



Tydzień Zdrowia Kobiet

Dbaj o zdrowie przez cały rok

Tydzień Zdrowia Kobiet to idealny moment, by podjąć działania na rzecz poprawy Twojego zdrowia. Razem możemy tworzyć społeczeństwo, w którym zdrowie każdej kobiety jest priorytetem.

- Pamiętaj o regularnych badaniach, które pozwalają na wczesne wykrycie chorób, takich jak cukrzyca, miażdżyca czy nowotwory.
- Codzienna troska o siebie to nie tylko dbanie o swoje zdrowie fizyczne, ale także o stan psychiczny i emocjonalny.
- Jesteś niezwykle ważna. Zadbaj o siebie i swoich bliskich, bo dbając o siebie, dbasz również o nich.
- Zdrowa **Ja** to Twój fundament, niezbędny do pełnego cieszenia się życiem.

Dowiedz się więcej, jak zadbać o zdrowie swoje i swoich bliskich.

HPV

Wirus HPV powoduje nowotwory, w tym raka szyjki macicy. Skutecznym sposobem, aby uniknąć zakażenia, jest szczepienie. Zadbaj o zdrowie i życie swojego dziecka. 9, 10, 11, 12 i 13-latki szczepimy bezpłatnie.

Zobacz więcej

Profilaktyka

Cukrzyca, miażdżyca czy nowotwory w pierwszym stadium rozwoju nie bolą. Jeżeli nie robisz badań, nie wiesz, czy Twój organizm jest zdrowy, a może potrzebna jest szybka reakcja, żeby znowu działał prawidłowo? Zadbaj o swoje długie życie i już dziś umów się w ramach programu Profilaktyka 40+ na bezpłatne badania.

Zobacz więcej

Mammografia

Rak piersi jest najczęściej występującym nowotworem złośliwym. Co roku taką diagnozę słyszy kilkadziesiąt tysięcy kobiet. Podstawowym, skutecznym badaniem, pozwalającym na wczesne wykrycie zmian w piersiach jest mammografia. To badanie ratuje życie, bo dzięki niemu można szybko zacząć leczenie i wygrać z nowotworem.

Zobacz więcej

Cytologia

Cytologia jest badaniem, które powinno być regularnie wykonywane przez kobiety od 25. roku życia w ramach profilaktyki raka szyjki macicy. Zaleca się, aby cytologię powtarzać nie rzadziej niż co 3 lata, pod warunkiem, że poprzednie wyniki były prawidłowe i kobieta nie ma czynników ryzyka rozwoju raka szyjki macicy.

Zobacz więcej

Kardiologia

W Polsce aż 94 tysiące kobiet umiera na choroby układu sercowo-naczyniowego, więcej niż mężczyzn. Częściej są to udary mózgu, wywołane przez stres, niezdrową dietę (również otyłość), brak ruchu, nadciśnienie czy cukrzycę.

Zobacz więcej

Zdrowie psychiczne

Depresją dotkniętych jest około 3,8 mln Polaków. Przejawia się uporczywym smutkiem i brakiem energii. Pomoc bliskich jest kluczowa, ponieważ depresja może być trudna do samodzielnego przezwyciężenia. Często nieświadomie zaniedbywane są jej objawy.

Zobacz więcej

Onkopłodność

Nowe możliwości w medycynie umożliwiają całkowite wyleczenie z chorób nowotworowych oraz umożliwiają posiadanie dzieci przez osoby, które przeszły leczenie onkologiczne i całkowicie wyzdrowiały. Dotyczy to zarówno kobiet, jak i mężczyzn. Jest to istotna szansa dla osób przed leczeniem onkologicznym, które planują założenie rodziny i posiadanie dzieci w przyszłości.

Zobacz więcej

Profilaktyka dla mężczyzn

Mężczyźni w Polsce żyją krócej niż kobiety. Umierają na nowotwory złośliwe, choroby układu krążenia oraz z powodu udaru. O czym każdy mężczyzna powinien pamiętać, jeśli chce się cieszyć dobrym zdrowiem? O sporcie, zdrowym trybie życia, odpowiedniej diecie i radzeniu sobie ze stresem. Na Dzień Mężczyzn, 10 marca, przypominamy też o konieczności badań profilaktycznych.

Zobacz więcej