z genotypowaniem, który wykrywa DNA lub RNA wirusa brodawczaka ludzkiego (HPV) o wysokim ryzyku onkogennym w wymazie z szyjki macicy
    - test wykonywany jest co 5 lat
- jeśli wynik testu HPV HR jest dodatni (+), z tego samego pobranego materiału wykonuje się dodatkowo cytologię na podłożu płynnym (LBC). Pobierany wymaz z szyjki macicy jest wkładany do specjalnego pojemnika z płynem. Powoduje to lepszą ochronę komórek, dzięki czemu badanie jest bardziej precyzyjne.

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