pacjent.gov.pl

Bądź zapobiegliwa

Data aktualizacji
2026-05-29

Jesteś zadbaną kobietą, czyli myślisz o sobie, o swoim zdrowiu. Pamiętasz o zasadach profilaktyki, aby zapobiegać rozwojowi chorób i wcześnie reagować na niepokojące objawy. Badasz się regularnie, przyjmujesz szczepienia ochronne, prowadzisz zdrowy styl życia. Pamiętaj o tym, żeby nie przegapić jakiejś zmiany, nawet drobnej.

Nowotwory u kobiet

Zgodnie z **raportem na temat nowotworów** w Polsce, kobiety nadal najczęściej chorują na

nowotwory:

- piersi
- płuca
- jelita grubego (kątnicy, okrężnicy i odbytnicy)
- trzonu macicy.

Najczęstszą przyczyną śmierci kobiet na choroby nowotworowe jest rak:

- płuca
- piersi
- jelita grubego.

Pamiętaj, że możesz skorzystać z profilaktycznych programów, które wcześnie wykrywają zmiany chorobowe i diagnozują je. Regularne badania i porównywanie wyników pozwalają na wczesne wykrycie i wyleczenie choroby. Wiesz, że lepiej zapobiegać niż leczyć. Zatem bądź zapobiegliwa i dbaj o siebie.

Regularnie badaj piersi

Dbaj o swoje piersi i systematycznie je badaj. Regularne samobadanie pomaga wykryć każdą zmianę. Rób je raz w miesiącu 3–5 dni po zakończonej miesiączce lub w wybranym dniu, jeśli jesteś po menopauzie.

Sprawdź, **jak prawidłowo wykonać samobadanie piersi**.

Wcześnie wykryty rak piersi jest wyleczalny. Nie zwlekaj i idź do lekarza, jeśli zauważysz:

- zmianę wielkości i kształtu w obrębie piersi
- guzki lub zgrubienia wyczuwalne w piersi lub pod pachą
- wciąganie skóry piersi, otoczki lub brodawki

- zmiany skórne w obrębie piersi.

Specjalista może zdecydować o USG lub mammografii i dać Ci skierowanie na odpowiednie badanie.

Pamiętaj o programach profilaktycznych

Bierz udział w dostępnych programach profilaktycznych. Ich celem jest wykrycie chorób w bardzo wczesnym stadium, kiedy najczęściej są wyleczalne. Badania przesiewowe, czyli skrining, to sposób wykrywania chorób u osób, które nie mają objawów choroby, ale znajdują się w grupie ryzyka, np. ze względu na wiek lub płeć.

Profilaktyka raka piersi – mammografia

Weź udział, jeśli masz 45–74 lata i spełniasz jedno z kryteriów:

- nie miałaś wykonywanej mammografii w ciągu ostatnich dwóch lat (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.

Dla młodszych kobiet ten rodzaj badania jest mniej skuteczny ze względu na inną budowę piersi.

Sprawdź, gdzie stacjonarnie wykonać mammografię (wejdź w „Programy profilaktyczne” i wybierz z listy „Profilaktyka raka piersi).

Sprawdź, kiedy mammobus przyjedzie do Twojej miejscowości.

Profilaktyka raka szyjki macicy – test HPV HR

Ten program jest dla Ciebie, jeśli:

- jesteś w przedziale 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.

Kobiety, które leczyły się z powodu nowotworu złośliwego szyjki macicy, po zakończeniu kontroli onkologicznej ponownie zostają objęte badaniem – jeśli tak zdecyduje lekarz.

Do udziału w programie mammografii i badań HPV HR zapiszesz się też sama poprzez e-rejestrację.

Poznaj centralną e-rejestrację.

Profilaktyka raka jelita grubego - kolonoskopia

Weź udział w programie, jeśli:

- jesteś między 50–65 rokiem życia i nie masz objawów choroby
- jesteś między 40–49 rokiem życia i masz krewnego pierwszego stopnia, u którego rozpoznano nowotwór jelita grubego
- nie miałaś kolonoskopii przez ostatnich 10 lat.

Podczas kolonoskopii lekarz może dokładnie obejrzeć jelito od środka. Pozwala to wykryć zmiany i podjąć szybko leczenie.

Profilaktyka chorób odtytoniowych, w tym przewlekłej obturacyjnej choroby płuc (POChP)

Ten program jest dla Ciebie, jeśli:

- palisz
- chcesz zerwać z nałogiem
- masz powyżej 18 lat – otrzymasz poradnictwo antynikotynowe
- jesteś między 40. a 65. rokiem życia – dostaniesz też diagnostykę i profilaktykę POChP.

