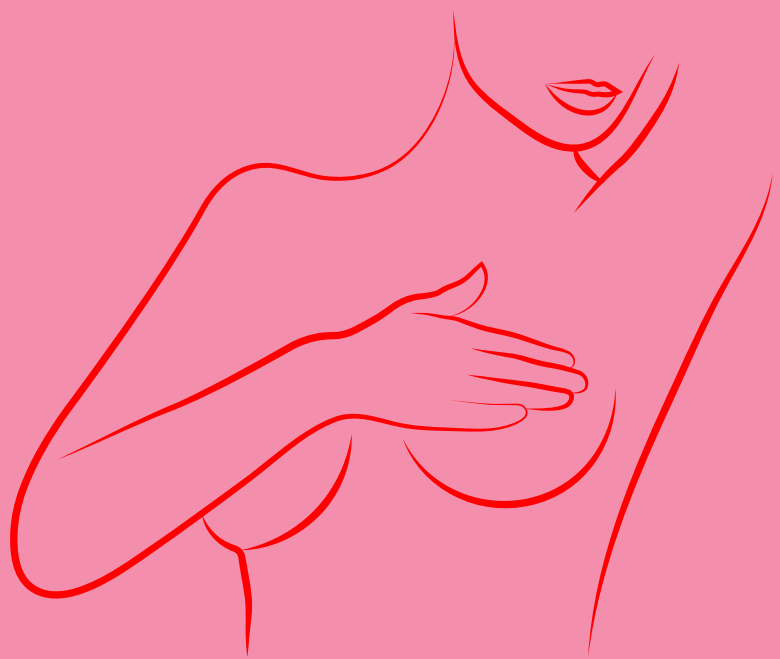




SAMOBADANIE PIERSI jak je wykonać?



PRZED LUSTREM.

Przyjrzyj się piersiom i zwróć uwagę na:

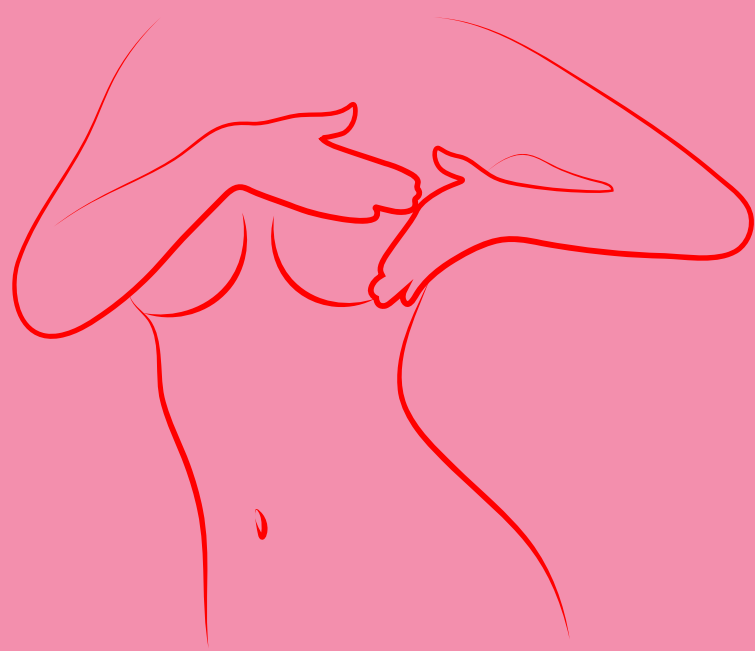
- zmianę kształtu lub wielkości
- nierówności lub widoczne zgrubienia
- wciągnięcie skóry lub brodawki
- zmiany wyglądu skóry



NA LEŻĄCO.

Położ się wygodnie i powtórz badanie.

Podłóż rękę pod głowę i ponownie delikatnie zbadaj pierś opuszkami palców. Zwróć uwagę na miejsca, które są dla Ciebie nowe lub wyraźnie różnią się od tego, co znasz.

