Powiedz jej: zrób mammografię

Data aktualizacji
2026-10-13

„Muszę wreszcie zrobić mammografię”. „Zapiszę się po wakacjach”. „Teraz nie mam czasu”. „Przecież nic mnie nie boli”.

Znasz to? Być może słyszałaś takie zdania od przyjaciółki. A może sama je sobie powtarzasz.

Tymczasem rak piersi we wczesnym stadium może nie dawać żadnych objawów. I właśnie o to chodzi w badaniu profilaktycznym: nie czekać, aż coś zacznie boleć lub wyczujesz zmianę, ale sprawdzić piersi wtedy, kiedy czujesz się zdrowa.

Jeśli masz 45–74 lata, możesz w ramach programu profilaktyki raka piersi wykonać bezpłatną mammografię co 2 lata. Nie potrzebujesz skierowania.

5 wymówek, by się nie badać

Nic mnie nie boli, więc po co?

To jeden z powodów, przez który odkładamy badania. Mammografia nie jest badaniem wykonywanym dlatego, że coś Cię boli. Jej zadaniem jest wykrywanie zmian, których jeszcze nie jesteś w stanie zauważyć ani wyczuć.

Dlatego brak objawów to nie powód, żeby zrezygnować z profilaktyki. Przeciwnie – właśnie wtedy jest na nią czas. Bo mammografię robisz po to, by upewnić się, że jesteś zdrowa.

Jeśli natomiast zauważysz niepokojącą zmianę w piersi, nie czekaj na kolejne badanie profilaktyczne. Zgłoś się do lekarza.

Sprawdź, **jak zrobić samobadanie piersi**

Badasz się, gdy źle się czujesz

Mammografia jak wszystkie badania profilaktyczne jest po to, żeby wyłapać zmiany, zanim zaczną być groźne. Dlatego warto się badać regularnie co dwa lata.

Jesteś zdrowa? Badanie to potwierdzi.

Dzieje się coś, co trzeba sprawdzić? Lepiej nie czekać. Szanse na całkowite wyleczenie nowotworu wykrytego wówczas, gdy nie dawał żadnych objawów, wynoszą ponad 90 proc. I sam proces leczenia jest prostszy, mniej inwazyjny.

Mammografia boli

Jeśli obawiasz się bólu, powiedz o tym osobie wykonującej badanie. Nie rezygnuj z mammografii, ponieważ koleżanka powiedziała Ci, że badanie było nieprzyjemne.

Na czym polega badanie? Każda pierś jest na kilka sekund uciskana między dwiema płytkami aparatu. Chodzi o to, by uzyskać dobrej jakości obraz. Może to być nieprzyjemne, a dla niektórych kobiet nieco bolesne. Ucisk jest jednak krótki. Poza tym powiedz po prostu, że ucisk jest zbyt mocny.

Promieniowanie jest niezdrowe

Mammografia Ci nie zaszkodzi. To prawda, że wykorzystuje promieniowanie rentgenowskie. Ale jest to niewielka, kontrolowana dawka promieniowania. Całkowicie bezpieczna. Jest stosowana w programie przesiewowym właśnie dlatego, że pozwala skutecznie wykrywać raka piersi na wczesnym etapie.

Nie rób więc rachunku: „badanie albo zdrowie”. Nie unikaj mammografii.

Robię USG, więc mammografia nie jest mi potrzebna

USG piersi i mammografia to nie są dwa zamienne badania. Mają inne możliwości i zastosowania. To lekarz decyduje, kiedy potrzebne jest USG lub inne badanie diagnostyczne.

Jeśli jesteś objęta programem profilaktyki raka piersi, nie zastępuj sama mammografii USG tylko dlatego, że wydaje Ci się przyjemniejsze albo bezpieczniejsze.

Nie mam czasu szukać, gdzie się zapisać

Teraz możesz zrobić to online.

Mammografia jest objęta centralną e-rejestracją. Oznacza to, że nie musisz dzwonić po kolejnych placówkach i pytać o wolny termin. Możesz sprawdzić dostępne miejsca i terminy przez Internetowe Konto Pacjenta lub aplikację mojeIKP. System pokazuje terminy na najbliższe 90 dni.

Umów mammografię w mojeIKP

Zaloguj się do aplikacji mojeIKP, a następnie:

- wejdź w „Zdrowie”
- wybierz „Rejestrację na wizyty”
- kliknij „Umów wizytę lub badania”
- wybierz mammografię
- określ, gdzie i kiedy chcesz wykonać badanie
- wybierz odpowiadający Ci termin
- zatwierdź.

Jeśli widzisz mało propozycji, zwiększ obszar wyszukiwania lub wybierz szerszy przedział czasu. Im mniej ograniczeń ustawisz, tym więcej terminów system może Ci zaproponować.

Umów mammografię przez IKP

Możesz też zapisać się przez Internetowe Konto Pacjenta:

- wejdź w „E-rejestrację”
- następnie w „Umawianie wizyty” > „Umów badanie profilaktyczne”
- wybierz profilaktykę raka piersi
- określ, gdzie i kiedy chcesz wykonać badanie
- wybierz odpowiadający Ci termin
- zatwierdź.

Nadal możesz również umówić się bezpośrednio w placówce lub mammobusie.

Powiedz to przyjaciółce

W Polsce z bezpłatnego programu profilaktyki raka piersi korzysta wciąż zbyt mało kobiet. Według danych z 1 sierpnia 2026 r. w ciągu dwóch lat mammografię wykonało 32,77 proc. uprawnionych. A przecież nie trzeba mieć skierowania ani objawów, a na badanie można zapisać się przez telefon.

Dlatego sprawdź, kiedy ostatnio robiłaś mammografię. Jeśli nadszedł czas na kolejną – umów się.

A potem zadzwoń do mamy, siostry, przyjaciółki i spytaj: – Zrobiłaś mammografię?

Jeśli odpowie: „jeszcze nie”, powiedz jej, że można zapisać się online. A najlepiej umówcie się obie.

> **Dość wymówek – wolne terminy czekają, a zapisać się możesz w każdej chwili.**

Przeczytaj też

Poznaj centralną e-rejestrację

Dzięki centralnej e-rejestracji łatwo umówisz się na mammografię i test HPV HR oraz pierwszą wizytę u lekarzy specjalistów z 9 kategorii. Zrób to przez Internetowe Konto Pacjenta lub aplikację mojeIKP

Skorzystaj z mammografii szybko i wygodnie

Masz prawo do bezpłatnej mammografii? Znajdź miejsce i termin, które Ci odpowiadają. Ponad 370 tysięcy wolnych terminów jest dostępnych już po kilku kliknięciach myszką – poprzez centralną e-rejestrację

Zbadaj piersi – mammobus przyjedzie do Ciebie

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