

# Zdrowa kobieta w każdym wieku



W życiu kobiety występują różne etapy. Każdy z nich wiąże się z innymi wyzwaniem zdrowotnymi. Niezależnie od tego, w którym momencie swojego życia jesteś – pamiętaj, że regularna profilaktyka i dbanie o zdrowie to klucz do lepszego samopoczucia.

## Profilaktyka raka piersi

Rak piersi to najczęściej występujący nowotwór złośliwy u kobiet. Wcześnie wykryty jest wyleczalny. Aby uchronić się przed rakiem:

- wykonuj regularnie samobadanie piersi
- zgłaszaj się systematycznie na badanie mammograficzne.

Mammografia jest badaniem bezpiecznym, a jej wykonanie trwa tylko kilka minut.

Możesz ją wykonać w ramach programu profilaktycznego w pracowni stacjonarnej lub mobilnej, czyli mammobusie.

Więcej o programie i postojach mammobusów dowiesz się

ze strony: <https://pacjent.gov.pl/zapobiegaj/zbadaj-piersi-mammobus-przyjedzie-do-ciebie>. Zapoznaj się również z instrukcją samobadania piersi:

<https://pacjent.gov.pl/aktualnosc/jak-prawidlowo-wykonac-samobadanie-piersi>.



# Profilaktyka raka szyjki macicy

Rak szyjki macicy jest istotną przyczyną zachorowalności wśród kobiet.

Na wczesnym etapie jest wyleczalny w 99%.

**Aby uchronić się przed zachorowaniem:**

1. Wykonuj systematycznie badanie cytologiczne. Jest bezpieczne i bezbolesne, polega na pobraniu i ocenie wymazu z szyjki macicy. Pozwala również wykryć zmiany przedrakowe i raka we wczesnym okresie.
2. Zaszczep siebie, dzieci i partnera przeciw wirusowi HPV (ludzkiemu wirusowi brodawczaka).

W Polsce dziewczynki i chłopcy od ukończenia 9. roku życia do 14. roku życia są objęci bezpłatnym szczepieniem przeciw wirusowi HPV. Szczepienie jest zalecane dla wszystkich grup wiekowych i wykonywane w przychodniach POZ.

Więcej o programie profilaktycznym raka szyjki macicy znajdziesz na stronie:

<https://pacjent.gov.pl/program-profilaktyczny/profilaktyka-raka-szyjki-macicy>.

## Ciąża, poród, połóg – co warto wiedzieć

Ciąża to niezwykle okres w życiu kobiety. W tym czasie jej uwaga skupiona jest na urodzeniu zdrowego dziecka i przygotowaniu się do nowej roli.

Gdy planujesz ciążę uzupełnij szczepienia ochronne i wykonaj zalecane badania profilaktyczne. **W ciąży pamiętaj o:**

- regularnych wizytach u ginekologa
- obowiązkowych badaniach, m.in. USG i cytologii
- diecie bogatej w białko, kwasy omega-3, witaminę D, foliany i żelazo
- wizycie u położnej POZ – przygotuje Cię do porodu, karmienia piersią, opieki nad dzieckiem oraz pomoże w okresie połogu.



Zdarza się, że po porodzie kobieta doświadcza wahań nastroju, niepokoju, drażliwości czy problemów z koncentracją. Może to świadczyć o tzw. stanie **baby blues**.

W tym czasie ważne jest, aby osoby bliskie udzieliły kobiecie pomocy

i wsparcia. Więcej informacji o standardach opieki okołoporodowej znajdziesz

na stronie: <https://pacjent.gov.pl/aktualność/opieka-medyczna-dla-kobiet-w-ciazy>.

# Menopauza – co warto wiedzieć

Około 50. roku życia na skutek zmian hormonalnych kobiety zaczynają doświadczać objawów menopauzy, które charakteryzują się:

- zaburzeniami miesiączkowania
- uderzeniami gorąca, nadmierną potliwością
- obniżeniem nastroju, płaczliwością, rozdrażnieniem
- zaburzeniami snu
- dolegliwościami ze strony układu moczowo-płciowego.



Wzrasta również ryzyko wystąpienia takich schorzeń jak osteoporoza, otyłość, choroby sercowo-naczyniowe, zaburzenia metaboliczne czy nowotwory.

Dlatego w tym okresie szczególnie:

- badaj się regularnie
- dbaj o zdrowe odżywianie
- nie zapominaj o codziennej aktywności fizycznej.

## Czy wiesz, że:

1. Prawie w 100% zachorowanie na raka szyjki macicy poprzedzone jest przewlekłą infekcją HPV.
2. Szczepiąc nastolatków przeciw HPV zapobiegasz zachorowaniu na raka szyjki macicy oraz na inne nowotwory.
3. Szczepienia przeciw HPV są bezpieczne i dobrze tolerowane.
4. Szczepionka jest najbardziej skuteczna u osób, które nie zetknęły się jeszcze z wirusem HPV (czyli przed rozpoczęciem kontaktów płciowych).

Więcej informacji o szczepieniach przeciw HPV na stronie

<https://szczepienia.pzh.gov.pl/szczepionki/hpv/>.



# Osteoporoza – niewidoczny przeciwnik

W ciągu całego życia człowieka ilość masy kostnej ulega zmniejszeniu.

Kobiety tracą nawet 45-50% jej objętości.

Wiąże się to ze zwiększonym ryzykiem wystąpienia osteoporozy.

We wczesnym stadium osteoporoza nie daje żadnych objawów.

## Aby zapobiec chorobie:

- utrzymuj prawidłową masę ciała
- dbaj o prawidłowo zbilansowaną dietę bogatą w wapń, witaminę D oraz kwasy tłuszczowe omega-3 i omega-6
- spożywaj produkty mleczne, jaja, tłuste ryby morskie, świeże warzywa i owoce oraz pełnoziarniste produkty zbożowe
- ogranicz produkty bogate w fosfor, takie jak: dania gotowe typu fast food, sery topione, wędliny, napoje gazowane oraz używki typu alkohol, mocna kawa i herbata
- pamiętaj o codziennej aktywności fizycznej – około 35-45 minut
- zrezygnuj z palenia tytoniu i zamienników.



Więcej informacji na stronie: <https://pacjent.gov.pl/zapobiegaj/jak-zachowac-zdrowe-kosci-i-zapobiec-osteoporozie>.

## Porozmawiajmy o profilaktyce



[akademia.nfz.gov.pl](https://akademia.nfz.gov.pl)



[diety.nfz.gov.pl](https://diety.nfz.gov.pl)



[nfz.gov.pl](https://nfz.gov.pl)