

AKTUALNE PROGRAMY PROFILAKTYKI ONKOLOGICZNEJ MINISTERSTWA ZDROWIA

Program badań przesiewowych raka jelita grubego

Program adresowany jest do osób, które:

- nie mają objawów sugerujących nowotwór jelita grubego,
- nie miały wykonywanej kolonoskopii w ciągu ostatnich 10 lat,
- spełniają kryterium wiekowe:
 - 50–65 lat,
 - 40–49 lat – jeśli krewny pierwszego stopnia miał diagnozę nowotworu jelita grubego.

Do udziału w programie nie jest potrzebne skierowanie. Wystarczy, że jesteś w grupie wiekowej, która kwalifikuje się do wykonania przesiewowej kolonoskopii i zgłosisz się do placówki realizującej program.

Program profilaktyki raka piersi (mammografia)

Program adresowany jest do kobiet w wieku 45–74 lat, które spełniają jedno z poniższych kryteriów:

- nie miały wykonywanej mammografii w ciągu ostatnich 2 lat (przy określaniu wieku należy wziąć pod uwagę rok urodzenia),
- zakończyły okres 5 lat od leczenia chirurgicznego raka piersi i pozostają w trakcie uzupełniającej hormonoterapii (HT) – zalecenie badania co 12 miesięcy,
- zakończyły leczenie raka piersi i 5-letni proces monitorowania po zakończonym leczeniu – zalecenie badania co 12 miesięcy.

Do udziału w programie nie potrzebujesz skierowania. Wystarczy, że zgłosisz się do poradni, która wykonuje takie badania.

Program profilaktyki raka szyjki macicy (cytologia)

Program adresowany jest do kobiet w wieku 25–64 lat:

- które nie miały wykonanej cytologii w ciągu ostatnich 3 lat,
- obciążonych czynnikami ryzyka (zakażonych wirusem HIV, przyjmujących leki immunosupresyjne, zakażonych wirusem HPV – typem wysokiego ryzyka), które nie miały wykonanej cytologii w ciągu ostatnich 12 miesięcy.

Do udziału w programie nie potrzebujesz skierowania. Program realizuje:

- każda poradnia położniczo-ginekologiczna, która ma podpisaną umowę z Narodowym Funduszem Zdrowia (NFZ),
- wybrane poradnie Podstawowej Opieki Zdrowotnej (POZ), które podpisały umowę z NFZ na świadczenia położnej POZ w programie profilaktyki raka szyjki macicy.

Profilaktyka raka prostaty

Skończyłeś 50 lat? Powinieneś raz w roku poddać się kontroli lekarskiej u urologa.

Mężczyźni, których bliscy chorowali na raka prostaty, powinni zadbać o profilaktykę jeszcze wcześniej, bo już po 40. roku życia.

Profilaktyka nowotworów skóry

- Raz w miesiącu oglądaj samodzielnie swoją skórę na całym ciele.
- Raz w roku odwiedź dermatologa, który obejrzy znamiona dermatoskopem.

Szczegółowe informacje o badaniach profilaktycznych znajdziesz na stronie internetowej Ministerstwa Zdrowia: planujedlugiezycie.pl.

Twoje terminy badań

Patronat honorowy:

 **Narodowy Instytut Onkologii**
im. Marii Skłodowskiej-Curie –
Państwowy Instytut Badawczy

Z myślą o bezpieczeństwie



Nie gadaj,
tylko się zbadaj!

Z myślą o bezpieczeństwie





Każdy z nas znajdzie tysiąc powodów, by odłożyć to na później. Praca, nauka, domowe porządki, przeprowadzki, remonty, wakacje, imprezy – zawsze jest coś ważniejszego, a każdy powód wydaje się dobry. Tylko że są takie rzeczy, które nie mogą czekać – jedna z najważniejszych to Twoje zdrowie. Dlatego nie szukaj wymówek, nie wymyślaj powodów, nie odkładaj do jutra – **nie gadaj, tylko się zbadaj!** Resztę naprawdę można odłożyć na później.



Dowiedz się więcej:
nie-gadaj-tylko-sie-zbadaj.pl



O TYM WARTO PAMIĘTAĆ

	 KOBIETY				 MĘŻCZYŹNI			
	20–30 lat	30–40 lat	40–50 lat	ponad 50 lat	20–30 lat	30–40 lat	40–50 lat	ponad 50 lat
Samobadanie jąder	–	–	–	–	raz w miesiącu	raz w miesiącu	raz w miesiącu	raz w miesiącu
Samobadanie piersi (w okresie od 3 do 5 dni po miesiączce)	raz w miesiącu	raz w miesiącu	raz w miesiącu	raz w miesiącu	–	–	–	–
Samobadanie znamion	raz w miesiącu	raz w miesiącu	raz w miesiącu	raz w miesiącu	raz w miesiącu	raz w miesiącu	raz w miesiącu	raz w miesiącu
Podstawowe badania: morfologia, glukoza, kreatynina, próby wątrobowe (AspAT i AlAT), elektrolity, poziom hormonów tarczycy	raz na rok	raz na rok	raz na rok	raz na rok	raz na rok	raz na rok	raz na rok	raz na rok
Ogólne badanie u lekarza internisty, pomiar ciśnienia tętniczego, EKG, kontrola wagi	raz na rok	raz na rok	raz na rok	raz na rok	raz na rok	raz na rok	raz na rok	raz na rok
Lipidogram (cholesterol i trójglicerydy we krwi)	raz na 5 lat	raz na 5 lat	raz na 2 lata*	raz na rok	raz na 5 lat	raz na 5 lat	raz na 2 lata*	raz na rok
USG jamy brzusznej	raz na 3–5 lat	raz na 3–5 lat	raz na 3–5 lat	raz na rok	raz na 3–5 lat	raz na 3–5 lat	raz na 3–5 lat	raz na rok
Kontrola stomatologiczna	raz na pół roku	raz na pół roku	raz na pół roku	raz na pół roku	raz na pół roku	raz na pół roku	raz na pół roku	raz na pół roku
Kontrola wzroku u okulisty i badanie dna oka	–	raz na 5 lat	raz na 5 lat	raz na rok	–	raz na 5 lat	raz na 5 lat	raz na rok
Badanie ciśnienia śródgałkowego	–	–	–	raz na rok	–	–	–	raz na rok
Kontrola znamion u dermatologa	raz na rok	raz na rok	raz na rok	raz na rok	raz na rok	raz na rok	raz na rok	raz na rok
Wizyta u ginekologa	raz na rok	raz na rok	raz na rok	raz na rok	–	–	–	–
Oznaczenie antygenu PSA	–	–	–	–	–	–	–	raz na rok

* Jeśli jesteś w grupie ryzyka miażdżycy i chorób krążenia, masz nadwagę lub palisz papierosy – raz do roku.



Informacje o tym, **jakie badania możesz wykonać**, uzyskasz:



u swojego **lekarza pierwszego kontaktu**,



dzwoniąc na bezpłatną **Telefoniczną Informację Pacjenta NFZ** pod numerem 800 190 590