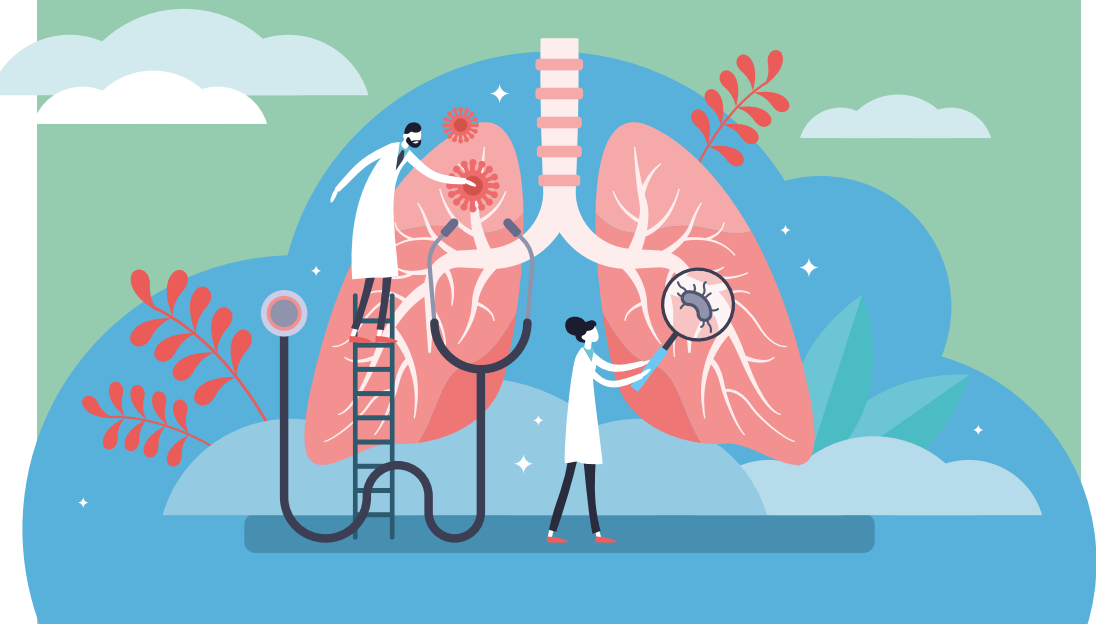


# ZE ZDROWIEM

NR 4

MAGAZYN

Zapobieganie  
nowotworom



Lepiej zapobiegać  
niż leczyć

NFZ

Uważaj  
na słońce

Tylko  
nie pal

  
Ministerstwo Zdrowia

Urolog – przyjaciel  
mężczyzny

### SŁOWNICZEK

**Nowotwór** (potoczna nazwa: rak) – choroba polegająca na niekontrolowanym namnażaniu niektórych komórek ciała, wskutek czego powstają guzy mogące dawać przerzuty do różnych organów.

**Biopsja** – inwazyjny zabieg diagnostyczny, polegający na pobraniu materiału biologicznego z przypuszczalnie zmienionych chorobowo tkanek.

**Markery nowotworowe** – określone substancje, często białka, które są wytwarzane przez komórki nowotworowe lub przez organizm w reakcji na pojawienie się nowotworu. Badanie ich obecności w organizmie pomaga wykryć niektóre rodzaje nowotworów.

**Mammografia** – radiologiczne badanie piersi, podczas którego używa się niskiej dawki promieniowania. Wykonane podczas badania zdjęcie rentgenowskie pozwala wykryć nawet najmniejsze zmiany nowotworowe.

**Kolonoskopia** – podstawowe badanie przesiewowe w kierunku diagnostyki i terapii schorzeń jelita grubego w tym rozpoznania nowotworu.

**Cytologia** – specjalistyczne badanie, do którego materiał pobiera położna lub lekarz ginekolog. Pozwala na wykrycie raka szyjki macicy we wczesnej fazie rozwoju.

