pacjent.gov.pl

Profilaktyka nowotworów – czy można ustrzec się raka?

Data aktualizacji
2026-05-27

Zachorowanie na raka zależy zarówno od genów, jak i stylu życia oraz wieku.

Są dwa główne rodzaje profilaktyki nowotworów złośliwych:

- **pierwotna**, która dotyczy zapobiegania chorobom, unikania czynników ryzyka, dbania o swoje zdrowie, szczepień, np. przeciw HPV
- **wtórna**, którą jest wczesne wykrywanie nowotworów i zapobieganie ich skutkom poprzez jak najszybsze rozpoczęcie leczenia. Przykładem jest mammografia w grupie ryzyka, czyli dla kobiet w wieku 45-74 lat.

> **Badania wykazują, że aż 90–95% nowotworów złośliwych ma związek ze stylem życia. Tylko około 5% z nich ma podłoże genetyczne.**

Rób to, na co masz wpływ. Możesz dbać o swoją dietę, codzienny ruch, unikanie palenia i używek, zdrowe środowisko i regularne badania, kiedy nic Ci nie dolega.

Idź na badania, aby upewnić się, że nic się nie zmieniło, a może trzeba szybko zareagować na jakiś wynik. Większość osób potwierdza swoje zdrowie podczas badań!

Przeczytaj więcej w magazynie **„Ze Zdrowiem” nr 17 „O onkologii po prostu”**.

Korzystaj z wiedzy na **Narodowym Portalu Onkologicznym**.

Samokontrola - samobadanie

Możesz kontrolować swoje zdrowie poprzez samobadanie piersi lub jąder, a wyczujesz każdą niewielką zmianę, bo znasz swoje ciało. Najlepiej zacznij już od okresu dojrzewania i kontynuuj regularnie. Powiedz swoim dzieciom o tym, a stanie się ich nawykiem.

Regularnie, raz w miesiącu oglądaj swoje znamiona – oceń ich wielkość, kolor, kształt. Obserwuj skórę w miejscach, które nie mają znamion i skonsultuj się z lekarzem, gdy zauważysz nowe zmiany, pieprzyki, narośla. Reaguj, gdy zobaczysz guzki, wrzody, rany lub otarcia, które się nie regenerują. Jeśli coś Cię niepokoi, zgłoś się do lekarza podstawowej opieki zdrowotnej, dermatologa lub onkologa.

Korzystaj z bezpłatnych programów profilaktycznych

Poprzez regularne badania profilaktyczne upewnisz się, czy nie zmienia się stan Twojego zdrowia i nie trzeba podjąć wczesnego leczenia. Badania profilaktyczne realizowane w ramach programów

zdrowotnych stanowią profilaktykę wtórną polegającą na wczesnym wykryciu stadium choroby, gdy leczenie jest skuteczniejsze, wskaźniki przeżycia wyższe, a liczba poważnych następstw choroby mniejsza. Możesz uniknąć powikłań i wielu skutków ubocznych. Szybciej wrócisz do pracy, hobby czy innych zajęć sprzed choroby.

> **Bezpłatne badania przesiewowe w kierunku nowotworów w Polsce: mammografia (dla kobiet 45–74 lat), test HPV HR i cytologia płynna (dla kobiet 25–64 lat) oraz kolonoskopia (dla kobiet i mężczyzn 50–65 lat).**

Nie potrzebujesz skierowania, badania są bezpieczne i pozwalają wykryć zmiany nowotworowe we wczesnym stadium.

Program profilaktyki raka szyjki macicy

Rak szyjki macicy na wczesnym etapie jest wyleczalny w ponad 99% przypadków. Niewykryty i nieleczony może prowadzić do śmierci. Regularne badania pozwalają wykryć zmiany przedrakowe i raka we wczesnym – uleczalnym – stadium choroby.

Skorzystaj, jeśli:

- masz od 25 do 64 lat i w ciągu ostatnich 3 lat nie miałaś przesiewowego badania cytologicznego.

Dostępne są badania przesiewowe:

- test HPV HR z genotypowaniem, który wykrywa DNA lub RNA wirusa brodawczaka ludzkiego (HPV) o wysokim ryzyku onkogennym w wymazie z szyjki macicy, co 5 lat
    - jeśli wynik testu HPV HR jest dodatni, z tego samego pobranego materiału wykonuje się dodatkowo cytologię na podłożu płynnym (LBC).

Czym jest test HPV

- Test HPV HR z genotypowaniem to badanie molekularne, które wykrywa DNA lub RNA wirusa brodawczaka ludzkiego (HPV) o wysokim ryzyku wywoływania raka szyjki macicy. Materiał do badania pobiera się wymazem z szyjki macicy.
- Cytologia płynna (LBC) wykonana będzie tylko wtedy, gdy masz dodatni wynik testu HPV HR. Nie trzeba wtedy ponownie pobierać wymazu.
- Zakres i częstotliwość badań zależy od wyników testów.

