

ZE ZDROWIEM

NR 11

MAGAZYN

Zdrowie kobiety



**Etapy życia
kobiety –
kalendarz badań**

NFZ

Ministerstwo
Zdrowia

**Choroby kobiet –
jak się przed nimi
chronić?**

SŁOWNICZEK

Cytologia – badanie, podczas którego lekarz ginekolog lub położna pobierają szczoteczką wymaz z szyjki macicy i oddają do badania histopatologicznego. Pozwala to na wykrycie nowotworów szyjki macicy nawet we wczesnym stadium choroby.

Endokrynolog – lekarz zajmujący się leczeniem zaburzeń pracy gruczołów dokrewnych i wytwarzanych przez nie hormonów.

Endometrium – błona śluzowa naturalnie wyścielająca jamę macicy. Ma różną grubość, w zależności od wieku i cyklu miesięczkowego kobiety.

Ginekologia – dziedzina medycyny, która zajmuje się zdrowiem kobiety od okresu dojrzewania, profilaktyką i leczeniem chorób żeńskiego układu płciowego, niepłodnością, okresem ciąży i porodu.

Hormony – substancje chemiczne wydzielane przez gruczoły, regulują pracę wszystkich komórek w ludzkim ciele i wpływają na funkcjonowanie organizmu. Zaburzenia w ich wytwarzaniu mają wpływ na wygląd i zdrowie.

Klimakterium – okres przekwitania kobiety, trwa kilka lat przed menopauzą i po niej.

Mammografia – prześwietlenie tkanek piersi promieniami rentgenowskimi, pozwala na wykrycie zmian w piersiach.

Menopauza – według Światowej Organizacji Zdrowia jest ostatecznym ustaniem miesiączkowania, po którym przez 12 miesięcy nie wystąpiło już żadne krwawienie.

Menstruacja, czyli miesiączka, zwana potocznie okresem – objawia się krwawieniem menstruacyjnym, które wynika ze złuszczenia się endometrium.

PMS – zespół napięcia przedmiesiączkowego (ang. premenstrual syndrome) – zespół objawów, które poprzedzają miesiączkę, jak ból w podbrzuszu, drażliwość, gorsze samopoczucie, zmęczenie, zmienność nastroju, trądzik.



112 lub **999**

zadzwoń w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia, gdy jesteś ofiarą lub świadkiem wypadku



800 190 590

Telefoniczna Informacja Pacjenta – czynna 24 godziny przez 7 dni w tygodniu.

Dowiedz się:

- gdzie otrzymasz pomoc medyczną
- w której placówce znajdziesz lek
- jakie badania profilaktyczne możesz zrobić.



Telefoniczna Informacja Pacjenta
800 190 590



Spis treści

- 04 Jestem zadbaną kobietą
- 06 Gdy kobieta choruje
- 08 Ginekolog – lekarz kobiety
- 09 Dojrzwianie – gdy stajesz się kobietą
- 10 Regularnie korzystaj z programów profilaktycznych
- 12 Cięża – wyjątkowy czas w Twoim życiu
- 13 Menopauza i przekwitanie
- 14 Dbaj o dobrostan psychiczny
- 15 Żyj stylowo, żyj zdrowo

Szanowni Państwo,

wspieranie pacjentów to jedno z zadań Narodowego Funduszu Zdrowia. Zależy nam zwłaszcza na jakości i dostępności świadczeń. Równie ważne jest rzetelne informowanie pacjentów o ich uprawnieniach i o profilaktyce. Realizujemy to zadanie m.in. poprzez wydawanie magazynu NFZ „Ze Zdrowiem” – praktycznego przewodnika po systemie zdrowia i zasadach zdrowego życia.

11 numer dedykujemy zdrowiu pań. Polecamy go także uważnie panów, bo zdrowie kobiety jest sprawą rodziny. Pilnujmy siebie nawzajem. 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.

Czytając ten poradnik, możesz zapytać siebie: kiedy ostatnio robiłam mammografię, cytologię? Jak dawno byłam u lekarza ginekologa, a kiedy na kontrolnych badaniach krwi? Zapytaj o to bliskie kobiety. Może trzeba im pomóc, zachęcić do badań, pójść razem do lekarza?

Wiemy, jak ważna jest profilaktyka i że warto w nią zainwestować czas. Piszemy o tym, na jakie choroby najczęściej cierpią kobiety i jak można je monitorować. Które programy profilaktyczne są szczególnie przeznaczone dla kobiet. Piszemy o zdrowiu kobiety na różnych etapach jej życia, gdy zmieniają się wymagania, a organizm ma inne potrzeby.

