

Środa z Profilaktyką - Zdrowie Kobiety

W ciągu życia kobieta pełni różne role. Jest córką, uczennicą, siostrą, żoną, pracownicą, matką, babcią. W każdej z nich możesz się spełnić. Najważniejsze, abyś czuła się dobrze ze sobą. Zadbaj o siebie, o swoje zdrowie, bez względu na wiek i moment, w którym jesteś. Przypominajmy o badaniach profilaktycznych i zasadach zdrowego życia.

Troskliwe słowo od bliskiej osoby często znaczy więcej niż opinia lekarza. Zachęta do badań niekiedy ratuje zdrowie i życie. Kalendarz badań Wiesz, jakie badania zalecają lekarze dla Ciebie właśnie teraz? Możesz to łatwo sprawdzić. Wejdź na stronę akademia.nfz.gov.pl. Znajdziesz tam kalendarz badań, który jest poradnikiem pacjentów. Zaznacz płeć, wybierz wiek i naciśnij przycisk „sprawdź”. Kalendarz pokaże Ci listę badań i zaleceń, jakie możesz wykonać. Profilaktyka chorób kobiecych Najważniejsze są regularne wizyty u ginekologa i badania. Pomagają wykryć choroby narządu rodowego, które rozwijają się powoli i często bezobjawowo. Aby rozpoznać wczesne stadium choroby, rób: cytologię minimum raz na trzy lata - wykrywa raka szyjki macicy, USG przezpochwowe narządu rodowego – diagnozuje zmiany jajników i endometrium. Pamiętaj o badaniu piersi - ginekolog Ci o tym przypomni. Jeśli uzna za konieczne, wystawi Ci skierowanie na USG piersi. Program profilaktyki raka piersi (mammografia) Skorzystaj z niego, jeśli masz 45–74 lata i spełniasz jedno z kryteriów: nie miałaś wykonywanej mammografii w ciągu ostatnich dwóch lat (przy określaniu wieku należy wziąć pod uwagę rok urodzenia), zakończyłaś okres 5 lat od leczenia chirurgicznego raka piersi i pozostajesz w trakcie uzupełniającej hormonoterapii (HT) – zalecenie badania co 12 miesięcy, zakończyłaś leczenie raka piersi i 5-letni proces monitorowania po zakończonym leczeniu – zalecenie badania co 12 miesięcy. Dla młodszych kobiet ten rodzaj badania jest mniej skuteczny ze względu na inną budowę piersi. Inne programy profilaktyczne skierowane do kobiet: Program profilaktyki raka szyjki macicy (cytologia), Program badań prenatalnych. Żyj stylowo – żyj zdrowo Na Twoje zdrowie ma wpływ to, jakie masz nawyki. Czy zmieniasz je na lepsze? Jeśli zależy Ci na dobrym zdrowiu: nie pal, jedz zdrowo – korzystaj z portalu diety.nfz.gov.pl, kontroluj wagę ciała, śpij regularnie – najlepiej 7-9 godzin dziennie, ruszaj się – dostosuj aktywność do stanu zdrowia i wieku, chodź po schodach, spaceruj, ograniczaj siedzenie, szczep się – zgodnie z zaleceniami. Zachęcamy do zapoznania się z Magazynem Ze Zdrowiem nr 11, którego temat koncentruje się na Zdrowiu Kobiety. Dowiedz się więcej:

<https://pacjent.gov.pl/programy-profilaktyczne> <https://akademia.nfz.gov.pl/>

<https://diety.nfz.gov.pl/>