

CHECK LISTA

dla każdej kobiety

KOBIECE BADANIA
PROFILAKTYCZNE



FARMACJA
jest kobieta

**Nutro
Pharma**

NQS
NutroPharma
QUALITY SYSTEM

ALIVIA

**OKRĘGOWA IZBA
APTEKARSKA
w Warszawie**

WP



Agnieszka Dolna

*Koordinator ds.
programów pomocowych
Onkofundacja Alivia*

Zdrowie jest wartością, którą doceniamy dopiero w momencie, kiedy zaczynamy odczuwać jego brak. Niestety wiele chorób rozwija się w ukryciu, nie dając widocznych objawów. Często dowiadujemy się o nich, gdy jest już późno na skuteczne leczenie. Do takich chorób należą właśnie nowotwory złośliwe.

Częstość zachorowań na raka w Polsce w ciągu ostatnich 30 lat zwiększyła się ponad dwukrotnie. Nowotwory, tuż po chorobach układu sercowo-naczyniowego, są drugą najczęstszą przyczyną śmierci Polaków.

Nowotworem, który najczęściej dotyka kobiety jest rak piersi – rocznie diagnozę słyszy ok. 20 tys. osób. Drugim co do częstości występowania jest rak jelita grubego (10% zachorowań), następne w kolejności są nowotwory płuc (9%), trzonu macicy (7%), jajnika (5%) i szyjki macicy (4%). Medycyna rozwija się w zawrotnym tempie i obecnie mamy dość duży arsenał skutecznych terapii. Wszystkie wyżej wymienione nowotwory da się wyleczyć – pod warunkiem jednak, że są wykryte odpowiednio wcześniej.

Wykrycie nowotworów we wczesnym stadium, kiedy jeszcze nie dają objawów, jest możliwe wtedy gdy regularnie wykonujemy badania profilaktyczne.

Dlatego **Onkofundacja Alivia apeluje: dbajmy o siebie!** Nie tylko w aspekcie piękna i zdrowia zewnętrznego. Zadbajmy o to by choroba nowotworowa nie odebrała nam zdrowia, a nawet życia.

Niniejsza check lista przypomina nam, które badania są kluczowe w danym okresie życia, i które należy wpisać na stałe do kalendarza „ważnych spotkań dla zdrowia”.

Pamiętajmy, że już wyniki podstawowego **badania krwi** (morfologia krwi obwodowej) mogą nam zasygnalizować rozwijające się w organizmie stany chorobowe, w tym m.in. nowotwory krwi. Dla kobiet kluczowe są coroczne wizyty u ginekologa i regularne wykonywanie **cytologii** oraz **USG przezpochwowego**. Ginekolog kieruje też na badania profilaktyczne piersi, w zależności od wieku – **USG** lub mammografię. W przypadku cytologii i mammografii, warto korzystać z programów badań przesiewowych, dostępnych bez skierowania i finansowanych przez NFZ.

Bardzo ważne w kontekście nowotworów są również **RTG klatki piersiowej, USG jamy brzusznej i kolonoskopia** (badanie jelita grubego). Te badania diagnostyczne pozwalają wykryć zmiany nowotworowe zanim zaczną one powodować dolegliwości.

Warto zapoznać się z listą badań rekomendowanych w danym okresie życia i zastanowić się, których badań dawno nie robiłyśmy, albo nie robiłyśmy wcale(!) i niezwłocznie zaplanować wizytę u lekarza.

***Dbaj o siebie – zrób badania
i potwierdź, że jesteś zdrowa!***



CHECK LISTA dla każdej kobiety

11-12 rok życia

- szczepionka HPV powinna być podana przed rozpoczęciem współżycia seksualnego, po ukończeniu 9. roku życia. Optymalnym czasem szczepienia jest 11-12. rok życia.

12-15 rok życia

- pierwsza wizyta u ginekologa, zalecenie Polskiego Towarzystwa Ginekologów i Położników.