## Kiedy wzrasta ryzyko nowotworów

- Masz nadwagę.
- Jesz dużo czerwonego mięsa, szczególnie przetworzonego (wędliny).
- Jesz mało produktów zbożowych i pełnoziarnistych oraz nasion roślin strączkowych.
- Jesz mało warzyw i owoców.
- Nie uprawiasz aktywności fizycznej.
- Pijesz dużo alkoholu.
- Palisz wyroby tytoniowe.
- Jesz dużo soli kuchennej.
- Często się opalasz i nie stosujesz kremów z filtrem.

# Szanowni Państwo,

jednym z zadań Narodowego Funduszu Zdrowia jest wspieranie pacjentów. Robimy to nie tylko przez dbanie o jakość i dostępność świadczeń, ale też przez rzetelne informowanie o ich prawach i o profilaktyce. Realizujemy to m.in. poprzez wydawanie magazynu „Ze Zdrowiem” – praktycznego przewodnika po systemie zdrowia i zasadach zdrowego życia.

Numer 4 poświęciliśmy tematowi zapobiegania nowotworom. Piszemy o tym, co możemy zrobić sami, by uniknąć tej choroby. Bardzo ważne jest wykonywanie badań profilaktycznych. Dzięki nim można wykryć wiele chorób, nie tylko nowotworowych, na wczesnym etapie, co może ułatwić ich całkowite wyleczenie. Pandemia koronawirusa sprawiła, że mniej pacjentów zgłasza się na takie badania. By odwrócić tę tendencję, powstał program Profilaktyka 40 plus dla osób, które mają 40 lat i więcej.

Ważna jest także samoobserwacja. Publikujemy materiał o samobadaniu piersi, który otrzymaliśmy od Federacji Stowarzyszeń „Amazonki”, z którą współpracujemy w ramach Forum Organizacji Pacjentów.

Zachęcam Państwa do lektury i życzę, by dostarczyła wielu przydatnych informacji.

Z wyrazami szacunku

Paweł Kikosicki

Dyrektor Departamentu Obsługi Klientów  
Narodowego Funduszu Zdrowia

## Spis treści

- 04 [Lepiej zapobiegać niż leczyć](#)
- 05 [12 kroków do zdrowia](#)
- 06 [Tylko nie pal](#)
- 07 [Ruch - bezpłatny lek dla każdego](#)
- 08 [Talerz pełen zdrowia](#)
- 10 [Uważaj na słońce](#)
- 11 [Urolog - przyjaciel mężczyzny](#)
- 12 [Badaj się](#)
- 14 [Jak prawidłowo wykonać samobadanie piersi](#)



# Lepiej zapobiegać niż leczyć

**Badania naukowe potwierdzają, że ponad 90% przypadków chorób nowotworowych jest zależnych od czynników zewnętrznych, takich jak np. zła dieta lub brak ruchu. Próbując ograniczyć lub wyeliminować ich działanie na nasz organizm, zmniejszymy ryzyko zachorowania.**

## **DLACZEGO LEPIEJ**

Choroba zawsze oznacza ogromny stres i niepewność, czy uda się ją zwalczyć. Leczenie, zwłaszcza nowotworów, często jest nieprzyjemne i obarczone negatywnymi skutkami ubocznymi. Dlatego lepiej zapobiegać chorobie niż ją leczyć.

## **CZY ISTNIEJE PLAN NA DŁUGIE ŻYCIE**

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) podaje, że można zapobiec 30–50% zgonów z powodu choroby nowotworowej. Pomoże w tym stosowanie 12 zaleceń Europejskiego kodeksu walki z rakiem. Przedstawiamy je na sąsiedniej stronie.

## **JAK ZMOTYWOWAĆ SIĘ DO ZMIAN**

1. Poznaj korzyści z wprowadzania zmian.
2. Wyznacz jasny cel – np. codziennie idę na godzinny spacer.
3. Zapisz cel na kartce i umieść ją tak, żeby często na nią spoglądać.
4. Zaczynj od małych kroków.
5. Bądź dla siebie wyrozumiały.
6. Celebryj małe sukcesy.
7. Na początku nie pozwalaj sobie na odstępstwa, by nowe nawyki się utrwaliły.
8. Myśl o dobrych skutkach, a nie o przeszkodach.
9. Odsuwaj od siebie wątpliwości i negatywne myśli.
10. Zdyscyplinuj się i rób to, co masz robić.