Panie, dbajcie o siebie, panowie, dbajcie o swoje kobiety: mamy, żony, dziewczyny, partnerki, córki. Uważajmy na siebie nawzajem. I pamiętajmy, ile warte jest zdrowe życie. Żyjmy dla siebie nawzajem w zdrowiu. Tego Państwu życzę i zachęcam do lektury magazynu.

Z wyrazami szacunku
Marek Augustyn
Zastępca Prezesa
Narodowego Funduszu Zdrowia

NFZ

Narodowy Fundusz Zdrowia

WYDAWCA I REALIZACJA Narodowy Fundusz Zdrowia,
ul. Rakowiecka 26/30, 02-528 Warszawa

REDAKTOR NACZELNA Iwona Gniedziejko-Płuciennik (NFZ)

PROJEKT GRAFICZNY Piotr Zgorzelski (NFZ) ZDJĘCIA I GRAFIKI Adobe Stock

KONTAKT Z REDAKCJĄ pacjent@nfz.gov.pl

DANE Z DNIA 19.03.2024 r. MIEJSCE WYDANIA Warszawa

Jestem zadbaną

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.

Dziewczynka dojrzewa, osiąga pełnoletniość i staje się kobietą. Prowadzi dom, zaczyna karierę, rozwija swoje kompetencje, odnosi sukcesy. Zakochuje się. Podejmuje różne decyzje. Może zakłada rodzinę. Albo jest singielką. Oczekuje dziecka i staje się matką. Przychodzi menopauza. Z czasem pojawiają się wnuki. Patrzy do lustra, widzi siwiejące włosy. W końcu uśmiecha się do niej z odbicia w lustrze twarz seniorki.

Na każdym etapie życia kobieta ma różne cele. Potrzebujesz zdrowia i sił do wypełniania wielu obowiązków. Twoim podstawowym zadaniem jest to, abyś dbała o siebie na każdym etapie życia. Pamiętaj o profilaktyce, czyli:

- badaj się regularnie i bierz udział w programach profilaktycznych
- kontroluj zęby i dbaj o higienę jamy ustnej
- przyjmuj szczepienia ochronne
- pamiętaj o bilansach zdrowia, jeśli masz córkę – dzieci mogą z nich korzystać do ukończenia 19. roku życia
- prowadź zdrowy styl życia: dbaj o aktywność fizyczną, odpowiednią dietę, ogranicz stres.

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.

Jeśli regularnie sprawdzasz stan swojego zdrowia, łatwo zauważysz zmiany. Wcześniej wykryte nieprawidłowości pozwolą zapobiec rozwojowi chorób, a może ustrzegą Cię przed nimi. A jeśli masz dzieci poniżej 18 roku życia, dowiesz się, jaka profilaktyka jest dla nich zalecana.

Kalendarz podpowiada, jakie są zalecenia zdrowotne dla osoby danej płci w danym wieku, np.:

- na jakie badanie kontrolne warto się udać
- jakie szczepionki są zalecane
- do jakich specjalistów możesz pójść na kontrolne badania
- z jakich programów profilaktycznych możesz skorzystać.

Możesz też sprawdzić, jakie badania poleci Twoim bliskim.



 **AKADEMIANFZ**

Kobieta

NIE POTRZEBUJESZ SKIEROWANIA DO:

- ginekologa i położnika
- psychiatry
- onkologa
- wenerologa
- stomatologa
- psychologa, psychoterapeuty do 18 roku życia.



PAMIĘTAJ O REGULARNYCH BADANIACH

- Jeśli nie masz problemów ze zdrowiem, **raz w roku** profilaktycznie – nawet jeśli nie widzisz żadnego powodu:
 - ▶ konsultuj się z lekarzem podstawowej opieki zdrowotnej (POZ) – zleci Ci potrzebne badania profilaktyczne, np. krwi, moczu, zmierzy ciśnienie i skieruje do specjalistów, jeśli uzna to za konieczne
 - ▶ odwiedź ginekologa i pamiętaj o regularnej cytologii – przynajmniej raz na 3 lata od 25. roku życia
 - ▶ odwiedź stomatologa – chore zęby są przyczyną wielu chorób.
- **Raz w miesiącu** wykonuj samobadanie piersi – między 5. a 10. dniem cyklu lub w przerwie między tabletkami antykoncepcyjnymi. Po menopauzie ustal jeden dzień w miesiącu. Jeśli zauważysz zmiany w piersi, ich wielkości, wyglądzie – idź do lekarza.