20-30 lat

Rodzaj badania	Termin realizacji badania	Szczególne wskazania	Wpisz kiedy zrobiłaś
Samobadanie piersi	Raz w miesiącu (między 6-9 dniem cyklu)		
Kontrola stomatologiczna	Raz na 6 miesięcy		
Kontrola u dermatologa	Co najmniej raz w roku	Liczne znamiona i pieprzyki na skórze	
Podstawowe badania profilaktyczne: morfologia, OB., stężenie glukozy we krwi na czczo oraz ogólne badanie moczu	Raz w roku		
Pomiar ciśnienia tętniczego, kontrola wagi oraz badanie ogólne u lekarza rodzinnego	Raz w roku		
Badanie ginekologiczne i cytologia, a także badanie palpacyjne piersi przez lekarza	Raz w roku	Korzystne jest wybranie jednego lekarza ginekologa	
USG przezpochwowe	Raz na 2 lata		
Pomiar poziomu elektrolitów (K, Na, Mg, P, Ca)	Raz na 3 lata		
USG jamy brzusznej	Raz na 3-5 lat		
Lipidogram czyli cholesterol i jego frakcje HDL i LDL, a także TG	Raz na 5 lat		
RTG klatki piersiowej	Raz na 5 lat	Szczególnie osoby palące, zwiększone ryzyko w przypadku występowania nowotworu płuc w rodzinie	
USG sutków	W przypadku obciążenia rodzinnego nowotworem sutka lub piersi		



30-40 lat

Rodzaj badania	Termin realizacji badania	Szczegółne wskazania	Wpisz kiedy zrobiłaś
Samobadanie piersi	Raz w miesiącu (między 6-9 dniem cyklu)		
Kontrola stomatologiczna	Raz na 6 miesięcy		
Kontrola u dermatologa	Co najmniej raz w roku	Liczne znamiona na skórze	
Podstawowe badania profilaktyczne: morfologia, OB., stężenie glukozy we krwi na czczo oraz ogólne badanie moczu	Raz w roku		
Pomiar ciśnienia tętniczego, kontrola wagi oraz badanie ogólne u lekarza rodzinnego	Raz w roku		
Badanie ginekologiczne i cytologia, a także badanie palpacyjne piersi przez lekarza	Raz w roku	Korzystne jest wybranie jednego lekarza ginekologa	
USG przezpochwowe	Raz na 2 lata		
USG jamy brzusznej	Raz na 3-5 lat		
Pomiar poziomu elektrolitów (K, Na, Mg, P, Ca)	Raz na 3 lata		
Lipidogram czyli cholesterol i jego frakcje HDL i LDL, a także TG	Raz na 5 lat		
RTG klatki piersiowej	Raz na 5 lat	Szczególnie osoby palące, zwiększone ryzyko w przypadku występowania nowotworu płuc w rodzinie	
Kontrola wzroku i badanie dna oka u okulisty	Raz na 5 lat	W przypadku wady wzroku, stosownie do zaleceń lekarza	
USG sutków	W przypadku obciążenia rodzinnego nowotworem sutka lub piersi		