Głównym czynnikiem ryzyka rozwoju raka szyjki macicy jest przetrwałe zakażenie wirusem brodawczaka ludzkiego (HPV) o wysokim potencjale onkogennym (HR HPV). Zalecane jest stosowanie testu HPV HR jako podstawowego badania przesiewowego w profilaktyce raka szyjki macicy w triage z LBC. Triage oznacza pobranie materiału z szyjki macicy, aby wykonać przesiewowy test molekularny HPV HR, a jeśli wynik jest pozytywny, zrobić badanie cytologii na podłożu płynnym (LBC). Daje to wyższą skuteczność niż w klasycznej cytologii. Pacjentki leczone z powodu nowotworu złośliwego szyjki macicy po zakończeniu kontroli onkologicznej ponownie mogą zostać objęte badaniami cytologicznymi. Decyzję podejmie lekarz.

Program profilaktyki raka piersi (mammografia)

Rak piersi to najczęściej występujący nowotwór złośliwy u kobiet. Odpowiada za prawie 24% wszystkich zachorowań wśród nowotworów. Przyczynia się do prawie 15% wszystkich zgonów kobiet z powodu nowotworów złośliwych.

Rak piersi na początku nie daje żadnych objawów, a jeśli jest wcześnie wykryty, można go wyleczyć.

Regularne badania pozwolą wykryć nawet małe zmiany.

> **Ryzyko zachorowania znacznie wzrasta po 50 roku życia.**

W Polsce około 10% przypadków raka piersi występuje u kobiet z mutacją w obrębie genów, najczęściej w BRCA 1.

Skorzystaj z badania (programu), jeśli:

- jesteś kobietą w wieku od 45 do 74 lat i spełniasz jedno z poniższych kryteriów:
    - w ciągu ostatnich 2 lat nie miałaś mammografii w ramach profilaktyki zdrowotnej (liczy się 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.

Kolonoskopia – oswój się z badaniem, które pomaga zdiagnozować raka jelita grubego

Kolonoskopia to badanie, podczas którego lekarz może dokładnie obejrzeć jelito od środka. Pozwala wykryć zmiany przednowotworowe, które można bezboleśnie usunąć podczas badania. Dzięki temu badaniu można zapobiec chorobie, zanim się rozwinie. W zależności od wskazań medycznych badanie może być przeprowadzone w znieczuleniu miejscowym lub znieczuleniu ogólnym.

Do kolonoskopii należy się przygotować – zapytaj o to wcześniej w poradni.

Skorzystaj, jeśli:

- nie masz objawów sugerujących nowotwór jelita grubego
- nie miałeś kolonoskopii w ciągu ostatnich 10 lat
- spełniasz kryterium wiekowe:
    - 50-65 lat
    - 40-49 lat – jeśli Twój krewny pierwszego stopnia miał diagnozę nowotworu jelita grubego.

Zobacz mapę programów profilaktycznych. Wejdź w wyszukiwarkę badań przesiewowych.

Na badanie w ramach programu profilaktyki raka piersi i raka szyjki macicy możesz umówić się poprzez Internetowe Konto Pacjenta dostępne na stronie pacjent.gov.pl lub za pomocą aplikacji mobilnej mojeIKP (sekcja „Plan leczenia”).

Badania dla osób o zwiększonym ryzyku zachorowania

Jeśli w Twojej najbliższej rodzinie (krewni I i II stopnia), występowały przypadki zachorowań na nowotwory, możesz mieć uwarunkowania genetyczne, które zwiększają ryzyko zachorowania. W takiej sytuacji przysługują Ci dodatkowe badania i konsultacje genetyczne w ramach programów opieki nad

rodzinami wysokiego, dziedzicznie uwarunkowanego ryzyka zachorowania na raka piersi lub raka jajnika lub raka jelita grubego lub raka błony śluzowej trzonu macicy. Najpierw skonsultuj się z lekarzem podstawowej opieki zdrowotnej (POZ).

Od 2026 roku wszystkie placówki, które mają umowy z NFZ na konsultacje kardiologiczne, mammografię czy cytologię, będą miały obowiązek zgłaszać swoje wolne terminy

do systemu. Przeczytaj więcej o centralnej e-rejestracji.

Przeczytaj także

O onkologii dla każdego

Choroby nowotworowe obecnie nazywane są cywilizacyjnymi. Aż 90-95% nowotworów wynika ze stylu życia. Duży wpływ na częstość ich występowania mają między innymi: brak aktywności fizycznej, używki, stres, zanieczyszczenie środowiska

Skorzystaj z mammografii szybko i wygodnie

Masz prawo do bezpłatnej mammografii? Znajdź miejsce i termin, które Ci odpowiadają. Około 80 tysięcy wolnych terminów jest dostępnych już po kilku kliknięciach myszką – poprzez centralną e-rejestrację

Nowotwory nie lubią profilaktyki

Badania profilaktyczne mogą uchronić przed rozwojem wielu chorób. Im wcześniej dowiesz się o niepokojących zmianach, tym większa jest szansa na wyleczenie nowotworu