KOORDYNOWANA OPIEKA ZDROWOTNA

- Jeśli cierpisz na chorobę przewlekłą – może skorzystasz z opieki koordynowanej? Co ona Ci daje? Lekarz podstawowej opieki zdrowotnej:
 - ▶ współpracuje z lekarzami specjalistami, pielęgniarką i dietetykiem
 - ▶ zajmuje się profilaktyką, diagnozowaniem, leczeniem i edukacją pacjenta na temat wybranych chorób
 - ▶ kieruje na dodatkowe badania diagnostyczne z dziedziny kardiologii, diabetologii, chorób płuc, alergologii oraz endokrynologii i nefrologii.
- Terapię wspomaga koordynator, który czuwa nad realizacją planu leczenia.

Bezpłatnie poradź się dietetyka w Centrum Dietetycznym Online Narodowego Instytutu Zdrowia Publicznego.

Zobacz, jak prawidłowo wykonać samobadanie.



pacjent.gov.pl



Narodowe
Centrum
Edukacji
Żywnościowej



Gdy kobieta choruje

Niektóre choroby kobiet wynikają ze specyfiki płci – budowy ciała i gospodarki hormonalnej. Jest też grupa schorzeń, na które kobiety statystycznie zapadają częściej niż mężczyźni. Zwracaj szczególną uwagę na profilaktykę tych chorób. Regularnie się badaj.

TAK ZWANE CHOROBY KOBIECE

Schorzenia związane z układem rozrodczym kobiet są nazywane chorobami kobiecymi. Wszystkie problemy ginekologiczne, jak np. ból, plamienie, krwawienie międzymiesiączkowe, upławy, krostki, wysypka, swędzenie, powinnyś skonsultować z ginekologiem. Lekarz może zlecić dodatkowe badania i przepisać niezbędne leki. Zdiagnozuje ewentualne choroby we wczesnym stadium i podejmie skuteczne leczenie.

NAJCZĘSTSZE CHOROBY GINEKOLOGICZNE:

- **infekcje bakteryjne pochwy** – problemy ginekologiczne mogą się wiązać z zaburzeniem flory bakteryjnej. Mogą mieć wiele przyczyn i nawracać. Nie lecz ich na własną rękę – zawsze konsultuj z lekarzem
- **infekcje przenoszone drogą płciową** wywołują bakterie (np. kiły, rzeżączki), wirusy (opryszczka narządów płciowych, HPV), grzyby (np. kandydoza narządów płciowych), pierwotniaki (np. rześistkowica)
- **zaburzenia miesiączkowania, które zdiagnozuje lekarz** – zatrzymanie miesiączkowania z wielu przyczyn, poza ciążą, skrócenie lub wydłużenie cyklu
- **endometrioza** – gdy endometrium, czyli błona śluzowa wyścielająca macicę, rozrasta się poza jamę macicy, w jamie otrzewnej, jajnikach, jajowodach. Towarzyszy jej ból w podbrzuszu, zwłaszcza podczas menstruacji, oraz zaburzenia płodności.
- **zespół policystycznych jajników (PCOS)** – zaburzenia hormonalne prowadzą do braku owulacji, często powodują trudności z zajściem w ciążę
- **zmiany w macicy** – mięśniaki, polipy, zapalenie szyjki macicy
- **łagodne zmiany na szyjce macicy.**





NOWOTWORY U POLEK NAJCZĘŚCIEJ WYSTĘPUJĄ W:



piersi



tchawicy i płucu – tu występuje częstsza umieralność niż w przypadku raka piersi



jelicie grubym (kątnicy, okrężnicy, odbytnicy)



trzonie macicy



jajniku



tarczycy



szyjce macicy



KOBIETY CZĘŚCIEJ NIŻ MĘŻCZYŹNI CHORUJĄ MIĘDZY INNYMI NA:

- choroby tarczycy, jak niedoczynność, Hashimoto
- osteoporozę – zwłaszcza po menopauzie
- żylaki
- schorzenia układu rozrodczego
- choroby reumatyczne, w tym toczeń i reumatoidalne zapalenie stawów
- choroby układu trawienia
- cukrzycę typu 2
- celiakię
- stwardnienie rozsiane
- syndrom chronicznego zmęczenia.

Niektóre schorzenia związane są z gospodarką hormonami oraz ze zmianami następującymi z wiekiem. Dlatego tak ważne są regularne badania. Bądź czujna, zwracaj uwagę na zmiany w Twoim ciele. Regularnie odwiedzaj lekarza i wykonuj badania profilaktyczne. Śledź kalendarz badań na akademia.nfz.gov.pl Bierz udział w programach profilaktycznych: mammografii, cytologii, kolonoskopii.