Rodzaj badania	Termin realizacji badania	Szczególne wskazania	Wpisz kiedy zrobiłaś
Samobadanie piersi	Raz w miesiącu (między 6-9 dniem cyklu)		
Kontrola stomatologiczna	Raz na 6 miesięcy		
Kontrola u dermatologa	Co najmniej raz w roku	Liczne znamiona i pieprzyki na skórze	
Profilaktyka nowotworów jelita grubego – test na krew utajoną w kale	Co najmniej raz w roku	W przypadku obciążenia rodzinnego nowotworem jelita grubego w zależności od zaleceń lekarza specjalisty	
Podstawowe badania profilaktyczne: morfologia, OB., stężenie glukozy we krwi na czczo oraz ogólne badanie moczu	Raz w roku		
Badanie poziomu hormonów tarczycy	Raz w roku		
Pomiar ciśnienia tętniczego, kontrola wagi oraz badanie ogólne u lekarza rodzinnego	Raz w roku		
Badanie ginekologiczne i cytologia, wraz z badaniem palpacyjnym piersi	Raz w roku	Korzystne jest wybranie jednego lekarza ginekologa	
USG przezpochwowe	Raz na 2 lata		
USG piersi i mammografia	Raz na 2 lata	W przypadku obciążenia rodzinnego nowotworem sutka lub piersi w zależności od zaleceń lekarza specjalisty	
Lipidogram – cholesterol i jego frakcje HDL i LDL, a także TG	Raz na 2 lata	Rodzinne obciążenie miażdżycą, otyłość, zespół metaboliczny – w zależności od zaleceń lekarza	
Kontrola wzroku i badanie dna oka u okulisty	Raz na 2 lata	W przypadku wady wzroku, stosownie do zaleceń lekarza	
Pomiar poziomu elektrolitów (K, Na, Mg, P, Ca)	Raz na 3 lata		
EKG	Raz na 3 lata		
USG jamy brzusznej	Raz na 3-5 lat		



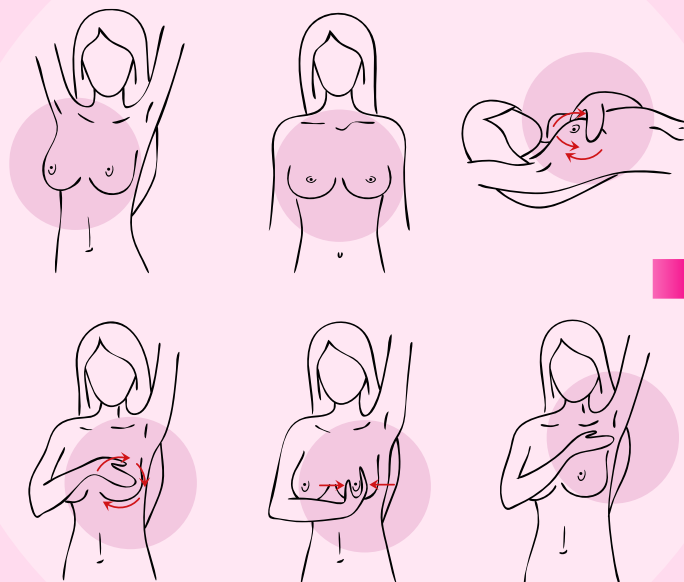
Rodzaj badania	Termin realizacji badania	Szczególne wskazania	Wpisz kiedy zrobiłaś
RTG klatki piersiowej	Raz na 5 lat	Szczególne osoby palące, zwiększone ryzyko w przypadku występowania nowotworu płuc w rodzinie	
Gastroskopia	Raz na 5 lat		
Badanie densytometryczne	Raz na 10 lat		



Rodzaj badania	Termin realizacji badania	Szczególne wskazania	Wpisz kiedy zrobiłaś
Samobadanie piersi	Raz w miesiącu (między 6-9 dniem cyklu)		
Kontrola stomatologiczna i czyszczenie zębów z osadu	Raz na 6 miesięcy		
Kontrola u dermatologa	Co najmniej raz w roku	Liczne znamiona i pieprzyki na skórze	
Profilaktyka nowotworów jelita grubego – test na krew utajoną w kale	Co najmniej raz w roku	W przypadku obciążenia rodzinnego nowotworem jelita grubego w zależności od zaleceń lekarza specjalisty	
Podstawowe badania profilaktyczne: morfologia, OB., stężenie glukozy we krwi na czczo oraz ogólne badanie moczu	Raz w roku		
Badanie poziomu hormonów tarczycy	Raz w roku		
Pomiar ciśnienia tętniczego, kontrola wagi oraz badanie ogólne u lekarza rodzinnego	Raz w roku		
Badanie ginekologiczne i cytologia, wraz z badaniem palpacyjnym piersi	Raz w roku	Korzystne jest wybranie jednego lekarza ginekologa	
EKG	Raz w roku		
Kontrola wzroku i badanie dna oka u okulisty	Raz w roku	W przypadku wady wzroku, stosownie do zaleceń lekarza	
USG przezpochwowe	Raz na 2 lata		
USG piersi i mammografia	Raz na 2 lata	W przypadku obciążenia rodzinnego nowotworem sutka lub piersi w zależności od zaleceń lekarza specjalisty	
Lipidogram – cholesterol i jego frakcje HDL i LDL, a także TG	Raz na 2 lata	Rodzinne obciążenie miażdżycą, otyłość, zespół metaboliczny – w zależności od zaleceń lekarza	
Pomiar poziomu elektrolitów (K, Na, Mg, P, Ca)	Raz na 3 lata		