## **NOWOTWORY ZŁOŚLIWE**

### **STATYSTYKI**

Rak piersi

- najczęstszy nowotwór złośliwy kobiet

Rak prostaty

- najczęstszy nowotwór złośliwy mężczyzn

(dane za 2018 r.)

- 2. miejsce jako najczęstsza przyczyna zgonów w Polsce i 1. miejsce na świecie

- 19,3 mln nowych przypadków zachorowań na świecie

(w Polsce ponad 167 tys. w 2018 r.)

- prawie 10 mln zgonów na świecie (w Polsce ponad 101 tys. w 2018 r.)

(dane za 2020 r.)

# 12 kroków do zdrowia

Zalecenia dotyczące prewencji nowotworów zostały opublikowane w Europejskim kodeksie walki z rakiem. To instrukcja, jak przez proste, codzienne działania obniżyć ryzyko zachorowania na nowotwory złośliwe.

## EUROPEJSKI KODEKS WALKI Z RAKIEM

Zalecenie 1:

**Nie pal.**

Zalecenie 2:

**Stwórz środowisko wolne od dymu tytoniowego.**

Zalecenie 3:

**Utrzymuj prawidłową wagę ciała.**

Zalecenie 4:

**Bądź aktywny fizycznie.**

Zalecenie 5:

**Przestrzegaj zasad zdrowego odżywiania.**

Zalecenie 6:

**Ogranicz spożycie alkoholu.**

Zalecenie 7:

**Unikaj nadmiernej ekspozycji na promienie słoneczne.**

Zalecenie 8:

**Chroń się przed działaniem substancji rakotwórczych w pracy.**

Zalecenie 9:

**Chroń się przed promieniowaniem radonowym w domu.**

Zalecenie 10 (dotyczy kobiet):

**Jeśli możesz – karm piersią i ogranicz stosowanie hormonalnej terapii zastępczej (HTZ).**

Zalecenie 11:

**Zaszczep dzieci przeciwko wirusowi zapalenia wątroby typu B (HBV) i wirusowi brodawczaka ludzkiego (HPV).**

Zalecenie 12:

**Korzystaj z badań przesiewowych – mammografii, cytologii, kolonoskopii.**

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) szacuje, że przestrzeganie zaleceń kodeksu zmniejszyłoby w Europie liczbę zgonów spowodowanych nowotworami nawet o 50%

Więcej na temat Europejskiego kodeksu walki z rakiem znajdziesz na stronie [12sposobownazdrowie.pl](http://12sposobownazdrowie.pl).

# Tylko nie pal

**Tytoń szkodzi prawie każdemu organowi ciała. Przyczynia się do rozwoju co najmniej 13 różnych nowotworów złośliwych, m.in.: raka płuca, krtani, pęcherza czy żołądka.**

## **PORADNICTWO TYTONIOWE**

Uzależnienie od nikotyny jest chorobą, dlatego rzucanie palenia nie zawsze przebiega łatwo. By zwalczyć uzależnienie, skorzystaj z profesjonalnej pomocy. Oferuje ją Ogólnopolska Telefoniczna Poradnia Pomocy Palącym działająca przy Narodowym Instytucie Onkologii w Warszawie pod telefonami 801 108 108 oraz 22 211 80 15. Jest czynna od poniedziałku do piątku w godzinach 11:00–19:00 oraz w soboty w godzinach 9:00–15:00. Zajrzyj także na stronę poradni: [www.jakrzucicpalenie.pl](http://www.jakrzucicpalenie.pl).

## **PROGRAM PROFILAKTYKI RAKA PŁUCA**

Umieralność na raka płuca można zmniejszyć dzięki programowi wczesnego wykrywania tej choroby. Program został opracowany dla osób szczególnie zagrożonych. Mogą się do niego zgłosić osoby w wieku:

- 55–74 lat, które nie mają objawów, ale należą do grupy ryzyka (20 lub więcej lat, w których codziennie wypalały przynajmniej 20 papierosów i nie udało im się rzucić palenia na 15 i więcej lat)
- 50–55 lat, które należą do grupy ryzyka i współwystępują u nich dodatkowe czynniki.