KOBIECE SERCE

Kobiety zapadają na choroby układu sercowo-naczyniowego w późniejszym wieku niż mężczyźni. Jednak często zawał, niewydolność serca, choroba wieńcowa, miażdżyca lub udar kończą się dla nich tragicznie. Chociaż więcej Polek choruje na raka piersi, to częściej umierają na choroby serca. Do okresu menopauzy są narażone mniej niż mężczyźni na choroby sercowo-naczyniowe. **Zagrożenie wzrasta z wiekiem oraz jeśli:**

- palisz
- masz cukrzycę lub nadciśnienie tętnicze, podwyższony cholesterol.

HORMONY ŻEŃSKIE

Hormony wpływają na pracę narządów i zdrowie całego organizmu. Regulują pracę wszystkich komórek. Brak równowagi hormonalnej wpływa zarówno na samopoczucie, psychikę, jak i zdrowie fizyczne. Może być przyczyną wielu zaburzeń. Żeńskie hormony płciowe decydują między innymi o wyglądzie kobiety i o funkcjonowaniu układu rozrodczego. Należą do nich m.in. estrogeny, progesteron, prolaktyna, androgeny. Niewłaściwa gospodarka hormonalna ma wpływ m.in. na płodność i może być przeszkodą w zajściu w ciążę. Leczeniem chorób związanych z hormonami zajmuje się lekarz endokrynolog.

Ginekolog – lekarz kobiety

Do lekarza ginekologa każda kobieta powinna się zgłaszać raz do roku na kontrolne badania. Pierwszą wizytę może mieć w okresie dojrzewania

Rolą lekarza ginekologa jest dbanie o zdrowie kobiet na kolejnych etapach jej życia. Podstawowe zadania tego specjalisty to:

- profilaktyka – badania kontrolne, edukacja na temat higieny oraz zapobiegania chorobom narządów rodnych
- wykrywanie chorób narządów płciowych kobiety, leczenie ich
- prowadzenie ciąży i porodu.

Regularne badania kontrolne u ginekologa pomagają wykryć zmiany na wczesnym etapie. Najlepiej idź na coroczną wizytę w 3–5 dniu po skończonej miesiączce. Lekarz porównuje Twój stan zdrowia na przestrzeni lat. Jeśli chodzisz do ginekologa, gdy nie odczuwasz problemów zdrowotnych, może on wykryć nawet małe zmiany i podjąć leczenie we wczesnej fazie. Daje to dużo większe prawdopodobieństwo powrotu do zdrowia.

Jeśli widzisz niepokojące objawy – nie zwlekaj z wizytą u ginekologa.

Miesiączka nie musi być bolesna – to mit. Poradź się ginekologa – może skieruje Cię na badania i zaproponuje terapię.

PROFILAKTYKA CHOROBY 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. O mammografii przeczytaj na stronie 10.

Nie potrzebujesz skierowania do ginekologa, również dziecięcego.



Dojrzewanie –

gdy stajesz się
kobietą



Dojrzewanie płciowe, czyli pokwitanie, u dziewczynek rozpoczyna się około 8. roku życia. Ciało dziecka zmienia się:

- powiększają się gruczoły piersiowe, a brodawki przybierają ciemnoróżowe zabarwienie i mogą być bolesne
- pojawia się owłosienie łonowe i pachowe.

Jest to intensywny okres wzrostu – tzw. skok pokwitaniowy. Najczęściej między 10. a 14. rokiem pojawia się pierwsza miesiączka. Może jednak wystąpić wcześniej, np. w wieku 9 lat i później – do 16. roku.

Dziewczynka staje się kobietą. Niektóre zmiany mogą ją niepokoić. Ważne jest, aby mogła porozmawiać z zaufaną dojrzałą osobą lub z lekarzem i zapytać o wszystko, co dotyczy dojrzewania, higieny i zdrowia kobiety. Nie zawsze wystarczy przeczytać informacje. W czasie oczekiwania na pierwszą miesiączkę dziewczyna powinna być przygotowana na ten moment, mieć ze sobą podpaski i wiedzieć, jak się zachować. Przygotuj dziecko do tego ważnego momentu, porozmawiaj, udzielaj wskazówek. Najlepiej, jeśli zrobi to osoba, do której dziecko ma zaufanie, bliska kobieta: np. mama lub babcia.

PIERWSZA WIZYTA U GINEKOLOGA

Możesz zaprowadzić córkę pierwszy raz do ginekologa dziewczęcego, gdy ma ona 11-13 lat. Najlepiej, gdy mama jest przewodniczką dziewczynki we wchodzeniu w dojrzałość. Przygotowuje dziecko do pierwszej wizyty u ginekologa. Opowiedz dziecku, jak przebiega wizyta i wytłumacz, jak ważne jest dbanie o narządy rodne. Lekarz oswoi je z badaniami, opowie o zasadach higieny. Nie zawsze konieczne jest badanie ginekologiczne podczas pierwszej wizyty.