Rodzaj badania	Termin realizacji badania	Szczególne wskazania	Wpisz kiedy zrobiłaś
USG jamy brzusznej	Raz na 3-5 lat		
RTG klatki piersiowej	Raz na 5 lat	Szczególnie osoby palące, zwiększone ryzyko w przypadku występowania nowotworu płuc w rodzinie	
Gastroskopia	Raz na 5 lat		
Kolonoskopia	Raz na 5 lat		
Badanie densytometryczne	Raz na 10 lat		
Oznaczenie hormonów płciowych we krwi	Raz na kilka lat		

SAMOBADANIE PIERSI



MAMMOGRAFIA PIERSI

Badanie refundowane dla kobiet w wieku 50-69 lat. Bezpieczne, nieco bolesne, uznawane za najlepszą metodę wykrywania raka piersi we wczesnym stadium.

USG

Do 40 roku życia podstawową metodą diagnostyczną raka piersi (u starszych kobiet, lepsza mammografia). Nie musisz się przygotowywać do badania, wykonaj je najlepiej w pierwszej połowie cyklu miesięczkowego – chyba że lekarz specjalista określi konkretny dzień cyklu. Badanie jest bezbolesne, w pełni bezpieczne!

REZONANS MAGNETYCZNY PIERSI

– najdokładniejsze badanie, trwa około 45 minut, bezbolesne, wykonywane w konkretne dni cyklu, często badanie z użyciem kontrastu (konieczne sprawdzenie wyniku GFR z krwi). Badanie wykonywane w pozycji leżącej na brzuchu, niepokojący może być dla pacjentki jedynie hałas – można użyć stoperów do uszu. Klaustrofobia – poinformuj lekarza!

Zamiast perfum i torebki, wykup termin na rezonans piersi raz na 2 lata ;-)

Od 18 roku życia, raz w miesiącu, między 6-9 dniem cyklu.

Badanie palpacyjne: pod prysznicem, leżąc i przed lustrem z uniesionymi do góry rękami.

Stojąc przed lustrem zwracamy uwagę na symetrię, kształt piersi, doły pachowe, dobrze przyglądamy się brodawkom sutkowym, otoczkom brodawkowym i skórze. Obserwujemy czy nie pojawiły się przebarwienia, czy wydziela się z brodawek płyn, jeśli tak – jaki? Zielony, krwisty, żółty, biały?

Gdy zauważymy coś nowego, niepokojącego, pilna konsultacja z lekarzem.





POMÓŻ URATOWAĆ ŻYCIE FARMACEUTCE Z GDAŃSKA!

Grażyna Arłukowicz ma 57 lat i mieszka w Gdańsku. Z wykształcenia jest farmaceutką i od wielu lat angażuje się w różne akcje profilaktyczne. Regularnie wykonuje badania i zachęca bliskich do dbania o zdrowie. To właśnie dzięki rutynowemu USG wykryto u niej zmianę w wątrobie.

Rak nie wybiera

Grażyna przez całe swoje życie pracowała w branży medycznej. Jak na ironię, zajmowała się guzami wątroby. Po wykonaniu badania USG jamy brzusznej została skierowana na dalszą diagnostykę. Jednak wynik badania histopatologicznego nie pozostawiał złudzeń – rak wewnątrzwątrobowych dróg żółciowych.