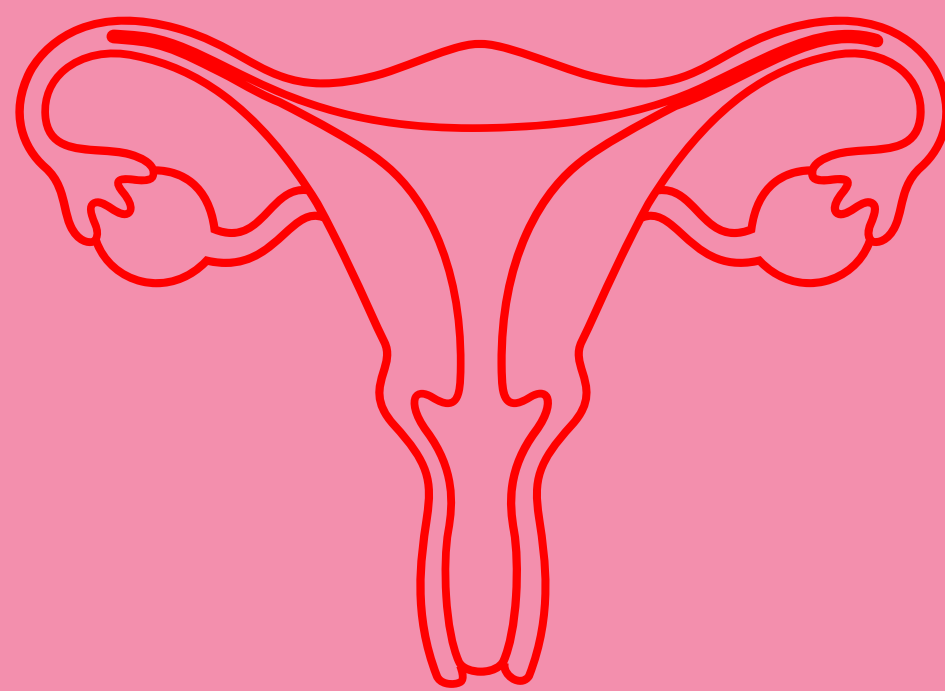


POD PRYSZNICEM.

Unieś jedną rękę i drugą dłonią spokojnie zbadaj pierś.

Wykonuj niewielkie, okrężne ruchy, obejmując całą pierś – od obojczyka do dolnej części piersi i od mostka w kierunku pachy.





PROFILAKTYKA GINEKOLOGICZNA

**Raka szyjki macicy można wykryć
na wczesnym etapie.**

HPV HR

Dla kobiet 25–64 lata

To bezpłatne badanie w ramach programu NFZ, wykonywane bez skierowania.

Od 1 sierpnia 2026 r. jest podstawowym testem w programie profilaktyki raka szyjki macicy.

Jak często?

Standardowo co 5 lat, jeśli wynik jest prawidłowy. W zależności od wyniku i zaleceń lekarza częstotliwość może być inna.

Nie czekaj na objawy. Profilaktyka jest po to, żeby działać wcześniej.





MAMMOGRAFIA. kiedy ją wykonać?

W Polsce **bezpłatna mammografia** w ramach programu NFZ przysługuje kobietom w wieku **45–74 lat**, spełniającym kryteria programu. Standardowo, przy prawidłowym wyniku, **kolejne badanie wykonuje się po 2 latach.**

Nie potrzebujesz skierowania.

A jeśli masz mniej niż 45 lat?
To nie znaczy, że masz czekać. Jeśli coś Cię niepokoi lub jesteś w grupie podwyższonego ryzyka **porozmawiaj z lekarzem o odpowiednim badaniu piersi.**

**Jeśli masz niepokojące objawy lub zwiększone ryzyko, sposób i częstotliwość badań ustala lekarz.*

