



## Urząd Miasta Hajnówka



### Kategoria

- Zdrowie

**W Polsce od lat drugą pod względem częstości przyczyną zgonów są nowotwory złośliwe. Niezdrowy styl życia to kluczowy czynnik, który może doprowadzić do problemów zdrowotnych. Wystarczy postawić na codzienną profilaktykę oraz regularnie korzystać z darmowych badań przesiewowych takich jak: cytologia, mammografia i kolonoskopia, by dostrzec pierwsze sygnały chorobowe i zapobiec ich dalszemu rozwojowi.**

Programy profilaktyczne, finansowane przez Podlaski Oddział Wojewódzki NFZ, to badania przesiewowe w kierunku nowotworów: piersi, szyjki macicy i jelita grubego. Zgłaszalność na te badania stanowi od kilkunastu do kilkudziesięciu procent pacjentów spośród grupy uprawnionej – jednak wciąż można określić ją jako niską. Dopiero od pułapu 70 proc. udziału uprawnionej populacji w badaniach przesiewowych, można zauważyć pozytywny efekt populacyjny skriningu.

W 2023 r. w województwie podlaskim zgłaszalność na bezpłatną mammografię wyniosła ok. 28% pacjentek z grupy uprawnionych kobiet (warto przypomnieć, że od 1 listopada 2023 r. rozszerzyła się grupa pań objętych programem i

do skorzystania z profilaktycznej mammografii uprawnionych jest więcej kobiet). Z kolei cytologię w ramach programu profilaktyki raka szyjki macicy w 2023 r. wykonało niespełna 16% pacjentek z grupy uprawnionych kobiet. Od 1 listopada 2023 r. podniesiono górną granicę wieku o 5 lat, co również umożliwia skorzystanie z bezpłatnej cytologii większej liczbie kobiet. Nie lepiej wygląda zgłaszalność na badania kolonoskopii przesiewowej, z której w województwie podlaskim w 2023 r. skorzystało tylko 2 tys. osób.

Podlaski Oddział Wojewódzki NFZ sukcesywnie przypomina o badaniach profilaktycznych, które można wykonać bezpłatnie:

*- Podczas organizowanych przez nas wydarzeń prozdrowotnych przypominamy, że nowotwór wykryty na wczesnym etapie jest całkowicie wyleczalny.*

*Edukujemy również w sali obsługi klienta w siedzibie Podlaskiego Oddziału Wojewódzkiego NFZ w Białymstoku oraz delegaturach w: Łomży, Siemiatyczach i Suwałkach. Nasi klienci otrzymują plan profilaktyczny „uszyty” na miarę ich potrzeb, poznają dedykowane im badania przesiewowe oraz otrzymują dostęp do zdrowych diet i programów treningowych. – mówi Beata Leszczyńska, rzeczniczka prasowa Podlaskiego Oddziału Wojewódzkiego NFZ.*

## **Dostępne programy profilaktyczne finansowane przez Podlaski Oddział Wojewódzki NFZ:**

### **Program profilaktyki raka piersi (mammografia)**

Do najczęściej występujących nowotworów wśród kobiet należy rak piersi, dlatego kluczową rolę odgrywa profilaktyka – samobadanie piersi oraz regularna mammografia. Badanie mammograficzne potrafi wykazać niewielkie zmiany, których podczas samobadania można nie zauważyć.

Program profilaktyki raka piersi adresowany jest do kobiet w wieku 45-74 lat, które spełniają jedno z poniższych kryteriów:

- nie miały wykonywanej mammografii w ciągu ostatnich dwóch lat;
- otrzymały w ramach programu profilaktyki raka piersi wskazanie do wykonania ponownej mammografii po 12 miesiącach.

Panie mogą skorzystać z mammografii na NFZ w pracowni stacjonarnej lub mobilnej (mammobus).

W marcu br. Podlaski Oddział Wojewódzki NFZ zaplanował 66 postojów mammobusa w regionie.

Harmonogram pracy mammobusów w województwie podlaskim można sprawdzić pod linkiem:

<https://www.nfz-bialystok.pl/dla-pacjenta/profilaktyczne-programy-zdrowotne/harmonogram-postoju-mammobusow/>

Wykaz pracowni stacjonarnych:

1. Białostockie Centrum Onkologii, im. M. Skłodowskiej-Curie w Białymstoku, ul. Ogrodowa 12.
2. Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej Ministerstwa Spraw Wewnętrznych i Administracji w Białymstoku, ul. Fabryczna 27.
3. Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej w Siemiatyczach, ul. Szpitalna 8.
4. Szpital Wojewódzki im. dr. L. Rydygiera w Suwałkach, ul. Szpitalna 60.
5. Lekarska Specjalistyczna Spółdzielnia Pracy „Eskulap” w Białymstoku, ul. Nowy Świat 11/C.

### **Program profilaktyki raka szyjki macicy (cytologia)**

Cytologia to jedyne badanie, które pozwala rozpoznać nowotwór raka szyjki macicy. Wykrywa stany przednowotworowe i nowotworowe szyjki macicy, nawet kiedy nie dają żadnych objawów. Badanie jest krótkie, bezbolesne i skuteczne.

Program profilaktyki raka szyjki macicy adresowany jest do kobiet w wieku 25-64 lat:

- które nie miały wykonanej cytologii w ciągu ostatnich trzech lat;
- obciążonych czynnikami ryzyka (zakażonych wirusem HIV, przyjmujących leki immunosupresyjne, zakażonych HPV - typem wysokiego ryzyka), które nie miały wykonanej cytologii w ciągu ostatnich 12 miesięcy.