PRAWA PACJENTKI W WIEKU OD 16 DO 17 LAT

Jeśli masz już 16 lat, możesz sama decydować o swoim zdrowiu, ale na przeprowadzenie badania niezbędna jest zgoda rodzica lub opiekuna prawnego. W czasie wizyty nastolatka powinna otrzymać informację o swoim stanie zdrowia – prosto i zrozumiale.

PIERWSZA SZCZEPIONKA, KTÓRA CHRONI PRZED RAKIEM

HPV (ang. Human Papilloma Virus), ludzki wirus brodawczaka powoduje zachorowanie na raka szyjki macicy, a także na inne choroby nowotworowe. Szczepionka przeciw HPV chroni przed rakiem. Najlepiej zaszczepić dziecko, zanim będzie miało kontakt z wirusem. Powszechny program szczepień przeciw HPV obejmuje dziewczynki i chłopców w wieku 12-13 lat. Zapisz dziecko:

- w przychodni podstawowej opieki zdrowotnej (POZ)
- przez infolinię +48 800 100 101 (7 dni w tygodniu od godz. 8:00-18:00)
- przez Internetowe Konto Pacjenta (IKP).

Dzieci w wielu 9-11 i 14-18 lat mogą przyjąć bezpłatną szczepionkę Cervarix – poproś lekarza o receptę. Dorośli mają na nią 50-procentową refundację.

Regularnie korzystaj z programów profilaktycznych

Bierz udział w dostępnych programach profilaktycznych. Ich celem jest wykrycie chorób w bardzo wczesnym stadium, kiedy najczęściej są wyleczalne. Badania przesiewowe są przeznaczone dla pacjentów, którzy nie mają objawów choroby, ale znajdują się w grupie ryzyka.

PROGRAMY SKIEROWANE DO KOBIEC:

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.



Program profilaktyki raka szyjki macicy (cytologia)

Skorzystaj, jeśli jesteś w wieku 25–64 lata i:

- nie miałaś cytologii w ciągu ostatnich trzech lat
- jestes obciążona czynnikami ryzyka (zakażone wirusem HIV, HPV – typem wysokiego ryzyka, przyjmując leki immunosupresyjne) i nie miałaś cytologii w ciągu ostatnich 12 miesięcy.

Kobiety, które leczyły się z powodu nowotworu złośliwego szyjki macicy, po zakończeniu kontroli onkologicznej ponownie zostają objęte badaniem – jeśli tak zdecyduje lekarz.



Program badań prenatalnych

Jeśli jesteś w ciąży, możesz skorzystać z programu profilaktyki badań prenatalnych, gdy spełniasz jeden z warunków:

- skończyłaś 35 lat
- w poprzednich ciążach wystąpiła aberracja chromosomowa płodu lub dziecka
- u Ciebie lub u ojca dziecka występują strukturalne aberracje chromosomowe
- masz dziecko z chorobą uwarunkowaną monogenetycznie lub wieloczynnikową
- masz nieprawidłowe wyniki USG lub badań biochemicznych, które wskazują na większe ryzyko aberracji chromosomowej lub wady płodu.

Potrzebne jest skierowanie od lekarza, który prowadzi ciążę i wyniki badań.



Lekarz może skierować Cię na badanie, jeśli nie kwalifikujesz się do programu profilaktycznego, a są wskazania do przeprowadzenia badania.

INNE PROGRAMY PROFILAKTYCZNE, DLA OSÓB OBOJGA PŁCI



Program badań przesiewowych raka jelita grubego (kolonoskopia):



- jeśli jesteś w wieku między 50–65 rokiem życia i nie masz objawów choroby oraz między 40–49, jeżeli masz krewnego pierwszego stopnia, u którego rozpoznano nowotwór jelita grubego
- jeśli nie miałas kolonoskopii przez ostatnich 10 lat.

Podczas kolonoskopii lekarz może dokładnie obejrzeć jelito od środka. Pozwala to wykryć zmiany i podjąć szybko leczenie.



Program profilaktyki chorób odtytoniowych, w tym przewlekłej obturacyjnej choroby płuc (POCHP):



- jeśli palisz
- jeśli chcesz zerwać z nałogiem
- jeśli masz powyżej 18 lat, otrzymasz poradnictwo antynikotynowe, a jeśli jesteś między 40. a 65. rokiem życia – także diagnostykę i profilaktykę POChP
- możesz korzystać raz na 3 lata.

