

KOLONOSKOPIA

 Profilaktyka raka jelita grubego - KOLONOSKOPIA
bezpłatna, ze znieczuleniem na NFZ

 Rak jelita grubego występuje częściej u mężczyzn niż u kobiet.

 Na raka jelita grubego zapada rocznie ok. 18 tys. osób w Polsce.

 Nowotwór jelita grubego jest niezwykle podstępny. Może rozwijać się bez objawów nawet przez kilka lat, dlatego tak ważne są badania przesiewowe i wczesne wykrycie choroby.

 Wczesna wykrywalność nowotworów jelita grubego ma kluczowe znaczenie dla skuteczności terapii.

 Kolonoskopia to najdokładniejsze badanie w kierunku wczesnego wykrywania i zapobiegania rozwojowi raka jelita grubego.

 Kolonoskop do giętka rurka grubości palca za pomocą której lekarz ogląda jelito.

 Rak jelita grubego rozwija się długo, nawet przez kilka lat i może nie dawać żadnych objawów 

 W czasie kolonoskopii można rozpoznać nawet małe polipy i je usunąć, by nie doprowadzić do rozwoju raka. Usunięcie polipów skutecznie obniża ryzyko zachorowania na raka jelita grubego.

 Polipy i gruczolaki ma 30-40% ludzi po 50. roku życia. Nie wszystkie gruczolaki zamieniają się w raka. Należy je wykryć i usunąć.

 Nie czekaj - zaplanuj badanie już teraz.

 Nie potrzebujesz skierowania, żeby wziąć udział w programie wczesnego wykrywania zmian w jelicie grubym, jeśli:

 spełniasz kryterium wiekowe:

→ 50-65 lat

→ 40-49 lat – jeśli Twój krewny pierwszego stopnia miał diagnozę nowotworu jelita grubego.

 nie masz objawów sugerujących nowotwór jelita grubego

 nie miałeś wykonanej kolonoskopii w ciągu ostatnich 10 lat.

 Więcej informacji o programie wczesnego wykrywania zmian w jelicie grubym znajdziesz na stronie 

https://tiny.pl/r4_r35qg

 Tutaj sprawdzisz, gdzie wykonasz badanie w Łódzkiem 

<https://gsl.nfz.gov.pl/GSL/GSL/ProgramyProfilaktyczne?&ow=5&specjalizacja=1081>

⚠️ Kolonoskopię możesz wykonać w znieczuleniu - bezpłatnie.

[#rakjelitagrubeo](#) [#kolonoskopia](#) [#profilaktyka](#) [#NFZ](#) [#AkademiaNFZ](#) [Ministerstwo Zdrowia](#)

RAK JĄDRA

♂️ Weź sprawy w swoje ręce!

👤👤👤 Badaj jądra – sprawdź jak 🙌

#Rak jądra to choroba, która dotyczy głównie młodych mężczyzn przed 35 rokiem życia. Także starszych nastolatków i młodych dorosłych.

📌 Każdego roku w Polsce diagnozuje się ponad 1000 nowych przypadków!

👤👤👤 Samobadanie jąder – krok po kroku

🕒 Wystarczy 5 minut raz w miesiącu

📌 Rak jądra to najczęstszy nowotwór złośliwy u młodych mężczyzn.

📈 Liczba zachorowań rośnie w tempie ok. 7% rocznie.

👤 **Aż 25% przypadków dotyczy mężczyzn w wieku 20–44 lat.**

✅ Jeśli wcześniej wykryjesz chorobę - masz bardzo dużą szansę na wyleczenie.

🔍 Dlatego tak ważne jest regularne samobadanie i profilaktyka.

📌 Co warto wiedzieć?

👉 Jak prawidłowo wykonać samobadanie jąder?

👉 Na jakie objawy zwrócić uwagę?

👉 Jakie czynniki ryzyka możesz wyeliminować?

👉 Dlaczego profilaktyka to męska sprawa?

👉 Z jakich programów profilaktycznych możesz skorzystać?

💡 Dowiedz się więcej 🔄

🎬 Zapraszamy do obejrzenia filmu: Nowotwory męskie. Profilaktyka.

 14 Sprawdź też nasz Kalendarz badań oraz Poradnik Pacjenta!

 Masz 20 lat i więcej? Skorzystaj z bezpłatnego bilansu zdrowia dla "Moje Zdrowie" w Twojej przychodni podstawowej opieki zdrowotnej.

 Linki znajdziesz w komentarzach poniżej 🙌🙌🙌

! 📱 Udostępnij ten post: ojcu, bratu, mężowi, synowi, partnerowi, przyjacielowi.

