pacjent.gov.pl

Zdrowa kobieta

Data aktualizacji
2026-05-27

11 numer magazynu **Ze Zdrowiem”** poświęcony jest zdrowiu kobiety. Przypominamy w nim, jak

możesz zadbać o siebie w różnych momentach życia, na każdym etapie. Jakie choroby są najczęstsze u kobiet i jak możesz zapobiegać ich rozwojowi. Na czym polega profilaktyka.

Sprawdź, jakie możesz zrobić badania

W zależności od Twojego wieku, możesz skorzystać z zalecanych badań i porad. Warto raz na jakiś czas sprawdzić: kiedy ostatnio robiłaś cytologię, mammografię? Jak dawno byłaś na kontrolnych badaniach u ginekologa? Czy masz aktualne badania krwi? Czy potrzebujesz szczepień ochronnych?

Żeby zachować dobrą formę, trzeba regularnie monitorować swój stan zdrowia. Wtedy można zapobiegać wielu chorobom, szybko je wykryć, zatrzymać na wczesnym etapie lub wyleczyć.

Wiesz, jakie badania zalecają lekarze dla Ciebie właśnie teraz? Sprawdzisz to w **kalendarzu badań** na

portalu **Akademia NFZ**. Zaznacz płeć, wybierz wiek i naciśnij przycisk „sprawdź”.

Jeśli regularnie kontrolujesz stan swojego zdrowia, łatwo zauważysz zmiany. Wcześnie wykryte nieprawidłowości pozwolą zapobiec rozwojowi chorób, a może ustrzegą Cię przed nimi.

Kalendarz podpowie Ci:

- z jakich badań kontrolnych warto skorzystać
- jakie szczepionki są dla Ciebie zalecane
- do jakich specjalistów możesz pójść na kontrolne badania
- jakie programy profilaktyczne są właśnie dla Ciebie.

Niektóre programy są przeznaczone tylko dla kobiet, jak np.:

- mammografia, która pozwala wykryć wczesne zmiany w piersiach, a to chroni przed rozwojem raka tego narządu
- cytologia, która pomaga zapobiec rozwojowi raka szyjki macicy.

Regularnie powtarzane badania dają szansę na wykrycie zmian i porównanie wyników. Wtedy możesz czuć się bezpieczna.

Pamiętaj o sobie, dbaj o siebie i bliskie kobiety

Twój organizm zmienia się, ma inne wymagania i potrzeby w kolejnych okresach życia. Poznaj go, bądź

czuła dla siebie i pamiętaj o sobie, pomimo wielu obowiązków.

Pamiętaj, że to od Ciebie zależy w dużej mierze, czy będziesz miała siły i zdrowie na długie lata. Dlatego:

- badaj się regularnie i bierz udział w programach profilaktycznych
- kontroluj zęby i dbaj o higienę jamy ustnej
- przyjmuj szczepienia ochronne
- prowadź zdrowy styl życia: dbaj o aktywność fizyczną, odpowiednią dietę, ogranicz stres.

Jeśli masz córkę, pomóż jej przejść przez okres dojrzewania, zaprowadź pierwszy raz do lekarza ginekologa. Pamiętaj o bilansach zdrowia, które są zalecane dzieciom i młodzieży do ukończenia 19 roku życia. Skorzystaj z możliwości szczepienia przeciw wirusowi brodawczaka ludzkiego HPV. Pozwoli to ustrzec ją przed rakiem szyjki macicy w dorosłym życiu i przed wieloma innymi nowotworami oraz chorobami.

Przeczytaj **o skutecznej walce z wirusem HPV.**

Jeśli jesteś seniorką lub opiekujesz się starszą kobietą, zwróć uwagę na zmiany zachowania, zapobiegaj ich rozwojowi. Nie lekceważ, jeśli zauważysz słabnącą pamięć czy oznaki zagubienia w czasie lub w przestrzeni. Skontaktuj się wtedy z lekarzem podstawowej opieki zdrowotnej i opowiedz o swoich obawach.

> **Przeczytaj magazyn „Ze Zdrowiem” nr 11 „Zdrowie kobiety”**
>
> **Dowiesz się między innymi:**
>
> - **jak sprawdzić kalendarz badań dla kobiet w różnym wieku**
> - **jakie są programy profilaktyczne dla kobiet**
> - **na jakie choroby najczęściej zapadają kobiety**
> - **o dojrzewaniu kobiety, ciąży, menopauzie i przekwitaniu**
> - **jak możesz dbać o swój dobrostan psychiczny**
> - **jak się chronić przed chorobami cywilizacyjnymi.**

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

Poznaj centralną e-rejestrację.

Przeczytaj także

Szczepienie, które chroni przed rakiem

Zaszczep dziecko przeciw wirusowi brodawczaka ludzkiego (HPV). Szczepionka jest bezpłatna dla dziewcząt i chłopców, od 9 do 14 lat. Możesz zapisać dziecko na szczepienie przez Internetowe Konto Pacjenta oraz mojeIKP

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!

Programy profilaktyczne

Znajdziesz tu programy, z których możesz skorzystać, by lepiej chronić swoje zdrowie. Listę będziemy rozszerzać. Pamiętaj, że lepiej zapobiegać niż leczyć!