„Rak dróg żółciowych jest rzadką postacią raka. Niestety, w momencie rozpoznania większość pacjentów jest już na zaawansowanym etapie choroby. Oznacza to, że choroby takiej nie da się już leczyć chirurgicznie” – mówi Urszula Zienkiewicz z Onkofundacji Alivia.

Na szczęście w przypadku Grażyny, dzięki regularnym badaniom i szybkiemu wykryciu guza, możliwe było jego chirurgiczne usunięcie. Jednak ze względu na szybki progres choroby potrzebny jest jeszcze jeden zabieg – radioembolizacja wątroby. To nowoczesna metoda leczenia, która pozwala na dostarczenie promieniowania bezpośrednio do guza,



nie uszkadzając przy tym okolicznych, zdrowych tkanek. Niestety w Polsce nie jest refundowana.

Grażyna zdecydowała się poprosić o pomoc i założyła zbiórkę w Onkofundacji Alivia. Jej celem jest uzbieranie 130 tysięcy złotych.

**POMÓŻ URATOWAĆ ŻYCIE PANI GRAŻYNIE!
WPLAĆ DOWOLNĄ KWOTĘ NA KONTO ZBIÓRKI
onkozbiorka.pl/grazyna-arlukowicz
WSPÓLNYMI SIŁAMI MOŻEMY ZEBRAĆ KWOTĘ
NIEZBĘDNĄ DO PRZEPROWADZENIA OPERACJI!
POMÓŻMY FARMACEUTCE, KTÓRA DO TEJ PORY
DBAŁA O ZDROWIE INNYCH.**

**#AkcjaReAKcja #pomagajmy
#farmacjajestkobieta**

Dziękujemy za pobranie i zapoznanie się z naszą zdrowotną checklistą. Mamy nadzieję, że powyższa checklista na stałe zagości w zdrowotnym planie każdej kobiety. Na nas kobietach ciąży na co dzień duża odpowiedzialność, i jeszcze więcej codziennych zajęć i obowiązków. Warto pamiętać w tym codziennym szaleństwie o sobie i o tym, że tak samo jak regularnie chodzimy do fryzjera czy kosmetyczki, tak samo regularnie powinniśmy dbać o siebie i robić regularne kontrole swojego zdrowia. A wszystko to zgodnie z zasadą, że lepiej zapobiegać niż leczyć :) Mamy nadzieję, że powyższy materiał będzie dla Was inspiracją, przypominającą i praktyczną pomocą w tym zakresie.

Za pomoc w stworzeniu tego materiału dziękujemy Agnieszce Stankiewicz – farmaceutce i ambasadorce kampanii Farmacja Jest Kobieta oraz Agnieszce Dolnej – koordynatorce ds. programów pomocowych Onkofundacji Alivia.

Materiał powstał w ramach kampanii Farmacja Jest Kobieta, promującą rolę kobiet-farmaceutek w realizacji opieki farmaceutycznej w Polsce oraz rangę i ważność zawodu farmaceuty w szeroko pojętej służbie zdrowia.

Ideą kampanii jest wsparcie farmaceutek w ich codzienności, w szczególności w zakresie profilaktyki zdrowotnej, która jak wykazał raport „Farmaceutki w pandemii” w ostatnim czasie była rzadziej realizowana przez farmaceutki, a która przekłada się wprost na ich zdrowie i ostatecznie także na możliwości realizacji opieki farmaceutycznej w aptekach.

Celem kampanii jest także uświadomienie społeczeństwa, jak fachową wiedzę i kompetencje

posiadają polscy farmaceuci, a w szczególności farmaceutki, które statystycznie stanowią ponad 80% mgr farmacji.

Więcej informacji o kampanii można znaleźć na stronach www.farmacjajestkobieta.pl oraz www.farmawiedzy.pl, a także w social mediach [Farmacja jest kobietą](#) i [NutroPharma](#).