[#ProfilaktykaToMęskaSprawa](#) [#PoradnikPacjentaNFZ](#) [#profilaktyka](#) [#nowotworymęskie](#)
[#rakjądra](#) [#męczyzna](#) [#AkademiaNFZ](#) [#NFZ](#) Ministerstwo Zdrowia

LINKI DO WPISANIA W KOMENTARZE DO POSTA O RAKU JĄDRA

Film „Rak jądra: Jak rozpoznać i reagować na objawy? | Zdrowie na pierwszym planie

👉 <https://youtu.be/UiQZyKz03os>

👉 <https://akademia.nfz.gov.pl/kalendarz-badan/>

👉 <https://www.youtube.com/watch?v=9GWfsfkPS1A>

👉 Program Moje Zdrowie <https://bit.ly/4ryULrL>

MOJE ZDROWIE

 Skorzystaj w swojej przychodni POZ z bezpłatnego programu zdrowotnego dla dorosłych - Moje Zdrowie.

 Na czym polega „Moje Zdrowie”?

To nowoczesne badania diagnostyczne dzięki którym kompleksowo sprawdzisz swój stan zdrowia.

 Zbadasz się - wykryjesz ryzyko:

❤️ chorób serca

🩸 cukrzycy

🧠 zaburzeń zdrowia psychicznego

🧑🏻‍🦲 niektórych nowotworów

 Na zakończenie otrzymasz od swojego lekarza POZ Twój Indywidualny Plan Zdrowotny. Dowiesz się, co zrobić (dieta, aktywność, modyfikacje stylu życia, dodatkowe badania profilaktyczne), żeby długo i zdrowo żyć.

 Kto może skorzystać?

Każda osoba ubezpieczona w NFZ, która ukończyła 20 lat:

✓ co 5 lat – w wieku 20–49 lat

✓ co 3 lata – po 49. roku życia

📅 Liczy się rok urodzenia, nie dokładna data urodzin.

📌 Jak to działa?

1 Wypełnij kwestionariusz zdrowotny (przez #IKP, aplikację #mojeIKP lub w przychodni)

2 Odbierz skierowanie na badania diagnostyczne – przychodnia ma 30 dni na jego wystawienie

3 Wykonaj pakiet badań w laboratorium współpracującym z Twoją przychodnią

4 Umów się na wizytę podsumowującą, podczas której otrzymasz Indywidualny Plan Zdrowotny.

🥬 Zakres badań (bezpłatnie!):

◆ morfologia

◆ glukoza

◆ lipidogram (cholesterol)

◆ kreatynina z eGFR

◆ TSH

◆ badanie ogólne moczu

Dodatkowo – w zależności od wieku i wyników:

🥬 próby wątrobowe, PSA (mężczyźni 50+), anty-HCV, test na krew utajoną w kale metodą FIT-OC, lipoproteina A.

👤 Mierzone będą także: ciśnienie, tętno, masa ciała, wzrost, BMI i WHR

📖 Dowiedz się więcej w Poradniku Pacjenta NFZ:

👉 <https://tiny.pl/hgst1pdt>

#MojeZdrowie #profilaktyka #badania #NFZ #zdrowie #bilanszdrowia

#PoradnikPacjenta #AkademiaNFZ # Ministerstwo Zdrowia

RAK SZYJKI MACICY

📢 Nowy test HPV HR – wykryj wirusa zanim pojawią się objawy

Profilaktyka to siła 💪

🎀 Dbasz o swój wygląd? O włosy? paznokcie? O zdrowie bliskich? Czas zrobić coś dla swojego zdrowia!

Teraz w ramach NFZ kobiety w wieku 25-64 lat mogą wykonać nowy test HPV HR, który wykrywa wirusa odpowiedzialnego za rozwój raka szyjki macicy – zanim pojawią się jakiegokolwiek objawy.

✅ Nowoczesne badanie, które daje spokój na 5 lat.

✅ Jedna wizyta, jedno pobranie – bez skierowania.

✅ Większa czułość niż cytologia.

♀ Nie odkładaj zdrowia na później.

NEW Na badanie zapiszesz się wygodnie przez e-rejestrację

♀ Profilaktyka to decyzja, którą podejmujesz dla siebie, ale też dla tych, którzy Cię kochają. ❤️

i Więcej o programie profilaktyki raka szyjki macicy i teście HPV HR oraz e-rejestracji na badanie w linkach w komentarzu.

LINKI DO WPISANIA W KOMENTARZE DO POSTA O RAKU SZYJKI MACICY

NEW Poradnik korzystania z badań HPV HR <https://bit.ly/4qQ470S>

NEW Na badanie umów się do jednej z poradni ginekologicznych w Łódzkiem <https://bit.ly/46nyuEH>

NEW Na badanie zapiszesz się przez e-rejestrację <https://bit.ly/4s9ljPa>

SZCZEPIENIE PRZECIW HPV

📌 #HPV – szczepienie dla dziewcząt i chłopców

🌐 Skuteczna ochrona przed nowotworami w dorosłym życiu. Chroni także przed chorobą weneryczną – kłykciami kończystymi.

i Wirus HPV (ludzki wirus brodawczaka) odpowiada za wiele nowotworów zarówno u kobiet, jak i mężczyzn.