## **SZKODLIWY E-PAPIEROS**

Wśród dzieci i młodzieży widoczne jest rosnące zainteresowanie e-papierosami. Wapowanie, czyli palenie papierosów elektronicznych i ich nowatorskich wyrobów, może być równie niebezpieczne, jak palenie tradycyjnych papierosów. Podobnie jak te tradycyjne zawierają nikotynę – truciznę o silnym działaniu uzależniającym.



Program profilaktyki chorób odtytoniowych



Program profilaktyki przewlekłej obturacyjnej choroby płuc



Program profilaktyki nowotworów głowy i szyi

# Ruch – bezpłatny lek dla każdego

**Ludzie aktywni fizycznie są zdrowsi i żyją dłużej w porównaniu z osobami prowadzącymi siedzący tryb życia. Aktywność fizyczna zapobiega także powstawaniu nowotworów – chroni przed rakiem jelita grubego, rakiem piersi i wieloma innymi.**

## JAK ZACZAĆ

Najważniejsze to być dla siebie wyrozumiałym. Powoli zmieniaj swoje nawyki i wprowadzaj aktywność do codziennego życia. Ogranicz do minimum siedzenie, np. przed komputerem, a po zakupy pójdz dłuszą drogą. Zamiast windy wybieraj schody, a zamiast samochodu czy autobusu – piesze dojście do celu. Jeśli musisz skorzystać z komunikacji miejskiej, wysiądź kilka przystanków wcześniej, żeby podejść choć kawałek.

Jeśli Twoja praca wymaga spędzania przed biurkiem większości czasu, nastaw budzik co godzinę i w tym czasie przespaceruj się lub wykonaj kilka prostych ćwiczeń. Podobne nawyki możesz wprowadzić podczas reklam, gdy wieczorem oglądasz telewizję.

## CO ĆWICZYĆ

Spaceruj, chodź po schodach, wykonuj aktywujące mięśnie prace domowe – to na początek. W miarę upływu czasu oraz wzrostu zaangażowania próbuj różnych form aktywności: tańca, siłowni na świeżym powietrzu, pływania, nordic walkingu. Dobierz rodzaj ćwiczeń do swoich możliwości i preferencji.

## OPTYMALNA ILOŚĆ RUCHU

Aby osiągnąć prozdrowotne efekty, nie trzeba uprawiać sportu wyczynowo. Wystarczy umiarkowany ruch. Ważne jednak, by był regularny. Lepiej codziennie wybrać się na 20-minutowy spacer niż raz w tygodniu na 3-godzinną wędrowkę.

Każdego dnia poświęć 60 minut na ruch o średniej intensywności lub 30 minut na ruch o wysokiej intensywności. Eksperci radzą, by wspomagać się aplikacjami mierzącymi kroki, których liczba odzwierciedla poziom intensywności ruchu. Optymalną dla zdrowia liczbą, do której należy dążyć, jest 10 000 kroków dziennie.

# Talerz pełen zdrowia

**Zawartość talerza ma wielkie znaczenie dla naszego samopoczucia i zdrowia. Ponieważ co czwarty dorosły Polak ma nadwagę, warto zrobić przegląd swojego codziennego menu i starać się wdrożyć jak najwięcej prozdrowotnych zaleceń.**

## CO NA TALERZU?

Rysunek modelowego talerza odzwierciedla zalecane proporcje trzech grup produktów w całodziennej diecie. Połowę zajmują na nim warzywa i owoce,

¼ pełnoziarniste produkty zbożowe,

a ¼ produkty będące źródłem białka (drób, ryby, nasiona roślin strączkowych, orzechy, jaja, produkty mleczne).

## JEDZ WIĘCEJ

produktów zbożowych z pełnego ziarna, różnokolorowych warzyw i owoców, nasion strączkowych, produktów mlecznych niskotłuszczowych, zwłaszcza fermentowanych, ryb, orzechów i nasion

## JEDZ MNIEJ

soli, mięsa czerwonego i przetworów mięsnych, cukru i słodzonych napojów, produktów takich, jak: fast food, słone przekąski, herbatniki, batony, wafelki

## JAK MAŁYMI KROKAMI ZMIENIĆ SWOJE NAWYKI?

Zalecenia żywieniowe najlepiej wprowadzać stopniowo.

