

## Programy Profilaktyczne

Osoby ubezpieczone mogą korzystać z bezpłatnych programów profilaktycznych w ramach NFZ.

**Program profilaktyki raka piersi** - jest dla kobiet w wieku od 50 do 69 lat, które

- przez ostatnie dwa lata nie miały wykonywanej mammografii;
- otrzymały w ramach realizacji programu pisemne wskazanie do wykonania ponownego badania mammograficznego po upływie 12 miesięcy.

Do udziału w programie profilaktyki raka piersi nie jest potrzebne skierowanie. Wystarczy zgłosić się osobiście lub umówić na wizytę telefonicznie do jednej z poradni, które podpisały z NFZ umowę na realizację programu.

Kobiety, które nie kwalifikują się do objęcia programem profilaktycznym, mogą również wykonać mammografię lub USG piersi na podstawie skierowania wydanego przez lekarza specjalistę (ginekologa, onkologa).

**Program profilaktyki raka szyjki macicy** - dla kobiet w wieku od 25 do 59 lat, które w ciągu ostatnich trzech lat (36 miesięcy) nie miały wykonywanego badania cytologicznego.

*Program Profilaktyki Raka Szyjki Macicy* można wykonać w każdym gabinecie ginekologiczno-położniczym oraz w wybranych placówkach POZ, które posiadają kontrakt z NFZ.

Adresy placówek znajdziesz w wyszukiwarce:

<https://gsl.nfz.gov.pl/GSL/GSL/ProgramyProfilaktyczne>

Telefoniczna Informacja Pacjenta

800 190 590

[pacjent.gov.pl](http://pacjent.gov.pl)

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



Akademia NFZ



NFZ

Narodowy Fundusz Zdrowia



Ministerstwo Zdrowia

NFZ

Narodowy Fundusz Zdrowia

ŚRODA Z PROFILAKTYKĄ

## Profilaktyka zdrowia kobiet



## Rak jajnika

### Rak jajnika w liczbach

- To 5. najczęściej diagnozowany kobiecej nowotwór na świecie.
- Co roku u ok. 3700 Polek diagnozuje się raka jajnika.
- W 75% przypadków rozpoznawany jest w stadium zaawansowanym.
- Ponad połowa przypadków raka jajnika dotyczy kobiet w wieku 50–70 lat.

## CZY WIESZ ...?

### Czym jest rak jajnika?

Rak jajnika jest spowodowany nieprawidłowym i nieustającym wzrostem komórek nowotworowych wywodzących się z komórek jajnika.

Wyróżnia się dwa rodzaje nowotworów jajnika: nabłonkowy, który jest częściej rozpoznawany i nienabłonkowy. Biorąc pod uwagę rokowanie i wzrost, wyróżniamy dwa typy:

- typ I rozwija się z nowotworów łagodnych lub o granicznym stopniu złośliwości. Wykrywany jest częściej na początkowym etapie.
- typ II występuje częściej niż typ I. Ma charakter złośliwy i szybko rozwija się w otrzewnej. Zazwyczaj rozpoznaje się go w mocno zaawansowanym stadium.

### Czynniki ryzyka

Częstość występowania raka jajnika rośnie wraz z wiekiem. Gwałtownie wzrasta w okresie pomenopauzalnym.

Wśród głównych czynników ryzyka wymienia się:

- genetyczne, które stanowią 15% wszystkich zachorowań i dotyczą mutacji genów BRCA1 i BRCA2;
- stymulacja owulacji;
- niepłodność, bezdzietność;
- endometrioza;
- nadmierna masa ciała;
- nikotynizm.



**Rak jajnika to choroba o charakterze nawrotowym, dlatego też bardzo ważne jest, by maksymalnie wydłużyć czas remisji choroby.**

### Objawy

W pierwszym stadium nowotwór rozwija się w organizmie w sposób utajony, bezobjawowy dlatego wykrywa się go zwykle już w zaawansowanych stadiach.

Najczęstsze objawy to:

- krwawienia z pochwy;
- ból w podbrzuszu;
- problemy z oddawaniem moczu, poprzez ucisk wywierany na narządy sąsiednie (drogi moczowe, układ pokarmowy);
- uczucie ciągłego zmęczenia.

Chorobie towarzyszą objawy gastryczne, takie jak: wzdęcia, powiększenie obwodu brzucha, uczucie pełności, odbijanie, zaparcia lub biegunki.

U osób z zaawansowanym rakiem jajnika poza obecnością guza w jajniku może występować płyn w jamie brzusznej. Poza tym stwierdza się podwyższone stężenie antygenu CA-125.

### Profilaktyka raka jajnika

Pacjentki z grupy wysokiego ryzyka wystąpienia raka jajnika (w wywiadzie) powinny poddać się badaniu genetycznemu na obecność mutacji genów BRCA1 i BRCA2. Z uwagi na duże ryzyko zachorowania na raka jajnika u nosicielek tych mutacji zaleca się obustronne wycięcie przydatków po zakończeniu planów rozrodczych.

Do głównych działań profilaktyki nowotworowej zalicza się:

- prowadzenie prozdrowotnego trybu życia;
- ograniczenie czynników ryzyka;
- regularne wizyty ginekologiczne (w tym USG przezpochwowe).

**Ryzyko wystąpienia raka jajnika zmniejszają m.in.:  
antykontracepcja hormonalna, karmienie piersią,  
wycięcie jajników i jajowodów, wycięcie macicy.**