Może prowadzić do:

▶ raka szyjki macicy, pochwy i sromu (u kobiet)

▶ raka prącia (u mężczyzn)

📺 raka odbytu, jamy ustnej, nosogardzieli, nasady języka i migdałków (u obu płci)

🦠 HPV przenoszony jest głównie drogą płciową.

💉 Szczepienie to najskuteczniejszy sposób, by się przed nim uchronić.

👨👩 Masz dziecko w wieku 9–14 lat?

📌 Zaszczep je bezpłatnie przeciw **#HPV**!

👨👩 Masz dziecko w wieku 15-18 lat?

📌 Zaszczep je bezpłatnie 2-walentną szczepionką przeciw **#HPV**, receptę wypisze lekarz, szczepionkę odbierzesz w aptece. Konieczne są 3 dawki szczepionki.

✅ Zapisz swojego syna lub córkę na szczepienie:

➡ w przychodni POZ

➡ przez Internetowe Konto Pacjenta (**#IKP**)

➡ w aplikacji **#mojeIKP**

📍 Sprawdź więcej informacji o szczepieniach i znajdź punkt szczepień:

🔗 www.gov.pl/hpv

[#HPV](#) [#szczepienie](#) [#NFZ](#) [#AkademiaNFZ](#) [Ministerstwo Zdrowia](#)

LINKI DO WPISANIA W KOMENTARZE DO POSTA O SZCZEPIENIU PRZECIW HPV

FILM o szczepieniach https://www.youtube.com/watch?v=tk3pQ8_cH_E

RAK PIERSI



Program Profilaktyki Raka Piersi



Mammografia - badanie, które może uratować życie



Dla kogo jest mammografia?



Kobiety w wieku 45–74 lat mogą raz na 2 lata wykonać bezpłatne badanie w ramach programu NFZ – bez skierowania, w gabinecie lub mammobusie.



Zrób badanie nawet wtedy gdy:



Nikt w Twojej rodzinie nie chorował na raka



Uprawiasz regularną aktywność fizyczną i masz prawidłową wagę



Czujesz się zdrowa, nie palisz, nie pijesz alkoholu i prowadzisz zdrowy styl życia



Regularnie robisz badania krwi



Sprawdź, gdzie w Łódzkiem skorzystasz z mammografii:



pracownie –

<https://gsl.nfz.gov.pl/GSL/GSL/ProgramyProfilaktyczne?&ow=5&specjalizacja=1243>



mammobusy – <https://www.nfz-lodz.pl/dlapacjentow/aktualnosci/6465-zbadaj-piersi-sprawdz-gdzie-skorzystac-z-mammografii-w-dniach>



Czy to boli?

To zależy. Dla jednych kobiet badanie jest bezbolesne, inne mogą poczuć dyskomfort przez chwilowy ucisk piersi.



To chwila. Nieporównywalna z bólem, który może wywołać choroba.



A co dla młodszych kobiet? Mammografia czy USG?



Młodsze kobiety (do 40 r.ż.) zwykle mają więcej tkanki gruczołowej – wtedy lepiej sprawdza się USG. Skierowanie na badanie wystawi Ci np. ginekolog.



Dla kobiet po 45. r.ż. rekomendowana jest mammografia, bo lepiej uwidacznia zmiany w piersiach.



czy to bezpieczne? Co z promieniowaniem?

Nie musisz się go bać. Dawka w mammografii jest niska – podobna do prześwietlenia zęba.

Wraz z wiekiem organizm staje się mniej wrażliwy na promieniowanie.

 A jeśli masz mniej niż 45 lat lub więcej niż 74?

 Możesz wykonać USG piersi lub mammografię ze skierowaniem od lekarza (ginekolog, onkolog).

Nie czekaj – profilaktyka nie ma wieku, zdrowie nie ma wakacji.

 Pamiętaj! Samobadanie piersi NIE ZASTĘPUJE mammografii ani USG. Pewność, że pierś jest zdrowa daje TYLKO mammografia albo USG robione regularnie.

 Samobadanie – pozwala Ci poznać swoje piersi i zareagować, jeśli coś wyczujesz.

 Materiały edukacyjne i linki znajdziesz w komentarzach 

[#Mammografia](#) [#RakPiersi](#) [#Profilaktyka](#) [#Mammobus](#) [#BadamSię](#) [#ZdrowieKobiety](#)
[#AkademiaNFZ](#) [#NFZ](#) [Ministerstwo Zdrowia](#)

LINKI DO WPISANIA W KOMENTARZE DO POSTA O raku piersi

Jak wygląda mammografia w mammobusie:

https://www.youtube.com/watch?v=t94s1G_Zdlo

Jak samodzielnie badać piersi

<https://bit.ly/4axMUVp>