- KROK 1: Zrób pierwszy krok.
- KROK 2: Wprowadź zalecany poziom wytycznych żywieniowych.
- KROK 3: Osiągaj dalsze korzyści dla zdrowia.

## OD CZEGO ZACZAĆ?

- Odstaw solniczkę ze stołu – nie dosalaj na talerzu.
- Zamień jasne pieczywo na razowe lub graham, wybierz pełnoziarniste płatki śniadaniowe i makarony razowe.
- Wprowadź co najmniej jeden dzień w tygodniu bez mięsa.
- Zamień słodkie napoje na wodę, zrezygnuj z dosładzania kawy i herbaty.
- Ogranicz spożycie tłustych mięs, wędlin i produktów mlecznych.
- Zjedz rybę raz w tygodniu.
- Jedz regularnie.

## BEZPŁATNA POMOC

Jeśli chorujesz na otyłość, zapoznaj się z usługami darmowego Centrum Dietetycznego online (poradnia.ncez.pl) i zapisz się na konsultację. Bez wychodzenia z domu uzyskasz poradę: dietetyka, psychodietetyka, fizjoterapeuty.

Jak połączyć indywidualne potrzeby żywieniowe wszystkich domowników i dobrze zbilansować wspólny jadłospis? Skorzystaj z rodzinnego planu żywieniowego dostępnego na portalu Diety NFZ. Chcesz sprawdzić darmowe diety opracowane przez specjalistów? Wykonaj 4 kroki:



## CO, JAK, GDZIE?

---

1. Wejdź na stronę portalu Diety NFZ.
2. Zarejestruj się – wystarczy, że podasz e-mail i ustalisz swoje hasło.
3. Wpisz dane, czyli wzrost, wiek, płeć – dzięki nim określisz wskaźnik BMI i zapotrzebowanie energetyczne.
4. Wybierz odpowiednią dietę. Otrzymasz szczegółowy jadłospis z przepisem, jak przyrządzić każdą potrawę. Możesz zamieniać potrawy na inne o podobnej kaloryczności. Wygenerujesz też listę zakupów.

Zwróć uwagę na regularność posiłków oraz staraj się nie podjadać między nimi. Spróbuj zastosować zasadę jedzenia obfitszych i bardziej kalorycznych posiłków w pierwszej części dnia oraz nienajadania się przed snem i w nocy.

Więcej informacji o znajdziesz na stronie [planujedlugiezycie.pl](http://planujedlugiezycie.pl) w artykule *Trzy kroki do zdrowia*.

### **WAŻNE!**

Otyłość stanowi drugi – po paleniu tytoniu – najważniejszy czynnik zwiększający ryzyko wystąpienia chorób nowotworowych!

Jeżeli szukasz porad dotyczących żywienia i diet, zeskanuj kod.



# Uważaj na słońce

Przebywając na słońcu jesteśmy narażeni na szkodliwe promieniowanie UV. Przyczynia się ono do nowotworów skóry, np. czerniaka. Ostrożność w ekspozycji skóry na promieniowanie słoneczne zalecana jest nie tylko na plaży, ale także podczas pieszych wędrówek w górach czy na placu zabaw w mieście.

## JAK SIĘ CHRONIĆ

- Używaj kremu z filtrem UV – 50+.
- Wkładaj na głowę czapkę zakrywającą kark i uszy.
- Unikaj aktywności na słońcu między godziną 10:00 a 14:00.
- Zakładaj koszulki z rękawem, zakrywające ramiona.
- Chronь oczy okularami z filtrem UV.
- Obserwuj, czy na Twojej skórze nie pojawiły się nowe znamiona, a stare się nie zmieniły.

## KONTROLUJ SWOJĄ SKÓRĘ

Rak skóry nie rozwija się od razu. Poprzedzają go zmiany przedrakowe. Wczesne rozpoznanie czerniaka daje aż 97% szans na całkowite wyleczenie. Na badanie skóry, także samodzielne, najlepsza jest jesień. Wówczas można zauważyć najwięcej nowych przebarwień i znamion.

