pacjent.gov.pl

Kobiety lubią zadbać o siebie

Data aktualizacji
2026-05-29

Zapobieganie licznym chorobom opiera się na zdrowym stylu życia – właściwym odżywianiu i aktywności ruchowej – oraz kontrolnych badaniach. Możesz korzystać z licznych bezpłatnych badań profilaktycznych i programów, które skierowane są do osób w różnym wieku. Niektóre z nich dedykowane są specjalnie kobietom.

Kalendarz badań, czyli co możesz zrobić dla siebie

W zależności od okresu życia, różne badania mogą być dla Ciebie szczególnie ważne. Po osiągnięciu pełnoletniości wchodzisz w kolejne etapy życia – planujesz macierzyństwo lub jesteś w ciąży, jesteś aktywna zawodowo, osiągnęłaś dojrzały wiek, a może przechodzisz menopauzę lub rozpoczęłaś wiek emerytalny – na każdym etapie życia zadbaj o swoje zdrowie. Dowiedz się, jakie badania są Ci potrzebne.

> **Wejdź na stronę Akademii NFZ i zajrzyj do kalendarza badań. To proste narzędzie**
>
> **podpowie Ci, które badania są dla Ciebie odpowiednie właśnie teraz. Dowiesz się, na jakie obszary Twojego zdrowia warto zwrócić uwagę.**

Gdzie możesz zrobić badania profilaktyczne

U lekarza podstawowej opieki zdrowotnej

Kompleksową i stałą opiekę nad Twoim zdrowiem sprawuje lekarz rodzinny. Skieruje Cię on na badania, jeżeli uzna, że Twój stan tego wymaga. Zinterpretuje ich wyniki oraz przedstawi Ci zalecenia. Jeśli trzeba, skieruje Cię na dalszą diagnostykę lub po poradę do lekarza specjalisty. Warto regularnie zgłaszać się po wskazania na kontrolne badania – to jest wystarczająco ważny powód do wizyty u lekarza.

Program Moje Zdrowie – skorzystaj!

Możesz wziąć udział w programie **Moje Zdrowie**.

Jeśli masz skończone 20 lat, ten program jest dla Ciebie.

Programy profilaktyczne są groźne dla chorób

Profilaktyczne programy pomagają uniknąć groźnych chorób i ich skutków. Wcześnie wykryte choroby często mogą być całkowicie wyleczone. Dlatego tak ważne są regularne badania. Skorzystaj z nich. Jeśli znajdujesz się w grupie ryzyka, miałaś przypadki takich chorób w bliskiej rodzinie, szczególnie zadbaj o siebie i zgłoś się do odpowiedniego programu.

Program profilaktyki raka szyjki macicy (test HPV HR)

Program jest dla Ciebie, jeśli:

- jesteś kobietą 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.

Profilaktyka raka szyjki macicy

Do udziału w programie mammografii i cytologii zapiszesz się też sama poprzez e-rejestrację.

Poznaj centralną e-rejestrację.

Program profilaktyki raka piersi (mammografia)

Weź udział w programie, jeśli:

- jesteś kobietą w wieku od 45 do 74 lat i spełniasz 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.

Sprawdź, kiedy mammobus przyjedzie do Ciebie

Program badań przesiewowych raka jelita grubego

Poddaj się kolonoskopii, jeśli:

- masz od 50 do 65 lat
- lub od 40 do 49 lat – jeżeli u Twoich najbliższych krewnych rozpoznano nowotwór jelita grubego.

Kolonoskopia – badanie, które ratuje życie

Program profilaktyki chorób układu krążenia

Program adresowany jest do Ciebie, jeśli:

- jesteś w wieku 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 korzystałaś w ciągu ostatnich 5 lat z badań w ramach programu profilaktyki chorób układu krążenia (CHUK), również u innego świadczeniodawcy.

Profilaktyka chorób układu krążenia (CHUK)

Program profilaktyki chorób odtytoniowych (w tym POChP)

Weź udział w programie, jeśli:

- palisz papierosy i masz powyżej 18 lat.

Zrób badanie w kierunku diagnostyki POChP (przewlekłej obturacyjnej choroby płuc), jeśli:

- palisz tytoń i masz 40 – 65 lat
- nie miałaś badań spirometrycznych w ramach programu profilaktyki POChP w ciągu ostatnich 3 lat
- wcześniej nie zdiagnozowano u Ciebie przewlekłej obturacyjnej choroby płuc, przewlekłego zapalenia oskrzeli lub rozedmy.

Profilaktyka przewlekłej obturacyjnej choroby płuc

Program profilaktyki gruźlicy

Weź udział, jeśli:

- masz powyżej powyżej 18 lat
- nie miałaś w dotychczasowym wywiadzie rozpoznanej gruźlicy.

W szczególności zgłoś się, jeśli:

- miałaś bezpośredni kontakt z osobami z już rozpoznaną gruźlicą

- miałaś trudne warunki życiowe, które mogły znacząco wpłynąć na wystąpienie choroby.

Program profilaktyki gruźlicy

> **Badaj się nie tylko od święta czy w czasie specjalnych akcji profilaktycznych – warto dbać o siebie codziennie!**

Zadbaj o swoje dobre nawyki żywieniowe

Odpowiednie żywienie i aktywność fizyczna są niezbędne w profilaktyce wielu chorób. Skorzystaj z bezpłatnych planów żywieniowych na stronie **Diety NFZ**. Znajdziesz tu jadłospisy oparte na zasadach diety DASH, a także plany dostosowane do wybranych chorób przewlekłych.

Plany żywieniowe - Serwis Narodowego Funduszu Zdrowia

Jakie badania może zlecić lekarz POZ

Lekarz podstawowej opieki zdrowotnej, w związku z prowadzonym leczeniem, może skierować Cię na bezpłatne badania diagnostyczne

Opieka medyczna dla kobiet w ciąży

Przepisy zawierają wiele ułatwień dla kobiet w ciąży i po porodzie. Warto o nich wiedzieć nie tylko od święta!

Jak zachować zdrowe kości i zapobiec osteoporozie

Osteoporoza jest podstępna i długo rozwija się bez objawów. Dlatego nazywana bywa „cichym złodziejem kości”. Możemy jej zapobiegać już od dzieciństwa, dbając o dietę i ruch