



Palisz? Skorzystaj z bezpłatnych badań

Palenie ma wiele negatywny konsekwencji dla zdrowia. Dlatego regularnie się badaj, nawet jeśli nie zauważasz żadnych niepokojących objawów. Wczesne wykrycie choroby zwiększa skuteczność jej leczenia

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 paczkatom, 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
 - nieogójące 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?

Eksperti 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?