## JAK REAGOWAĆ NA ZMIANY NA SKÓRZE

Wszystkie znamiona, narośla czy pieprzyki, które budzą niepokój, ulegają zmianie, a także wydają się podejrzane, powinien jak najszybciej zbadać lekarz dermatolog lub chirurg onkolog. Sygnałem alarmowym powinny być także, objawy, takie jak swędzenie, krwawienie i pęknięcie znamienia.

## CZERNIAKOWE ABECADŁO, CZYLI KRYTERIA ROZPOZNANIA CZERNIAKA

Zmiany na skórze:

- A – asymetryczne, np. znamię „wylewające się” na jedną stronę
- B – o nieregularnych brzegach, nierównomierne, mające zgrubienia
- C – w kolorze czerwonym, czarnym, niejednorodnym
- D – o dużym rozmiarze, wielkość zmiany: powyżej 5–6 mm
- E – ewoluujące, czyli postępujące zmiany zachodzące w znamieniu

Sprawdź, gdzie możesz wykonać badanie skóry.



# Urolog – przyjaciel męczyzny

**U wielu mężczyzn wizyta u urologa wywołuje wstyd. Niesłusznie! Urolog może wykryć raka prostaty, nawet gdy nie daje on jeszcze żadnych objawów klinicznych. Wówczas szanse na całkowite wyleczenie są bardzo duże. Odwiedzaj urologa raz w roku.**

## **JAKIE SĄ CZYNNIKI RYZYKA**

Za najważniejsze czynniki ryzyka uważa się:

- wiek – ryzyko choroby rośnie po 40. roku życia, najwięcej przypadków wykrywanych jest u mężczyzn, którzy ukończyli 70 lat,
- obciążony wywiad rodzinny – ryzyko choroby znacząco rośnie, jeżeli ojciec lub brat chorowali na raka prostaty,
- zmniejszenie aktywności seksualnej,
- inne czynniki środowiskowe, np. niezdrowa dieta.

## **OBJAWY, KTÓRE POWINNY ZANIEPOKOIĆ**

Niepożądane objawy ze strony układu moczowego to np. krew w moczu, osłabiony i przerywany strumień moczu lub zaburzenia potencji. Warto także okresowo odwiedzać lekarza, by sprawdzić swój stan zdrowia układu moczowo-płciowego, nawet gdy nie ma żadnych objawów chorobowych.

## **DO JAKIEGO LEKARZA SIĘ ZGŁASZAĆ**

Leczeniem chorób układu moczowo-płciowego zajmuje się urolog. Jest to specjalista, który prawidłowo pokieruje diagnostyką i ewentualnym leczeniem raka prostaty. Jest także przygotowany do diagnostyki i leczenia innych problemów układu moczowo-płciowego u mężczyzn. Do urologa konieczne jest skierowanie. Otrzymasz je od lekarza rodzinnego (lekarza podstawowej opieki zdrowotnej).

## **JAKIE SĄ STATYSTYKI**

Zachorowalność na raka prostaty w krajach wysokorozwiniętych, w tym w Polsce, systematycznie wzrasta. Jest on najczęściej występującym nowotworem u mężczyzn. Co roku diagnozowanych jest ok. 15 tys. mężczyzn, a nieprzychylnie prognozy alarmują, że w kolejnych latach liczba ta wzrośnie do ok. 20 tys. przypadków rocznie. Z ostatnich danych wynika, że co roku umiera z jego powodu ok. 5 tys. mężczyzn.

# Badaj się!

**Regularnie wykonywane badania przesiewowe pomagają rozpoznać chorobę na wczesnym etapie rozwoju, szybciej rozpocząć diagnostykę i skuteczniej leczyć. Rak to nie jest wyrok – wcześniej wykryty nowotwór w wielu przypadkach daje szansę na stu procentowe wyleczenie.**

## MAMMOGRAFIA NIE TAKA STRASZNA

Mammografia jest badaniem, które za pomocą promieni rentgenowskich pozwala wykryć raka piersi we wczesnym stadium rozwoju – w fazie, podczas której nie ma żadnych niepokojących objawów. Bezpłatną mammografię mogą wykonać kobiety pomiędzy 50. a 69. rokiem życia raz na 2 lata. Można zrobić to w poradniach stacjonarnych lub w mammobusie, który dojeżdża do najodleglejszych zakątków Polski ([pacjent.gov.pl/aktualnosc/zbadaj-piersi-mammobus-przyjedzie-do-ciebie](http://pacjent.gov.pl/aktualnosc/zbadaj-piersi-mammobus-przyjedzie-do-ciebie)). Skierowanie nie jest potrzebne. Wystarczy zgłosić się do poradni, która wykonuje takie badania.

