Palisz? Skorzystaj z bezpłatnych badań

Data aktualizacji
2023-04-19

Istnieje kilka profilaktycznych programów przesiewowych, w których możesz wziąć udział, gdy palisz. Palenie oznacza bowiem, że znajdujesz się w grupie osób najbardziej narażonych na określone choroby, wykrywalne we wczesnym stadium.

> **Jednym z najskuteczniejszych działań profilaktycznych, jakie zna medycyna, jest rzucenie palenia lub niepodejmowanie palenia.**

Program profilaktyki przewlekłej obturacyjnej choroby płuc

Skorzystaj z badań w ramach tego programu, jeśli:

- jesteś w wieku aktywności zawodowej i nałogowo palisz tytoń

albo

- jesteś pracownikiem (branża pracy nieistotna)
- jesteś nałogowym palaczem tytoniu
- pracujesz w narażeniu na działanie czynników szkodliwych, predysponujących do powstania POChP (np. branża rolnicza, górnicza, zakłady przetwórstwa bawełnianego, przemysłu metalurgicznego)
- jesteś pracownikiem służby bezpieczeństwa i higieny pracy (bhp).

W ramach programu uzyskasz konsultacje lekarskie i badania diagnostyczne. Oprócz tego, jeśli chcesz rzucić palenie, otrzymasz bezpłatne poradnictwo specjalistyczne. Jest ono udzielane w formie porad i wizyt lekarskich, porad lub wizyt terapeutycznych, sesji psychoterapii, w tym wizyty instruktora terapii uzależnień.

Przeczytaj o programie profilaktyki przewlekłej obturacyjnej choroby płuc.

Program profilaktyki raka płuc

Skorzystaj z badań w ramach tego programu, jeśli:

- masz 55–74 lat i
- palisz papierosy nałogowo – masz konsumpcję tytoniu większą lub równą 20 paczkolatom, palisz paczkę dziennie od 20 lat, palisz 2 paczki dziennie przez 10 lat
- nie udało Ci się rzucić palenia na więcej niż 15 lat (dotyczy ostatniego okresu absencji).

Lekarz po wizycie kwalifikującej skieruje Cię na niskodawkową tomografię komputerową.

Badanie będzie polegało na:

- wykonaniu niskodawkowej tomografii komputerowej. Tomografia nie jest badaniem obojętnym dla zdrowia, jednak w tym wypadku dawka potencjalnie szkodliwego promieniowania jest bardzo niska
- omówieniu wyników badania. Lekarz przekaże Ci również wskazówki, jak rzucić palenie i jak przeciwdziałać powstawaniu raka płuca.

Przeczytaj o programie profilaktyki raka płuc.

Program profilaktyki chorób odtytoniowych (w tym POChP)

Skorzystaj z badań w ramach tego programu, jeśli:

- masz więcej niż 18 lat i palisz papierosy lub inne wyroby tytoniowe, a zwłaszcza jeżeli jesteś w średnim wieku (między 40 a 65 lat)
- nie miałeś w ramach programu profilaktyki POChP wykonanych badań spirometrycznych w ciągu ostatnich 36 miesięcy
- nie zdiagnozowano u Ciebie wcześniej przewlekłej obturacyjnej choroby płuc, przewlekłego zapalenia oskrzeli lub rozedmy.

W zależności od wyników badań lekarz:

- albo poinformuje Cię o skutkach palenia tytoniu
- albo, jeśli zdecydujesz się rzucić palenie, skieruje Cię do placówki, w której weźmiesz udział w terapii grupowej.

Lekarz może Cię również skierować na dalszą diagnostykę (poza programem).

Przeczytaj o programie profilaktyki chorób odtytoniowych.

Program profilaktyki chorób układu krążenia (CHUK)

Skorzystaj z badań w ramach tego programu, jeśli:

- masz od 35 do 65 lat
- nie masz cukrzycy, przewlekłej choroby nerek, rodzinnej hipercholesterolemii ani niektórych chorób układu krążenia (jeśli na nie chorujesz, dowiesz się od lekarza, czy możesz wziąć udział w programie)
- nie korzystałeś lub nie korzystałaś z badań w ramach tego programu w ciągu ostatnich 5 lat.

W ramach programu lekarz lub pielęgniarka przeprowadzi z Tobą wywiad i skieruje Cię na badania (pomiar ciśnienia tętniczego krwi oraz badania biochemiczne). Na ich podstawie oceni ryzyko wystąpienia chorób układu krążenia oraz wskaże, w zależności od potrzeb, dalsze zalecenia:

- ponownego badania za 5 lat
- edukacji zdrowotnej i ponownego badania za 5 lat
- pozostawienia pacjenta pod kontrolą lekarza POZ poza programem
- skierowania na dalsze leczenie do specjalisty.

Przeczytaj o programie profilaktyki chorób układu krążenia.

Program profilaktyki pierwotnej i wczesnego wykrywania nowotworów głowy i szyi

Skorzystaj z badań w ramach tego programu, jeśli:

- palisz od wielu lat
- nadużywasz alkoholu
- masz podwyższone ryzyko zakażenia wirusem brodawczaka ludzkiego
- przez ponad 3 tygodnie masz jeden z objawów niezwiązanych z infekcją górnych dróg oddechowych, takich jak:
    - pieczenie języka
    - niegojące się owrzodzenie oraz/lub czerwone albo białe naloty w jamie ustnej
    - ból gardła
    - przewlekła chrypka
    - guz na szyi
    - niedrożność nosa lub krwawy wyciek z nosa
    - ból w trakcie przełykania oraz/lub problemy z połykaniem.

W ramach programu otrzymasz konsultacje lekarskie i badania diagnostyczne. O tym, jakie badania będą wykonane, zadecyduje lekarz na podstawie Twojego stanu zdrowia.

Przeczytaj o programie profilaktyki pierwotnej i wczesnego wykrywania nowotworów głowy i szyi.

Przeczytaj także

Dlaczego warto rzucić palenie?

Tytoń szkodzi prawie każdemu organowi ciała. Z powodu papierosów co roku umiera na świecie ponad 8 milionów ludzi! Nie czekaj, rzuć palenie już teraz

Czy Twoje dziecko pali?

Eksperci alarmują: 50 proc. uczniów próbowało palić papierosy, a co czwarta osoba w wieku 15–18 lat robi to codziennie. Jak pomóc nastolatkom w wyjściu z nałogu?