Organizatorem kampanii jest NutroPharma® – polska firma farmaceutyczna działająca na rynku polskim od ponad 30 lat, angażująca się w liczne akcje społeczne i edukacyjne dot. zdrowia, w tym „Zaufaj mojej wiedzy, jestem farmaceutą”, „Mitologia stosowana”, czy „Długość Karmienia Piersią ma znaczenie”; właściciel autorskiego systemu certyfikacji jakości produktów farmaceutycznych o nazwie NutroPharma® Quality System (NQS) oraz platformy z praktyczną wiedzą dla farmaceutów www.farmawiedzy.pl.



NQS czyli **NutroPharma® Quality System** to autorski program, który gwarantuje NAJWYŻSZĄ JAKOŚĆ produktów marki NutroPharma®. Twoja satysfakcja, bezpieczeństwo i zdrowie to nasz absolutny priorytet, dlatego połączyliśmy zaawansowaną wiedzę naukową z najwyższymi standardami produkcji oraz nadobowiązkową certyfikacją niezależnego laboratorium.



Zofia Winczewska – Rozmowa o mądrym stylu życia i racjonalnej suplementacji

Ana Krysiewicz – Farmaceuta źródłem wiedzy nie tylko w aptece

Marcin Piątek – Farmacja jest Kobietą, a może nie zawsze?

Paulina Znajdek-Awiżeń – Fitoterapia (nie)doceniony filar farmacji

Magdalena Obrzut – Wychodząc poza schemat

Justyna Habas – Farmacja z perspektywy młodej farmaceutki

Małgorzata Bekier – Fachowo o cukrzycy w internecie

Agnieszka Stankiewicz – Rozmowa o emocjach, które towarzyszą farmaceutom w pracy z pacjentem

Paulina Front – W aptece nie powinno być tematów tabu

Ewa Wietrak – Po co mi to wszystko? (planowana data emisji: 26.10.2022)

Janina Bąk i Katarzyna Miller – To OK być na odwrót! Dziewczyno powiedz co myślisz!

Janina Bąk i dr Maciej Socha – Statystycznie o zdrowiu kobiet.

Janina Bąk i Agnieszka Stankiewicz – Jak zrealizować receptę na wewnętrzny spokój?

Agnieszka Stankiewicz i dr Maciej Socha – Co warto wiedzieć nt profilaktyki onkologicznej z perspektywy farmaceuty?

Paulina Front i dr Maciej Socha – (Bez)wstydnym temat: zdrowie seksualne kobiet (planowana data emisji: 17.10.2022)





ŹRÓDŁA:

www.nfz.gov.pl/dla-pacjenta/programy-profilaktyczne

www.wylacZRaka.pl/profilaktyka/badania-profilaktyczne

www.zwrotniZRaka.pl/kalendarz-badan-profilaktycznych-kobieta-mezczyzna

www.pib-nio.pl/profilaktyka-i-badania-przesiewowe/centrum-profilaktyki-nowotworow

Zalecenia Polskiego Towarzystwa Ginekologii Onkologicznej: www.ptgo.pl/rekomendacje-i-zalecenia

Rak szyjki macicy rekomendacje w oparciu o wytyczne ESGO-ESTRO-ESP dotyczące raka macicy: www.ptgo.pl/rekomendacje/rak-szyjki-macicy-rekomendacje-esgo
www.szczepienia.pzh.gov.pl/rekomendacje-ekspertow-w-zakresie-szczepien-profilaktycznych-przeciwko-zakazeniom-wirusami-brodawczaka-ludzkiego-hpv-w-polsce

www.journals.viamedica.pl/ginekologia_perinatologia_prakt/article/download/48899/35931

www.pacjent.gov.pl/aktualnosc/europejski-kodeks-walki-z-rakiem

www.amazonkifederacja.pl

www.onkologia.org.pl/rak-piersi-kobiet

www.gov.pl/attachment/e1707bd1-8e2c-4a2c-b320-84d24adf96b8



NutroPharma®

Organizatorem kampanii jest NutroPharma® –
twórca programu NQS gwarantującego
jakość i bezpieczeństwo produktów

