Zadbaj o siebie z okazji Dnia Kobiet

Każda kobieta, nie tylko od święta, powinna znaleźć chwilę dla siebie i wykonać regularnie badania. Zadbaj o swoje zdrowie i zdrowie Twoich bliskich. Korzystaj z dostępnych szczepień i programów profilaktycznych.

Brak czasu i życie w ciągłym biegu nie sprzyjają dbaniu o własne zdrowie. Wielu z nas jest przekonanych, że regularne badania nie są do niczego potrzebne i korzystają z nich jedynie chorzy. Tymczasem profilaktyka i regularny „przegląd" zdrowia pozwalają na wykrycie ewentualnych problemów na wczesnym etapie, a co za tym idzie - skuteczniejsze wdrożenie leczenia. Z jakich programów profilaktycznych warto skorzystać?

Mammografia

Rak piersi jest najczęściej występującym nowotworem złośliwym. Co roku taką diagnozę słyszy kilkadziesiąt tysięcy kobiet. Podstawowym, skutecznym badaniem pozwalającym na wczesne wykrycie zmian w piersiach jest mammografia. To badanie ratuje życie, bo dzięki niemu można szybko zacząć leczenie i wygrać z nowotworem. Badanie jest bezpieczne i bezbolesne. Każda kobieta w wieku od 45 do 74 lat powinna się poddać mammografii co dwa lata, jeśli lekarz nie zaleci inaczej. Rak piersi wcześnie wykryty jest niemal w 100% uleczalny.

Do udziału w programie nie trzeba mieć skierowania!

Wystarczy zgłosić się osobiście lub umówić telefoniczne na badanie do pracowni stacjonarnej lub mobilnej (mammobus). Aktualny harmonogram postojów mammobusów oraz wykaz zakładów opieki zdrowotnej, które realizują program profilaktyczny, **są dostępne na stronie** www.nfz-katowice.pl

Test HPV HR

Najskuteczniejszą metodą wczesnego wykrycia zagrożenia raka szyjki macicy jest test HPV HR, który pozwala wykryć obecność wirusa wysokiego ryzyka zanim pojawią się zmiany w komórkach. Test jest szybki, bezbolesny i trwa zaledwie kilka minut. Dzięki NFZ możesz go wykonać bezpłatnie w poradniach ginekologicznych lub wybranych POZ-ach, bez skierowania.

Program profilaktyki raka szyjki macicy daje wybór: klasyczna cytologia co 3 lata lub test HPV HR raz na 5 lat.

Jak skorzystać z programu? Proces jest prosty: umów wizytę w wybranej placówce. Pobranie próbki to chwila – specjalna szczoteczka pobiera komórki z kanału szyjki macicy. Jeśli wynik będzie dodatni, z tej samej próbki wykonana zostanie cytologia płynna (LBC). Nie musisz wracać na kolejną wizytę.

Jeśli wynik jest prawidłowy, kolejne badanie za 3-5 lat. W przypadku obecności wirusa bez zmian, kontrola za 12 miesięcy. Przy nieprawidłowościach – dalsza diagnostyka. To nie tylko wykrywanie, ale realne zapobieganie – wczesne leczenie daje niemal 100% wyleczalności.

Co wyróżnia test HPV HR? Ma znacznie wyższą czułość niż cytologia – nawet 95% w porównaniu do 60-70% w przypadku cytologii.

Program profilaktyczny „Moje zdrowie"

Program „Moje Zdrowie" to szansa dla wszystkich osób powyżej 20. roku życia, by kompleksowo zbadać stan swojego zdrowia. Finansowany przez Narodowy Fundusz Zdrowia, jest dostępny w każdej przychodni podstawowej opieki zdrowotnej (POZ).

Jego celem jest wczesne wykrywanie chorób cywilizacyjnych, takich jak choroby układu krążenia, cukrzyca, zaburzenia tarczycy czy wybrane nowotwory, co pozwala na szybkie podjęcie leczenia i poprawę jakości życia.

Udział w programie jest prosty i nie wymaga skierowania. Wystarczy:

1. Wypełnić ankietę zdrowotną w IKP, aplikacji mojeIKP lub w swojej przychodni POZ.
2. Poczekać na kontakt z placówki POZ (w ciągu 30 dni), która zleci odpowiednie badania.
3. Zgłosić się na badania, a następnie na wizytę podsumowującą, by otrzymać Indywidualny Plan Zdrowotny.

Osoby od 20. do 49. roku życia mogą korzystać z programu raz na 5 lat, osoby powyżej 49. roku życia co 3 lata.

NFZ | Narodowy Fundusz Zdrowia
Śląski Oddział Wojewódzki w Katowicach
ul. Kossutha 13 40-844 Katowice
www.nfz-katowice.pl www.nfz.gov.pl
Telefoniczna Informacja Pacjenta
800 190 590