Badania kliniczne wykazały, że w grupie kobiet w wieku 50–69 lat, które wykonywały badania mammograficzne co rok lub co 2 lata, umieralność zmniejszyła się o 25–30%! Mammografia trwa zaledwie kilka minut. Niektóre kobiety odczuwają krótko trwające uczucie dyskomfortu związane z koniecznością ucisku piersi podczas badania. Ucisk jest konieczny, żeby uzyskać odpowiednią wiarygodność badania.

## NIE ZAPOMINAJ O CYTOLOGII

Cytologia polega na pobraniu wymazu z szyjki macicy za pomocą małej szczoteczki i zbadaniu go pod mikroskopem. Diagnostyka umożliwia wykrycie raka szyjki macicy jeszcze na etapie przedinwazyjnym. Wczesne zmiany można całkowicie wyleczyć. Bezpłatną cytologię mogą wykonać kobiety pomiędzy 25. a 59. rokiem życia raz na 3 lata. Zrobisz to w każdej poradni położniczo-ginekologicznej, która ma podpisaną umowę z NFZ, i wybranych poradniach POZ. Nie musisz mieć skierowania. Wystarczy, że zgłosisz się do ginekologa lub położnej, którzy mają podpisaną umowę z NFZ.

W Polsce od ok. 20 lat obserwujemy spadek zachorowalności i umieralności z powodu raka szyjki macicy, m.in. dzięki upowszechnieniu profilaktycznych badań cytologicznych. Ich skuteczność dobrze widać na przykładzie Finlandii. Cytologię regularnie robi zdecydowana większość Finek i liczba zgonów z powodu raka szyjki macicy spadła o 80%! Obecnie wskaźnik zgonów z powodu tej choroby to 1,1 na 100 tys. mieszkańców. Z kolei w Rumunii, w której stosunkowo mało kobiet poddaje się takim badaniom, wynosi on aż 12 razy więcej (12,2 na 100 tys.)!

Badanie jest bezbolesne. Można odczuwać jedynie lekki dyskomfort.

## NIE BÓJ SIĘ KOLONOSKOPII

Kolonoskopia to badanie, w trakcie którego lekarz ogląda jelito grube od środka. Badanie wykonuje się za pomocą giętkiej rurki grubości małego palca – kolonoskopu, wprowadzanego do jelita przez odbyt. Umożliwia wykrycie łagodnych zmian – polipów, z których rozwija się rak jelita grubego. Taka

przemiana trwa najczęściej kilkanaście lat. Poddając się badaniu odpowiednio wcześniej i usuwając polipy, można zapobiec rozwojowi raka. A jeśli rak już się pojawił – wcześniej wykryty jest bardzo często wyleczalny.

Bezpłatną kolonoskopię można wykonać między 55. a 64. rokiem życia na podstawie zaproszenia z poradni z proponowaną datą badania. Istnieje możliwość zmiany terminu. Możesz też skorzystać z badania bez zaproszenia, jeśli spełnisz określone kryteria. Kolonoskopia trwa zwykle 15–30 minut, ale warto przeznaczyć na wizytę 1,5–2 godziny. Dla większości osób badanie jest bezbolesne. Niektóre osoby mogą odczuwać wzdęcie, uczucie parcia i ucisku w brzuchu.

Przesiewowe badania profilaktyczne mają na celu zbadanie określonej populacji pod kątem wczesnych sygnałów określonych chorób. Wynik tych badań najczęściej nie jest ostateczną diagnozą, np. nieprawidłowy wynik cytologii nie jest diagnozą nowotworu i nie musi oznaczać raka. Jeśli wynik jest nieprawidłowy, pacjent jest kierowany na dalsze badania w celu wykluczenia lub potwierdzenia choroby.

