

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 wcześnie.

**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 zasignalizować 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 po 9 roku życia, najlepiej w wieku 11-12 lat, przed inicjacją seksualną, jednakże badania kliniczne potwierdziły dobrą immunogenność i bezpieczeństwo szczepienia także u kobiet starszych.

■ **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	Szczególne wskazania	Wpisz kiedy zrobisz
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		

## 40-50 lat

Rodzaj badania	Termin realizacji badania	Szczególne wskazania	Wpisz kiedy zrobisz
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		

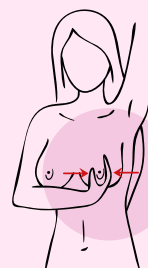
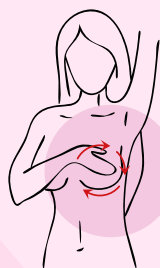
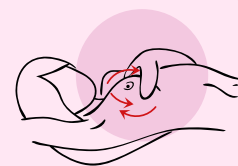
Rodzaj badania	Termin realizacji badania	Szczególne wskazania	Wpisz kiedy zrobiłaś
RTG klatki piersiowej	Raz na 5 lat	Szpeciallynie osoby palące, zwiększone ryzyko w przypadku występowania nowotworu płuc w rodzinie	
Gastroskopia	Raz na 5 lat		
Badanie densytometryczne	Raz na 10 lat		



Rodzaj badania	Termin realizacji badania	Szczególne wskazania	Wpisz kiedy zrobisz
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 GRAŻYNI!  
WPLAĆ DOWOLNĄ KWOTĘ NA KONTO ZBIÓRKI  
[onkozbiorka.pl/grazyna-arlukowicz](https://onkozbiorka.pl/grazyna-arlukowicz)  
WSPÓLNYMI SIŁAMI MOŻEMY ZEBRAĆ KWOTĘ  
NIEZBĘDNĄ DO PRZEPROWADZENIA OPERACJI!  
POMÓŻMY FARMACEUTCE, KTÓRA DO TEJ PORY  
DBAŁA O ZDROWIE INNYCH.**

**#AkacjaReAKcja #pomagajmy  
#farmacjajestkobieta**

*Dziękujemy za pobranie i zapoznanie się z naszą zdrowotną checkliście. 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 powinnyśmy 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 ambasadorkę 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](http://www.farmacjajestkobieta.pl) oraz [www.farmawiedzy.pl](http://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](http://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.



## PODCASTY:

**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)



## WEBINARY:

**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 tematem: zdrowie seksualne kobiet (planowana data emisji: 24.10.2022)



**Nutro  
Pharma**



**ŹRÓDŁA:**

[www.nfz.gov.pl/dla-pacjenta/programy-profilaktyczne](http://www.nfz.gov.pl/dla-pacjenta/programy-profilaktyczne)

[www.wylacZRaka.pl/profilaktyka/badania-profilaktyczne](http://www.wylacZRaka.pl/profilaktyka/badania-profilaktyczne)

[www.zwrotnikraka.pl/kalendarz-badan-profilaktycznych-kobieta-mezczyzna](http://www.zwrotnikraka.pl/kalendarz-badan-profilaktycznych-kobieta-mezczyzna)

[www.pib-nio.pl/profilaktyka-i-badania-przesiewowe/centrum-profilaktyki-nowotworow](http://www.pib-nio.pl/profilaktyka-i-badania-przesiewowe/centrum-profilaktyki-nowotworow)

Zalecenia Polskiego Towarzystwa Ginekologii Onkologicznej: [www.ptgo.pl/rekomendacje-i-zalecenia](http://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](http://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](http://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](http://www.journals.viamedica.pl/ginekologia_perinatologia_prakt/article/download/48899/35931)

[www.pacjent.gov.pl/aktualnosc/europejski-kodeks-walki-z-rakiem](http://www.pacjent.gov.pl/aktualnosc/europejski-kodeks-walki-z-rakiem)

[www.amazonkifederacja.pl](http://www.amazonkifederacja.pl)

[www.onkologia.org.pl/rak-piersi-kobiet](http://www.onkologia.org.pl/rak-piersi-kobiet)

[www.gov.pl/attachment/e1707bd1-8e2c-4a2c-b320-84d24adf96b8](http://www.gov.pl/attachment/e1707bd1-8e2c-4a2c-b320-84d24adf96b8)



**NutroPharma®**

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