Kobiety, które były leczone z powodu nowotworu złośliwego szyjki macicy, po zakończeniu kontroli onkologicznej (decyzję podejmuje lekarz prowadzący leczenie onkologiczne) ponownie zostają objęte skriningiem cytologicznym.

Cytologię można wykonać w każdym gabinecie ginekologicznym, który posiada umowę z Podlaskim Oddziałem Wojewódzkim NFZ. Lista gabinetów ginekologicznych dostępna jest w wyszukiwarce Gdzie się leczyć:

<https://gsl.nfz.gov.pl/GSL/GSL/PrzychodnieSpecjalistyczne?ow=10&specjalizacja=1193>

### **Program badań przesiewowych raka jelita grubego (kolonoskopia)**

Rak jelita grubego jest drugim, po raku płuca, nowotworem wśród wszystkich zachorowań w polskiej populacji. Rak jelita grubego jest niezwykle podstępny i może rozwijać się bez objawów nawet przez kilka lat, dlatego tak ważne są badania przesiewowe, będące podstawową metodą wykrywania zmian w obrębie jelita grubego.

Przesiewowa kolonoskopia adresowana jest do osób w wieku:

- od 50 do 65 lat,
- lub od 40 do 49 lat, jeśli u najbliższych krewnych pacjenta rozpoznano nowotwór jelita grubego.

Do udziału w programie nie jest potrzebne skierowanie. Wystarczy, że pacjent jest w grupie wiekowej, która kwalifikuje się do wykonania przesiewowej kolonoskopii i zgłosi się do wybranej placówki realizującej program:

1. Uniwersytecki Szpital Kliniczny w Białymstoku, ul. M. Skłodowskiej-Curie 24A.
2. Uniwersytecki Szpital Kliniczny w Białymstoku, ul. Żurawia 14.
3. Białostockie Centrum Onkologii im. M. Skłodowskiej-Curie w Białymstoku, ul. Ogrodowa 12.
4. Fundacja „Pomóż im” w Białymstoku, ul. Mazowiecka 33.
5. Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej Ministerstwa Spraw Wewnętrznych i Administracji w Białymstoku, ul. Fabryczna 27.
6. Gastromedica dr n. med. Marzena Konopko w Białymstoku, ul. Prowiantowa 15/5.
7. Interfizjo Spółka Akcyjna w Białymstoku, ul. Ciołkowskiego 88J.
8. Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej w Łapach, ul. Jana Korczaka 23.
9. Szpital Wojewódzki im. Kard. S. Wyszyńskiego w Łomży, ul. Marsz. J. Piłsudskiego 11.

Warto podkreślić, że pacjentki i pacjenci, którzy nie mieszczą się w grupach wiekowych określonych w poszczególnych programach, mogą wykonać badania profilaktyczne na podstawie skierowania od lekarza. Na przykład, aby wykonać badanie cytologiczne, wystarczy udać się na wizytę do ginekologa, który może pobrać materiał do badania. W przypadku kolonoskopii pacjent może otrzymać skierowanie od lekarza POZ lub lekarza specjalisty.

### **Bezpłatna Infolinia Onkologiczna NFZ**

Narodowy Fundusz Zdrowia uruchomił bezpłatną infolinię onkologiczną. Dzwoniąc pod numer Telefonicznej Informacji Pacjenta – 800 190 590 – i wybierając linię nr 3 można uzyskać następujące informacje:

- jak uzyskać skierowanie na leczenie onkologiczne,

- gdzie można wykonać badania,
- z których programów profilaktycznych skorzystać.

## **Styl życia a zdrowie**

Na nasze zdrowie największy wpływ ma styl życia. Nasze postępowanie rzeczywiście przekłada się na stan zdrowia. Dobre wybory pomagają uniknąć wielu chorób, np. nowotworowych. Warto podkreślić, że nawet 90% nowotworów zależy tylko i wyłącznie od czynników, na które mamy wpływ. Najważniejsze z nich to:

- palenie tytoniu (aktywne i bierne),
- otyłość i nadwaga,
- brak aktywności fizycznej,
- niewłaściwa dieta,
- nadużywanie alkoholu,
- nadmierna ekspozycja na promieniowanie,
- nadmierny stres.

Aby zapobiegać chorobom nowotworowym, należy wprowadzić zdrowe nawyki i regularnie poddawać się badaniom profilaktycznym.

## **Europejski Kodeks Walki z Rakiem**

Europejski Kodeks Walki z Rakiem powstał z inicjatywy Komisji Europejskiej. Kodeks pokazuje, jak dzięki prostym, codziennym działaniom można obniżyć ryzyko zachorowania na nowotwory.

Światowa Organizacja Zdrowia oszacowała, że gdyby Europejczycy przestrzegali 12 zaleceń Europejskiego kodeksu walki z rakiem, mogliby uniknąć nawet 50% wszystkich zgonów nowotworowych w Europie.

dr Beata Leszczyńska

Rzeczniczka prasowa Podlaskiego Oddziału Wojewódzkiego Narodowego Funduszu Zdrowia

---

**Source URL:** <https://hajnowka.pl/aktualnosc/zdrowie/4941-badania-przesiewowe-ktore-ratuja-zycie>