pacjent.gov.pl

Profilaktycznie dla kobiet

Data aktualizacji
2026-05-27

W 11 numerze magazynu **Ze Zdrowiem”** możesz przeczytać o zdrowiu kobiety, jak o nie dbać w

różnym wieku. Sprawdź, które choroby najczęściej zdarzają się u kobiet i jak można im zapobiegać. Zobacz, które programy profilaktyczne pomogą Ci zadbać o zdrowie i zapobiec chorobom lub ich rozwojowi.

Jakie badania są dla Ciebie

Profilaktyka pozwala wykryć wczesne zmiany i uratować zdrowie, a nawet życie. Dlatego ważne jest systematyczne sprawdzanie swojego stanu zdrowia. Korzystaj z prostego wygodnego narzędzia -

kalendarza badań na portalu **Akademia NFZ**.

Zaznacz płeć, wybierz wiek i naciśnij przycisk „sprawdź”.

W kalendarzu sprawdzisz:

- 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.

Zobacz, czy jesteś na bieżąco z badaniami. Może nie masz aktualnych badań krwi albo potrzebujesz pójść na kontrolne badanie do ginekologa?

Badaj swoje piersi raz w miesiącu

Jeśli nie jesteś pewna, czy dobrze się badasz, sprawdź

jak prawidłowo wykonać samobadanie piersi.

> **Wcześnie wykryty rak piersi jest wyleczalny.**

Badaj swoje piersi regularnie. Wtedy zauważysz najdrobniejszą zmianę. Najlepiej zacząć już w okresie dojrzewania. Rób samobadanie raz w miesiącu 3–5 dni po zakończonej miesiączce lub w wybranym dniu, jeśli jesteś po menopauzie.

Idź szybko 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.

Mammografia – korzystaj z programu

Weź udział w programie profilaktycznym raka piersi, 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 – cytologia

Ten program jest dla Ciebie, jeśli:

- masz od 25 do 64 lat
- nie miałaś cytologii w ciągu ostatnich trzech lat
- jesteś obciążona czynnikami ryzyka (zakażona wirusem HIV, HPV – typem wysokiego ryzyka, przyjmujesz leki immunosupresyjne) i nie miałaś cytologii w ciągu ostatnich 12 miesięcy.

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

Korzystaj z innych programów profilaktycznych, sprawdź, czy są dla Ciebie:

Profilaktyka chorób układu krążenia CHuK

Profilaktyka raka jelita grubego - kolonoskopia

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

Program badań prenatalnych

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

Poznaj centralną e-rejestrację.

Przeczytaj także

Zbadaj piersi – mammobus przyjedzie do Ciebie

Badaj się, by żyć! Skorzystaj z bezpłatnych badań mammograficznych w ramach profilaktyki raka piersi

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

Gdy kobieta choruje

Niektóre choroby wynikają ze specyfiki płci, budowy ciała, organizmu kobiety. Są też schorzenia, na które kobiety statystycznie częściej chorują niż mężczyźni. Badaj się pod tym kątem, zwracaj uwagę na profilaktykę tych chorób