pacjent.gov.pl

Bądź zdrowa – dbaj o siebie

Data aktualizacji
2026-05-29

Przeczytaj w magazynie **"Ze Zdrowiem”** nr 11 o zdrowiu kobiety. Dowiedz się więcej na temat profilaktyki. Sprawdź, jakie choroby najczęściej dotykają kobiety i jak możesz im zapobiegać, kiedy powinnaś zrobić mammografię lub cytologię. Chodź na kontrolne badania, odwiedzaj regularnie ginekologa.

Jak możesz monitorować swój organizm i dbać o siebie każdego dnia? Pamiętaj o najważniejszych zasadach utrzymania zdrowia:

- właściwej diecie
- odpowiedniej dla Ciebie aktywności fizycznej
- regularnych badaniach profilaktycznych
- szczepieniach ochronnych
- odpowiedniej ilości snu
- unikaniu stresu
- ograniczeniu alkoholu i palenia (czynnego i biernego)
- ochronie skóry przed promieniowaniem słonecznym
- kontroli zębów przynajmniej raz na rok.

Badania dobre dla Ciebie

Możesz łatwo sprawdzić, jakie badania, programy profilaktyczne są zalecane dla Ciebie lub dla Twoich najbliższych. Wejdź na stronę **Akademia NFZ**, zajrzyj do **kalendarza badań**. Wczesne wykrycie zmian pomaga w skutecznym leczeniu. Jeśli jesteś w ciąży, znajdziesz również zalecenia dla siebie.

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

Z kalendarza dowiesz się:

- 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.

Jak dbać o siebie na co dzień

Pamiętaj o zdrowym stylu życia i regularnych kontrolach swojego stanu zdrowia:

- raz w roku
    - idź do ginekologa nawet wtedy, gdy czujesz się dobrze – nie potrzebujesz skierowania
    - konsultuj się z lekarzem podstawowej opieki zdrowotnej (POZ) – zleci Ci potrzebne badania profilaktyczne, np. krwi, moczu, zmierzy ciśnienie i skieruje do specjalistów, jeśli uzna to za konieczne
    - odwiedź stomatologa – chore zęby są przyczyną wielu chorób
- rób test HPV HR – przynajmniej raz na 5 lat od 25. roku życia
- badaj raz w miesiącu swoje piersi między 5. a 10. dniem cyklu lub w przerwie między tabletkami antykoncepcyjnymi. Po menopauzie ustal jeden dzień w miesiącu. Jeśli zauważysz zmiany w piersi, ich wielkości, wyglądzie – idź do lekarza.

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

Programy profilaktyczne tylko dla kobiet

Niektóre programy są skierowane wyłącznie do kobiet. Nawet groźne schorzenia w wielu przypadkach na wczesnym etapie dają duże szanse wyleczenia i zredukowania ryzyka powikłań.

Profilaktyka raka piersi - mammografia

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.

Gdzie możesz stacjonarnie zrobić mammografię: wejdź w „

Programy profilaktyczne”, wybierz z listy „Profilaktyka raka piersi”

Profilaktyka raka szyjki macicy – test HPV HR

Ten 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.

Program badań prenatalnych

Możesz wziąć udział w programie niezależnie od Twojego wieku - przystąpisz w okresie ciąży odpowiednim dla danego etapu programu.

Badania prenatalne dzielą się na dwie grupy:

- nieinwazyjne
  - są całkowicie bezpieczne zarówno dla zdrowia matki jak i dziecka
  - nie ingerują w środowisko płodu
  - ich wykonanie nie prowadzi do powstania żadnych powikłań
  - zalicza się do nich ultrasonografię (USG) oraz testy biochemiczne (z krwi)
  - to właśnie na nich opiera się przesiewowa diagnostyka prenatalna
- inwazyjne
  - mają na celu zweryfikować nieprawidłowy lub niejednoznaczny wynik badania prenatalnego, uzyskany metodą nieinwazyjną
  - podczas badań pobiera się płyn owodniowy lub fragmenty tkanek płodu do analizy
  - zalicza się do nich amniopunkcję genetyczną, biopsję kosmówki czy kordocentezę.

Więcej o programie dowiesz się z artykułu **„Program badań prenatalnych”**.

Korzystaj z innych programów profilaktycznych

Zobacz, w jakich **programach profilaktycznych** możesz wziąć udział.

Proflaktyka chorób układu krążenia CHuK

Profilaktyka raka jelita grubego - kolonoskopia

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

Jeśli masz chorobę przewlekłą

Masz zdiagnozowaną chorobę przewlekłą, z którą się zmagasz? Możesz skorzystać z

opieki koordynowanej. Polega ona na współpracy lekarza podstawowej opieki zdrowotnej z:

- lekarzami specjalistami
- pielęgniarką
- dietetykiem.

Lekarz w opiece koordynowanej zajmuje się profilaktyką, diagnozowaniem, leczeniem i edukacją pacjenta na temat wybranych chorób z dziedzin:

- kardiologii
- diabetologii
- endokrynologii
- pulmonologii
- nefrologii.

Przeczytaj także

Co powinnaś wiedzieć o cytologii

Regularnie wykonywane badanie cytologiczne pozwala szybko wykryć zmiany chorobowe i zapobiec rozwojowi raka szyjki macicy

Kobiety lubią zadbać o siebie

Jesteś kobietą – wiesz, jak ważne jest regularne dbanie o siebie. Każdy wiek ma swoje prawa, ale i obowiązki. Należą do nich profilaktyczne badania, które pozwalają uniknąć skutków wielu chorób

Zbadaj piersi – mammobus przyjedzie do Ciebie

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