Możesz korzystać z programu raz na 3 lata. Realizują go placówki, które mają personel wykwalifikowany w leczeniu zespołu uzależnień od tytoniu.

Program badań prenatalnych

Jeśli jesteś w ciąży, możesz skorzystać z programu profilaktyki badań prenatalnych, gdy spełniasz jeden z warunków:

- w poprzednich ciążach wystąpiła aberracja chromosomowa płodu lub dziecka
- u Ciebie lub u ojca dziecka występują strukturalne aberracje chromosomowe
- masz dziecko z chorobą uwarunkowaną monogenetycznie lub wieloczynnikową
- masz nieprawidłowe wyniki USG lub badań biochemicznych, które wskazują na większe ryzyko aberracji chromosomowej lub wady płodu.

Potrzebne jest skierowanie od lekarza, który prowadzi ciążę i wyniki badań.

Szczepienie przeciw nowotworom, nie tylko szyjki macicy

Jeśli masz dzieci, skorzystaj z **programu szczepień przeciw wirusowi HPV**.

> **Główną przyczyną raka szyjki macicy jest utrzymująca się infekcja wirusem zwanym brodawczakiem ludzkim (HPV).**

HPV (ang. Human Papilloma Virus), ludzki wirus brodawczaka, powoduje zachorowanie na raka szyjki macicy, a także na inne choroby nowotworowe u kobiet i mężczyzn. Do zakażenia może dojść drogą płciową. Szczepionka przeciw HPV chroni przed rakiem. Najlepiej zaszczepić dziecko, zanim będzie miało kontakt z wirusem. Powszechny program szczepień przeciw HPV obejmuje dziewczynki i chłopców w wieku 9-14 lat.

Zapisz dziecko:

- w przychodni podstawowej opieki zdrowotnej (POZ)
- przez Internetowe Konto Pacjenta (IKP) lub mojeIKP.

Dzieci w wielu 14-18 lat mogą przyjąć bezpłatną szczepionkę Cervarix – poproś lekarza o receptę. Dorośli mają na nią 50-procentową refundację.

Program Moje Zdrowie – skorzystaj!

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

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

Jakie badania są rekomendowane dla Ciebie

Skuteczność leczenia nowotworów i wielu innych chorób zależy od momentu diagnozy i stadium choroby. Przyczyn zachorowania może być wiele. Regularne monitorowanie swojego stanu zdrowia pomaga zachować je na długo.

Wejdź na główną stronę Akademii NFZ do kalendarza badań.

- Zaznacz suwakiem płeć i wiek.
- Kliknij „sprawdź”.

Przeczytaj, jakie badania są zalecane dla Ciebie. Weź udział w programach profilaktycznych.

Pamiętaj o 12 sposobach na walkę z rakiem

Europejski kodeks walki z rakiem jest oparty na naukowych badaniach Evidence-based medicine. Zobacz, jakie są zasady stosowania kodeksu w codziennym życiu:

- nie pal tytoniu
- unikaj biernego palenia – nie przebywaj w zadymionych pomieszczeniach
- kontroluj wagę – wystrzegaj się nadwagi i otyłości
- bądź aktywna fizycznie
- odżywiaj się zdrowo
- ogranicz picie alkoholu
- unikaj nadmiernej ekspozycji na promienie słoneczne
- unikaj substancji rakotwórczych w środowisku pracy

- chroń się przed promieniowaniem radonowym
- zapobiegaj zachorowaniu na raka piersi – jeśli możesz, karm piersią dziecko i ogranicz stosowanie hormonalnej terapii zastępczej
- pamiętaj o szczepieniach przeciwko HBV – wirusowi zapalenia wątroby typu B i HPV –wirusowi brodawczaka ludzkiego
- bierz udział w badaniach przesiewowych – wczesne wykrycie zmian daje szansę na wyleczenie nowotworu.

Przeczytaj magazyn Ze zdrowiem nr 11 na temat zdrowia kobiet.

Przeczytaj także

Profilaktyka raka szyjki macicy

Rak szyjki macicy to jeden z częstszych nowotworów występujących u kobiet. Na wczesnym etapie jest wyleczalny w ponad 99% przypadków. Niewykryty i nieleczony może prowadzić do śmierci. Dlatego każda kobieta po 25 r. ż. powinna regularnie wykonywać profilaktyczne badania cytologiczne

Zdrowa kobieta

Dbasz o siebie, chcesz jak najdłużej być zdrowa. Pamiętaj o profilaktyce, regularnych badaniach, o swoim samopoczuciu i kontroli stanu zdrowia na każdym etapie życia

Rak piersi – pamiętaj o badaniach

Rak piersi to najczęstszy nowotwór złośliwy u kobiet. Wcześnie wykryty – może być całkowicie wyleczony. Badaj się systematycznie, nie odpuszczaj