

Zdrowie kobiety nie tylko od święta

Przypadający na 8 marca Dzień Kobiet to świetna okazja nie tylko do sprawienia sobie przyjemności i pocucia się wyjątkowo. W NFZ Dzień Kobiet świętujemy cały tydzień, zachęcając do umawiania się na badania i zainteresowania naszymi programami profilaktycznymi. Warto zatroszczyć się o swoje zdrowie przez cały rok – nie tylko od święta!

CYTOLOGIA

Rak szyjki macicy jest szóstym co do częstości występowania nowotworem u kobiet w Polsce – stanowi ponad 10% nowotworów u kobiet. Rocznie jest wykrywany u ok. 3000 Polek, a 1700 z nich umiera z jego powodu. Rak szyjki macicy jest jednym z najbardziej „podatnych na profilaktykę” nowotworów złośliwych. Wykryty we wczesnym stadium rozwoju daje 99,9 szans na wyleczenie. Dlatego tak ważna jest cytologia.

Kluczowa jest regularna cytologia

Cytologia to skuteczne, bezpieczne i bezbolesne badanie. Do pobrania materiału z tarczy i kanału szyjki macicy wykonywanego przez lekarza ginekologa lub położną wykorzystuje się sprzęt jednorazowego użytku, tj. wziernik ginekologiczny i szczoteczkę cytologiczną. Pobrany materiał przekazuje się do oceny mikroskopowej. Cytologia daje szansę na wczesne wykrywanie stanów przednowotworowych i nowotworowych szyjki macicy, w czasie kiedy nie występują żadne objawy. Cytologię wykonasz bezpłatnie w ramach programu NFZ.

Program Profilaktyki Raka Szyjki Macicy

- Kto? ➔ kobiety w wieku 25-59 lat
- Jak często? ➔ raz na 3 lata
- Gdzie na badania? ➔ do gabinetów ginekologiczno-położniczych, oraz wybranych placówek POZ, które posiadają kontrakt z NFZ

Jeśli wynik cytologii nie wskaże żadnych niepokojących zmian, badanie w ramach programu można bezpłatnie powtórzyć po 3 latach. Kobiety obciążone czynnikami ryzyka, tj. kobiety zakażone HIV, przyjmujące leki immunosupresyjne, zakażone HPV mają prawo do badań profilaktycznych co 12 miesięcy.

W przypadku nieprawidłowego wyniku i konieczności dalszej diagnostyki wykonuje się badanie kolposkopowe lub kolposkopię z biopsją i badaniem histopatologicznym pobranych wycinków.

Pacjentki niekorzystające z badań przesiewowych w ramach Programu Profilaktyki Raka Szyjki Macicy mogą wykonać cytologię w poradni ginekologiczno-położniczej.

MAMMOGRAFIA

Rak piersi to najczęściej występujący nowotwór u kobiet, a co roku diagnozuje się go u około 20 000 Polek. W Polsce z powodu raka piersi co roku umiera około 7000 kobiet.



Mammografia to najbardziej czułe i specyficzne badanie w profilaktyce raka piersi. Polega na prześwietleniu tkanek piersi promieniami rentgenowskimi. Pozwala to znaleźć nieprawidłowości, zanim będzie je można wyczuć dotykiem (palpacyjnie). W trakcie badania wykonuje się po dwa zdjęcia każdej piersi, które są oceniane przez dwóch specjalistów.

Profilaktyka ma fundamentalne znaczenie w obniżeniu ryzyka zachorowania na raka piersi.

Zadbaj o siebie:

- bądź aktywna fizycznie;
- utrzymuj prawidłową masę ciała;
- odżywiaj się zdrowo i racjonalnie, pij dużo wody;
- nie pal papierosów oraz ogranicz spożycie alkoholu;
- pamiętaj o samobadaniu piersi raz w miesiącu;
- wykonuj regularnie badania profilaktyczne.

Program profilaktyki raka piersi

W Polsce bezpłatną mammografię bez skierowania można wykonać w ramach Programu profilaktyki raka piersi. Program kierowany jest do kobiet w wieku od 50 do 69 lat, spełniających jedno z dwóch kryteriów:

- nie miały wykonywanej mammografii w ciągu ostatnich 24 miesięcy;
- otrzymały w ramach realizacji programu profilaktyki raka piersi w poprzednim roku pisemne wskazanie do wykonania ponownego badania mammograficznego po upływie 12 miesięcy.

Do udziału w programie nie trzeba mieć skierowania! Wystarczy zgłosić się osobiście lub umówić telefonicznie na badanie do pracowni stacjonarnej, lub mobilnej (mammobus). Aktualny harmonogram postojów mammobusów oraz wykaz zakładów opieki zdrowotnej, które podpisały z NFZ umowę na realizację populacyjnego programu wczesnego wykrywania raka piersi, są dostępne na stronie www.nfz-katowice.pl.

Z badań mogą korzystać wszystkie ubezpieczone w NFZ kobiety, które mieszczą się w grupie wiekowej i nie wykonywały mammografii w ciągu ostatnich dwóch lat. Kobiety, które nie kwalifikują się do objęcia programem profilaktycznym, mogą również wykonać mammografię lub USG piersi na podstawie skierowania wydanego przez lekarza specjalistę (ginekolog, onkolog) w miejscu wyłącznie wskazanym przez specjalistę.

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