

Mammografia

Wczesne wykrycie raka piersi może uratować życie. Pamiętaj także o regularnym samobadaniu piersi (raz w miesiącu) i zwracaj uwagę na wszelkie zmiany. Jeśli zauważysz niepokojące objawy, niezwłocznie umów się na wizytę u ginekologa lub onkologa.



Dla kogo:

- dla kobiet w wieku 45–74 lata.

Jak często:

- co 2 lata,
- co roku po przebytych raku piersi i zakończonym 5-letnim monitoringu.

Zeskanuj kod, żeby dowiedzieć się więcej o profilaktyce raka piersi.



Umów badanie HPV HR

Test molekularny HPV HR pozwala wykryć zakażenie wirusem brodawczaka ludzkiego (HPV), który jest główną przyczyną rozwoju raka szyjki macicy. Materiał do badania pobierany jest w sposób identyczny jak do cytologii.



Dla kogo:

- dla kobiet w wieku 25–64 lat.

Jak często:

- test HPV HR + cytologia płynna: co 5 lat (w zależności od wyniku testu),
- cytologia konwencjonalna co 3 lata.

Zeskanuj kod, żeby dowiedzieć się więcej o profilaktyce raka szyjki macicy.



Zrób kolonoskopię!

Kolonoskopia odgrywa kluczową rolę w profilaktyce raka jelita grubego, ponieważ umożliwia wczesne wykrycie i usunięcie niebezpiecznych zmian.



Dla kogo:

- dla wszystkich w wieku 50–65 lat,
- lub w wieku 40–49 lat, jeśli Twój krewny pierwszego stopnia miał diagnozę nowotworu jelita grubego.

Jak często:

- raz na 10 lat.

Zeskanuj kod, żeby dowiedzieć się więcej o profilaktyce raka jelita grubego.



Urolog - kontrola!

Regularne samobadanie jąder (raz w miesiącu) jest kluczowe, ponieważ pozwala szybko zauważyć wszelkie zmiany. W przypadku jakichkolwiek niepokojących objawów, poproś lekarza POZ o skierowanie do urologa lub onkologa.



Dla kogo:

- dla wszystkich mężczyzn bez ograniczeń wiekowych.

Jak często:

- samobadanie jąder – raz w miesiącu,
- po 40 r.ż. – regularne badania prostaty,
- po 50 r.ż. – coroczne badanie PSA.

Zeskanuj kod, żeby dowiedzieć się więcej o profilaktyce mężczyzn.



Akademia NFZ

Akademia NFZ to portal z wiedzą o profilaktyce oraz prozdrowotnych nawykach i postawach.

Skorzystaj z interaktywnego kalendarza badań.

Zaznacz płeć, wybierz wiek i naciśnij przycisk **SPRAWDŹ**.

Kalendarz wygeneruje Ci listę badań i zaleceń.



Warto wiedzieć! Program „Moje Zdrowie” oferuje bezpłatny i cykliczny bilans zdrowia dla osób po 20. roku życia, co umożliwia wczesne wykrycie ewentualnych nieprawidłowości. Wczesna diagnoza jest kluczowa. Skorzystaj z programu, aby aktywnie dbać o swoje zdrowie i zapobiegać poważnym chorobom.

Jak często:

- co 5 lat (w wieku 20–49 lat)
- co 3 lata (w wieku 50 i więcej lat).

Więcej informacji