Program realizują placówki, które mają personel wykwalifikowany w leczeniu zespołu uzależnień od tytoniu.



Profilaktyka chorób układu krążenia (CHUK):



- jeśli masz od 35–65 lat i nie została u Ciebie dotychczas rozpoznana choroba układu krążenia, cukrzyca, przewlekła choroba nerek lub rodzinna hipercholesterolemia (podwyższone ciśnienie)
- możesz korzystać raz na 5 lat.

W programie:

- wykonasz badania biochemiczne krwi, pomiar ciśnienia
- określisz współczynnik BMI (ang. Body Mass Index), czyli wskaźnik masy ciała
- otrzymasz poradę lekarza POZ lub pielęgniarki POZ, ustalisz dalsze działania.

Program realizuje każda placówka podstawowej opieki zdrowotnej (POZ). Masz dostęp do badań tam, gdzie złożyłaś deklarację wyboru lekarza lub pielęgniarki POZ.



Program profilaktyki gruźlicy:



- jeśli masz skończone 18 lat i wcześniej nie miałaś stwierdzonej gruźlicy, ale:
- miałaś bezpośredni kontakt z chorymi na gruźlicę
- chorujesz lub masz trudne warunki życia, które wpływają na wystąpienie choroby.

Program realizują wszystkie pielęgniarki POZ.

Sprawdź aktualne programy profilaktyczne:



Niektóre programy profilaktyczne mają charakter pilotażowy.

Ciąża

wyjątkowy
czas
w Twoim
życiu



Oczekiwanie na dziecko wiąże się z wieloma emocjami. Jest to naturalny stan, jednak bardzo szczególny. Jeśli przygotowujesz się do tego, aby zostać pierwszy raz matką, najlepiej idź do lekarza ginekologa już na etapie planowania dziecka. Lekarz skieruje Cię na badania i będzie Wam towarzyszył, prowadził ciążę, opiekował się Tobą i małństwem.

KIEDY ZAJDZIESZ W CIĄŻĘ

Brak okresu jest prawdopodobnym znakiem ciąży – jeśli miesiączkowałeś regularnie. Możesz zaobserwować ból i napięcie piersi, mdłości, symptomy przeziębienia, zmiany apetytu, większe zmęczenie. Lekarz potwierdzi Twoje przypuszczenia i określi, który to tydzień ciąży.

W kolejnych etapach ciąży będziesz odczuwała różne zmiany, jak np.:

- piersi się powiększają, są wrażliwe i napięte, może pojawić się mleko zwane „siarą”
- rosnący brzuch może powodować niedogodności
- możesz mieć mdłości i wymioty, które zwykle pojawiają się od 4–6 tygodnia ciąży, a ustępują około 14. tygodnia
- masz zachcianki kulinarne
- rośnie Twoja waga – w ciąży zazwyczaj kobieta przybiera około 10 kg
- jesteś zmęczona, a nawet wyczerpana
- zmienia się kolor sutków, pępka.

Unikaj słońca, gdyż mogą się pojawić plamy na skórze. Używaj kremu z filtrem.

MLEKO MAMY JEST NAJLEPSZE DLA DZIECKA

Według ekspertów najlepszym pokarmem dla dziecka jest mleko matki. I najlepiej karmić je wyłącznie piersią do 6 miesięcy. Potem możesz wprowadzać inne jedzenie, równoległe ze swoim mlekiem przynajmniej do 2 lat. Karmienie piersią zmniejsza ryzyko zachorowania mamy na raka piersi, jajnika i trzonu macicy.

Przeczytaj więcej na temat karmienia dziecka:



Jak się powinnaś odżywiać w czasie ciąży i w okresie laktacji – przeczytaj:



WYJĄTKOWE PRAWA

Masz specjalne prawa w okresie ciąży i porożu – czyli do 42. dnia po porodzie. Przede wszystkim możesz bezpłatnie korzystać z opieki zdrowotnej bez względu na to, czy jesteś ubezpieczona, czy nie – jeśli masz polskie obywatelstwo i mieszkasz w Polsce.



Menopauza i przekwitanie

Okres rozrodczy kobiety trwa około 30 lat. Przekwitanie, czyli klimakterium, u kobiet zaczyna się kilka lat wcześniej niż wystąpi ostatnia miesiączka – czyli menopauza. Po tym czasie w organizmie następują zmiany hormonalne. W ich wyniku kobieta nie może zająć w ciąży. Jajniki zmniejszają swój rozmiar i ograniczają wydzielanie hormonów: estrogenów, progesteronu i testosteronu. Ostatnia miesiączka u kobiet najczęściej występuje między 45 a 55 rokiem życia.