Na badania przesiewowe: mammografię, cytologię, kolonoskopię, nie potrzebujesz skierowania.

### INFORMACJE O PLACÓWKACH, W KTÓRYCH MOŻNA WYKONAĆ BADANIE:



PROFILAKTYKA RAKA SZYJKI MACICY



PROFILAKTYKA RAKA PIERSI



KOLONOSKOPIA



PROFILAKTYKA 40 PLUS

# Jak prawidłowo wykonać samobadanie piersi

**Samobadanie piersi wykonuj zawsze od 3 do 5 dni po miesiączce.**

**Rób to regularnie, ponieważ pozwoli to na wyczuwanie ewentualnej różnicy między jednym samobadaniem piersi a kolejnymi.**

**Badasz się nie po to, aby coś znaleźć, ale aby potwierdzić, że wszystko jest w porządku. Jeśli coś Cię zaniepokoi, umów się na wizytę do lekarza – nie czekaj.**

## KROK 1

Stań przed lustrem z uniesionymi do góry rękami.

Obejrzyj dokładnie swoje piersi! Widzisz w nich coś, czego dotychczas nie zauważyłaś?

Powinny Cię zaniepokoić np.: zagłębienie, płyn wypływający

z brodawki, wciągnięta brodawka, „pomarańczowa skórka”, zmiana rozmiaru lub kształtu piersi, powiększona żyła na piersi.

## KROK 2

Teraz połóż ręce na biodrach i obejrzyj dokładnie swoje piersi w tej pozycji. Zwróć uwagę, czy zauważasz zmiany wymienione w kroku 1.

## KROK 3

Złącz trzy środkowe palce prawej dłoni.

Unieś lewą rękę nad głowę, a palcami prawej dłoni sprawdź swoją lewą pierś. Rób to w następujący sposób:

- ruchami okrężnymi od środka piersi na zewnątrz,
- z góry na dół całą pierś,
- od środka piersi na zewnątrz ruchami promienistymi.

Tak samo zbadać drugą pierś. Unieś prawą rękę nad głowę, a palcami lewej dłoni sprawdź swoją prawą pierś.

## KROK 4

Położ się na plecach.

Złącz trzy środkowe palce lewej dłoni i sprawdź prawą pierś, a potem prawą ręką lewą pierś, tak jak w kroku 3.

## POZNAJ SWOJE CIAŁO

- węzły chłonne (miękkie jak fasolki)
- skóra
- tłuszcz i tkanka łączna
- brodawka
- otoczką
- przewody mlekowe
- płaty gruczołu sutkowego (jak miękkie ziarna grochu)
- guzek rakowy (twardy i nieruchomy jak pestka cytryny)

## CO, JAK, GDZIE?

---

### JAKIE OBJAWY POWINNY WZBUDZIĆ TWOJĄ CZUJNOŚĆ?

- wyciek z brodawki
- pojawiające się nabrzmiące żyły
- wgłębienie w piersi
- zaczerwienie na skórze lub w okolicy brodawki, uczucie gorąca w piersi
- wciągnięcie skóry na piersi
- wystający guzek na piersi
- wciągnięcie brodawki lub zmiana jej kształtu
- zmiana rozmiaru lub kształtu piersi
- „skórka pomarańczowa” na piersi
- owrzodzenie skóry piersi
- zrogowacenie brodawki

Materiały otrzymane od Federacji Stowarzyszeń „Amazonki” w ramach Forum Organizacji Pacjentów.



# Zaplanuj **długie** życie

## Badaj się profilaktycznie!



### **CYTOLOGIA**

dla kobiet w wieku 25-59 lat  
raz na 3 lata bez skierowania

### **MAMMOGRAFIA**

dla kobiet w wieku 50-69 lat  
raz na 2 lata bez skierowania

### **KOLONOSKOPIA**

dla kobiet i mężczyzn  
w zależności od stosowanego  
systemu badań



Dowiedz się więcej na  
[planujedlugiezycie.pl](https://planujedlugiezycie.pl)

(zakładka bezpłatne badania)

lub zadzwoń na  
bezpłatną infolinię  
**800 190 590\***

\*24 godziny na dobę/7 dni w tygodniu