

ONKOLOGICZNE BADANIA PROFILAKTYCZNE DLA KOBIET I MĘŻCZYZN

Korzystaj z programu badań przesiewowych – KOLONOSKOPIA/BADANIE KRWI UTAJONEJ

Jak wygląda profilaktyka raka jelita grubego? W profilaktyce nowotworu jelita grubego stosuje się alternatywnie dwie metody, tj.: (1) badanie kału na obecność krwi utajonej (najlepiej testem immunochemicznym [FIT]) lub (2) badanie endoskopowe – kolonoskopia. Badanie krwi utajonej w kale zaleca się wykonywać co roku, a kolonoskopię – co 10 lat.

Dla kogo? Dla osób, które nie mają objawów sugerujących nowotwór jelita grubego, nie miały wykonywanej kolonoskopii w ciągu ostatnich 10 lat, a także są w wieku od 50 do 65 lat lub 40-49 lat, jeśli u najbliższych krewnych pacjenta rozpoznano nowotwór jelita grubego.

Gdzie można wykonać badanie?

Pełna lista placówek na Dolnym Śląsku, które wykonują badania kolonoskopowe znajduje się na stronie Kampanii Zdrowe Wpływy, a pełna lista – na stronie Narodowego Funduszu Zdrowia (NFZ): <https://gsl.nfz.gov.pl/GSL/GSL/ProgramyProfilaktyczne>

Profilaktyka nowotworów skóry – BADANIA DERMATOSKOPOWE

Pamiętaj, by chronić się przed nadmiernym promieniowaniem słonecznym – poprzez unikanie ekspozycji na słońce w godzinach 10:00-16:00 oraz stosowanie ochronnych kosmetyków – filtrów UV i odzieży. Całkowicie zrezygnuj z korzystania z łóżek opalających, czyli tzw. solariów.

Dla kogo? Każdy powinien raz w roku udać się na profesjonalne badanie dermatoskopowe, by skontrolować znamiona, narośla, pieprzyki, które budzą niepokój.

Pamiętaj!

Raz w miesiącu oglądaj swoją skórę – sprawdź, czy Twoje znamiona nie zmieniają się lub czy nie pojawiły się nowe.

Jeśli zauważysz, że coś podejrzanego dzieje się z Twoim znamieniem, należy skonsultować się z dermatologiem – tu wymagane jest skierowanie od lekarza pierwszego kontaktu lub onkologiem – tu pacjenci mogą się zgłaszać bez skierowania.

PRZEWODNIK PO PROFILAKTYCE ONKOLOGICZNEJ

Chorobie nowotworowej można skutecznie zapobiegać!



**Zdrowe
Wpływy**

**KAMPANIA
O PROFILAKTYCE
ONKOLOGICZNEJ**

Profilaktyka ma ogromne znaczenie – pozwala na wczesne wykrycie nowotworu, dzięki czemu zwiększa się szansa na całkowite wyleczenie.

**Masz wpływ
na swoje zdrowie!**



**DOLNY
ŚLĄSK**

Zadanie publiczne finansowane
ze środków Województwa Dolnośląskiego



Fundacja
Kreatywnie
dla Zdrowia

ONKOLOGICZNE BADANIA PROFILAKTYCZNE DLA KOBIEC

Korzystaj z programu badań przesiewowych – CYTOLOGIA

Dla kogo i gdzie się zgłosić? Bezpłatny program profilaktyki raka szyjki macicy jest **dla kobiet w wieku 25-64 lat**, które są uprawnione do świadczeń opieki zdrowotnej. Wykonuj badanie regularnie co 3 do 5 lat. **Do udziału w programie nie jest potrzebne skierowanie.**

**Gdzie można
wykonać badanie?**

Pełna lista placówek na Dolnym Śląsku:
<https://gsl.nfz.gov.pl/GSL/GSL/ProgramyProfilaktyczne>

Pamiętaj!

Pierwsze badanie cytologiczne powinno się wykonać w wieku 20-25 lat.

Korzystaj z programu badań przesiewowych – MAMMOGRAFIA

Dla kogo i jak jest realizowany program? Bezpłatny program profilaktyki raka piersi realizowany jest poprzez wykonywanie badania mammograficznego i jest przeznaczony **dla kobiet w wieku 45-74 lat**, które są uprawnione do świadczeń opieki zdrowotnej. Wykonuj badanie regularnie raz na 2 lata. **Do udziału w programie nie jest potrzebne skierowanie.**

**Gdzie można
wykonać badanie?**

Pełna lista placówek na Dolnym Śląsku:
<https://gsl.nfz.gov.pl/GSL/GSL/ProgramyProfilaktyczne>

Badanie mammograficzne można wykonać też w mobilnych mammobusach – patrz na stronie NFZ (zakładka „Dla pacjenta” -> „Profilaktyka na NFZ” -> „Mammobusy”): www.nfz-wroclaw.pl

USG PIERSI

Dla kogo? Badanie wskazane dla kobiet do ok. 40 r.ż., ze względu na bardziej gruczołową budowę piersi, czyli o bardziej gęstej strukturze. Dodatkowo USG może być uzupełnieniem mammografii w pogłębionej diagnostyce.

REGULARNE WIZYTY U GINEKOLOGA

Dla kogo? Każda kobieta powinna pamiętać o regularnych wizytach u ginekologa – przynajmniej raz na rok, nawet jeśli nie ma żadnych niepokojących objawów! Jeżeli zauważysz niepokojące objawy – nie czekaj, od razu umów się na wizytę.

SAMOBADANIE PIERSI

Dla kogo? Każda kobieta powinna je wykonywać **regularnie, raz w miesiącu**: kobiety miesiączkujące – 3-5 dni po zakończeniu miesiączki, zaś kobiety po menopauzie – w wybranym dniu miesiąca (np. 1 dzień miesiąca).

Pamiętaj!

**Samobadanie piersi nie zastępuje mammografii ani USG piersi.
To jednak pierwszy i ważny krok w trosce o Twoje zdrowie!**

ONKOLOGICZNE BADANIA PROFILAKTYCZNE DLA MĘŻCZYZN

SAMOBADANIE JĄDER

Dla kogo? Każdy mężczyzna powinien je wykonywać regularnie, raz na miesiąc, np. po ciepłej kąpieli czy prysznicu, bowiem ciepło rozluźnia mosznę i tkanki miękkie.

Jeśli coś budzi Twój niepokój, niezwłocznie zgłoś się do swojego lekarza rodzinnego lub urologa.

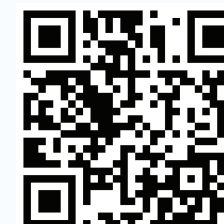
Profilaktyka raka prostaty – OZNACZANIE PSA WE KRWI

Dla kogo? Oznaczanie PSA we krwi stanowi podstawowe narzędzie w diagnostyce raka prostaty, ale rutynowe oznaczanie nie jest zalecane u każdego mężczyzny. Decyzję o badaniu podejmuje się indywidualnie, zwykle po 50. roku życia lub wcześniej – od 40-45. roku życia, jeśli występują czynniki ryzyka, np. obciążenie rodzinne rakiem prostaty. Podwyższone wartości PSA to sygnał, że należy szukać przyczyny, ale nie oznacza automatycznie raka prostaty. Istotną rolę odgrywa także ocena gruczołu krokowego w badaniu palpacyjnym przez odbyt, czyli w badaniu per rectum.

**Zobacz
samobadanie piersi**



**Zobacz
samobadanie jąder**



Więcej na temat onkologicznych badań profilaktycznych: www.zdroweplaywy.pl