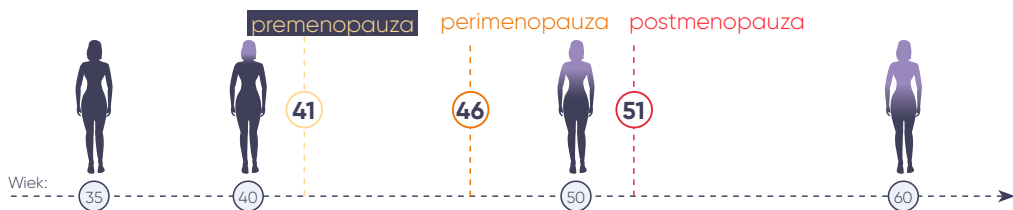


OBJAWY KLIMAKTERIUM

Każda kobieta inaczej przeżywa ten okres życia. Zmiany w czasie przekwitania wiążą się często z objawami, które bywają uciążliwe dla kobiety. **Możesz doświadczać:**

- uderzeń gorąca
- nadmiernego pocenia się
- zwiększonej pobudliwości, nerwowości
- trudności w koncentracji
- bólów mięśni i stawów
- zmian nastroju, płaczliwości, drażliwości, nerwowości
- problemów ze snem
- zmęczenia
- bólów i zawrotów głowy
- mrowienia
- zaburzeń rytmu serca
- suchości pochwy
- częstszych infekcji intymnych
- bolesnego współżycia.

Często wiąże się to ze wzrostem masy ciała i zmniejszonym zapotrzebowaniem na życie seksualne (spadek libido – czyli pociągu seksualnego).



ETAPY OKRESU PRZEKWITANIA U KOBIECY

premenopauza – kilka lat przed menopauzą, gdy mogą się pojawić zaburzenia miesiączkowania, najczęściej zaczyna się po 41 roku życia

perimenopauza – poprzedza menopauzę, czyli ostatnią miesiączkę, najczęściej występuje około 46 roku życia

postmenopauza – menopauza właściwa, gdy zatrzymuje się krwawienie miesiączkowe – najczęściej około 51 roku.

W okresie klimakterium zmienia się gospodarka hormonalna kobiety. Szczególnie zwracaj uwagę na profilaktykę i częste badania. Zwiększa się bowiem ryzyko zachorowania na:

- choroby sercowo-naczyniowe
- osteoporozę
- otyłość
- depresję
- chorobę Alzheimera
- nowotwory – szczególnie sutka, płuc, szyjki i trzonu macicy, jajnika.

Trudne sytuacje, kryzysy i życiowe tarapaty mogą spowodować poważne zmiany. Depresja lub zaburzenia depresyjne przeszkadzają normalnie funkcjonować. Człowiek nie poradzi sobie sam. Nie zwlekaj, idź do lekarza.

Jeśli masz poczucie, że Twoja psychika osłabła, potrzebujesz fachowej pomocy. Nie musisz mieć skierowania do lekarza psychiatry. Możesz też iść po poradę do lekarza podstawowej opieki zdrowotnej (POZ) – w wielu przypadkach zidentyfikuje on objawy i pomoże Ci wyjść z kryzysu. Pokieruje Cię i zaleci dalsze postępowanie.

POMOC PSYCHIATRYCZNĄ ZNAJDZIESZ W:

- poradniach zdrowia psychicznego
- szpitalach lub oddziałach psychiatrycznych
- ośrodkach interwencji kryzysowej
- poradniach psychologiczno-pedagogicznych.

Depresja jest ciężką chorobą i nie można jej lekceważyć. Kryzys psychiczny, nierównowaga może wynikać z trudnej sytuacji, długotrwałego stresu. Czasami wymaga wielu zmian w życiu i pomocy psychoterapeuty. Zdrowie psychiczne to pełny dobrostan, który pozwala na rozwój, samorealizację w poczuciu własnej wartości. Warto o nie zawalczyć.

GDY OPIEKUJESZ SIĘ SENIORKĄ

Jeśli masz kontakt z seniorką, zwróć uwagę, czy nie zmienia ona swoich zachowań, na przykład:

- zapomina niedawne zdarzenia
- powtarza te same pytania w krótkim czasie
- ma problem z doбором słów i trudności z koncentracją
- zaczyna się gubić, nie pamięta adresów i nie orientuje się w czasie
- gwałtownie zmienia nastroj
- ma trudności w liczeniu, płaceniu za zakupy.

Mogą to być oznaki demencji.

Zespół otępienny może oznaczać różne choroby mózgu z jedną wspólną cechą – utratą funkcji poznawczych. Choroby mózgu o różnym charakterze najczęściej pojawiają się po 65. roku życia. Demencja częściej dotyka kobiety. Skonsultuj się z lekarzem POZ, jeśli zauważysz niepokojące objawy.

Dbaj



GDZIE SZUKAĆ POMOCY W KRYZYSIE PSYCHICZNYM

116 123 – bezpłatny kryzysowy telefon zaufania dla dorosłych w kryzysie emocjonalnym, czynny przez 7 dni w tygodniu 24 godziny

22 635 09 54 – telefon zaufania dla osób starszych, czynny w poniedziałek, środę, czwartek w godz. 17.00–20.00, w środy w godz. 14.00–16.00 – dyżur na temat choroby Alzheimera

800 120 226 – policyjny telefon zaufania w sprawie przemocy w rodzinie

22 484 88 01 – antydepresyjny telefon zaufania fundacji ITAKA

JESTEŚ OFIARĄ LUB ŚWIADKIEM PRZEMOCY W RODZINIE

800 120 002 – Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia” jest czynne przez 7 dni w tygodniu 24 godziny na dobę.

o dobrostan psychiczny

ZADBAJ O SWÓJ MÓZG – BĄDŹ AKTYWNA, BĄDŹ NA CZASIE

Jak najdłużej bądź aktywna nie tylko fizycznie, ale i intelektualnie. Jeśli nie pracujesz już zawodowo, jesteś na emeryturze – dbaj o swoją sprawność nie tylko fizyczną, ale i intelektualną. Możesz ćwiczyć mózg poprzez nowe wyzwania. Czytaj, ucz się na pamięć fragmentów książek, rozwiąż krzyżówki, graj w karty, szachy, wymyślaj nowe trasy wycieczek – stawiaj sobie nowe wymagania. Rozwiązywanie zadań aktywnie pobudza mózg do pracy. Szukaj kontaktów z ludźmi, wychodź do nich.

RELACJE Z LUDŹMI

W dobrostanie psychicznym człowieka ważne są relacje z innymi ludźmi. Otaczaj się życzliwymi osobami. Toksyczne relacje nikomu nie służą. Może warto je zakończyć. Zwłaszcza jeśli źle wpływają na twoje samopoczucie i samoocenę, powodują cierpienie. Szukaj kontaktu z ludźmi, którzy dają poczucie bezpieczeństwa, niezwykle ważne na co dzień. Ono pozwala zredukować stres i lęki, które może wywołały trudne sytuacje w Twoim życiu. Ludzie, których lubisz, mogą pomóc Ci wyjść z kryzysu, jeśli go doświadczyłaś.



Żyj stylowo
żyj zdrowo

Dbasz o siebie, bo jesteś kobietą. Chcesz dobrze wyglądać w każdym wieku, być sprawna i zdrowa. W profilaktyce chorób najważniejsze jest to, w jaki sposób dbasz o siebie na co dzień, czyli jakie masz nawyki.

Najczęstsze choroby, zwane cywilizacyjnymi, w dużej mierze spowodowane są niewłaściwym stylem życia. Chorują na nie coraz młodszy ludzie. Spowodowane są zanieczyszczeniem środowiska, hałasem oraz:

- brakiem ruchu, siedzącym stylem życia
- niewłaściwą dietą
- paleniem papierosów
- brakiem odpoczynku, snu
- ciągłym stresem.

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.

Zobacz więcej na stronie:

szczepienia 



Poznaj zasady zdrowego jedzenia. Wejdź na stronę:

 DIETYNFZ



Ćwicz z programem treningowym 8 tygodni do zdrowia:


TYGODNI
DO ZDROWIA
PO COVID-19





AKADEMIANFZ

SPRAWDŹ SWÓJ KALENDARZ BADAŃ

Regularne badania kontrolne dają szansę na wczesne wykrycie wielu chorób i ich wyleczenie. Dowiedz się, które badania są zalecane dla Ciebie i Twoich bliskich. Na stronie Akademii NFZ znajdziesz kalendarz badań profilaktycznych. Jest bazą wiedzy o profilaktyce zdrowotnej dla osób w każdym wieku. Informuje też o dodatkowych uprawnieniach i profilaktyce dla kobiet w ciąży.

Możesz łatwo sprawdzić badania zalecane dla Ciebie, dla Twojego dziecka lub dla kogoś z rodziny.



Kalendarz przedstawi Ci:

- spis rekomendowanych badań
- listę zaleceń.

KOBIETA MĘŻCZYZNA DZIECKO

WIEK 30

SPRAWDŹ



akademia.nfz.gov.pl/kalendarz-badan

Ministerstwo
Zdrowia

NFZ
Narodowy Fundusz Zdrowia