

## Mazowsze stawia na zdrowie kobiet!



Autor: fot.

Peakstock/Getty Images

Profilaktyczne badania mogą uratować życie. O jakich trzeba pamiętać, by długo cieszyć się zdrowiem?

---

Codzienne zabieganie, brak czasu nie sprzyjają dbaniu o zdrowie. A warto je systematycznie kontrolować, by nie stracić jakości życia.

## Szansa na wyleczenie

– Regularnie wykonywana mammografia lub cytologia mogą uratować życie. Dzięki badaniom profilaktycznym mamy szansę uchwycić ewentualne zmiany na wczesnym etapie ich powstania, kiedy prawdopodobieństwo wyleczenia jest stuprocentowe – tłumaczy dr Tomasz Obojski, specjalista ginekolog-położnik, koordynator Oddziału Położniczo-Ginekologicznego w Specjalistycznym Szpitalu Wojewódzkim w Ciechanowie.

W Polsce tylko 44% kobiet regularnie wykonuje cytologię

źródło: Oskar Berezowski, Badania profilaktyczne – dlaczego warto je wykonywać?, synergiczni.pl (dostęp 7.04.2023 r.)<sup>1</sup>

. A przypadki raka szyjki macicy wykrywane są zbyt późno.

– Cytologia to badanie łatwe, tanie i dostępne. Kobiety powinny o nim pamiętać

przynajmniej raz w roku – podkreśla ekspert.

Wojciech Kłosiński, członek zarządu ds. organizacji procesu opieki medycznej w Mazowieckim Szpitalu Bródnowskim Sp. z o.o. przypomina też o mammografii.

– Badanie mogą wykonać bezpłatnie mieszkanki Mazowsza (panie w wieku 40–49 lat) w ramach realizowanego przez naszą placówkę programu „Wczesna profilaktyka raka piersi”. Dodaje, że na przełomie roku wykonano ich 1870. – W tym czasie nie wykryto żadnego przypadku nowotworu piersi. W sytuacji, kiedy wyniki badań budziły wątpliwości panie mogły liczyć na wsparcie i bezzwłoczną konsultację lekarską – zaznacza specjalista.

## Lepiej wiedzieć wcześniej

– Czasami myślimy, że profilaktyka to jedynie różnego rodzaju badania kontrolne, które dotyczą osób po przebytych chorobach lub z predyspozycjami do danych schorzeń. Nic bardziej mylnego – podkreśla dr Tomasz Obojski. I zaznacza, że decydowanie się na badania dopiero w momencie, kiedy zauważymy niepokojące symptomy to błąd. – W przypadku chorób w zaawansowanym stadium droga do wyleczenia może być utrudniona albo całkowicie niemożliwa – dodaje lekarz.

Jeśli osoby bliskie w rodzinie miały nowotwór piersi, specjalista radzi, by wykonać dodatkowe badanie genetyczne – BRCA1 i BRCA2. Tłumaczy jednak, że brak mutacji genu odpowiedzialnego za powstanie nowotworu nie zwalnia kobiet z regularnych badań i dbania o zdrowie.

– Zwłaszcza że wiele chorób we wczesnym stadium nie daje żadnych objawów – wyjaśnia.

Wojciech Kłosiński dodaje, że każda kobieta powinna regularnie wykonywać kompleksowy przegląd zdrowia.

– Warto pamiętać o okresowych badaniach poziomu glukozy we krwi i regularnie sprawdzać ciśnienie krwi, tym bardziej, że w Polsce jest około 2 mln osób chorych na cukrzycę, z czego około 1/4 nie wie o tym – podkreśla. Jak mówi, nie należy zapominać też o zdrowym stylu życia. – Odpowiednio dobrana aktywność fizyczna, zdrowa dieta, unikanie spożywania alkoholu i wyrobów tytoniowych, odpowiednia ilość snu oraz umiejętność odpoczywania wydłużają życie bez chorób – tłumaczy specjalista. I dodaje: – Dbajmy też o dobrostan psychiczny. Unikajmy nadmiernego stresu, który może prowadzić do zaburzeń nie tylko zdrowia psychicznego, ale i rozwoju chorób somatycznych.

## Mazowsze dla zdrowia kobiety

To nazwa autorskiego programu, który w tym roku uruchomił samorząd Mazowsza. Na pierwszą edycję przeznaczył 3 mln zł. Główne założenia projektu to wspieranie zadań związanych z ochroną zdrowia i profilaktyką chorób najczęściej występujących u kobiet, m.in. nowotworów, chorób uroginekologicznych czy osteoporozy.

Od maja Mazowszanki mogą zgłaszać się na bezpłatne badania przesiewowe w kierunku

wykrycia wirusa brodawczaka ludzkiego (HPV), schorzeń dna miednicy oraz na mammografię, USG piersi czy densytometrię. Odbędą się też warsztaty np. o tym, jak dbać o zdrowie, także psychiczne.

Co zrobić, by skorzystać z badań? Warto śledzić serwisy [mazovia.pl](http://mazovia.pl) oraz [zdrowemazowsze.mazovia.pl](http://zdrowemazowsze.mazovia.pl). Tam znajdziemy pełną listę beneficjentów programu (placówki świadczące usługi).

Program „Mazowsze dla zdrowia kobiety” nie jest jedyną formą wsparcia ze strony samorządu. Mieszkanki regionu mogą liczyć także na pomoc w ramach innego, dotyczącego wykrywania raka piersi na wczesnym etapie, czy leczenia niepłodności metodą in vitro. Władze województwa każdego roku przeznaczają też ogromne środki na modernizację wojewódzkich szpitali, w tym oddziałów ginekologiczno-położniczych.

---

## **Rakowi piersi mówimy NIE!**

Obecnie jedyną skuteczną metodą wczesnego wykrywania raka piersi są przesiewowe badania mammograficzne (MMG).

Mieszkanki Mazowsza w wieku 40–49 lat mogą bezpłatnie korzystać z tego badania w ramach programu „Wczesna profilaktyka raka piersi”. Realizuje je Centrum Attis – filia Mazowieckiego Szpitala Bródnowskiego Sp. z o.o.

1 mln zł – tyle przeznaczył samorząd Mazowsza na realizację programu.

Blisko 1600 kobiet skorzystało już z mammografii w ramach programu. Zapisy pod nr. tel: 608 594 770 lub 532 398 622.

---

## **Elżbieta Lanc, członek zarządu województwa mazowieckiego (sejmikowy klub KO)**

Troska o zdrowie Mazowszanek jest dla samorządu województwa priorytetem. W tym roku po raz pierwszy uruchomiliśmy ważny program „Mazowsze dla zdrowia kobiety”. Chcemy w ten sposób zachęcić samorządy do promowania zdrowia pań. Jest to o tyle ważne, że w trakcie pandemii wiele kobiet przestało wykonywać badania profilaktyczne i diagnostyczne.

---

## **Badania, o których warto pamiętać:**

### **Ogólne (zalecane co roku):**

- pełna morfologia, w tym m.in. poziom żelaza i witaminy D3;
- lipidogram (LDL, HDL, cholesterol, trójglicerydy), OB;

- poziom cukru we krwi, gospodarka elektrolitowa (m.in. sód, potas, magnez, wapń);
- badanie moczu;
- pomiar ciśnienia tętniczego;
- pomiar wzrostu, masy ciała (wyliczenie BMI); enzymy wątrobowe;
- kreatynina i kwas moczowy (ocena funkcji nerek).

## **Gospodarka hormonalna**

- poziom najważniejszych hormonów dla kobiety: FSH, LH, progesteronu, estradiolu, DHEA-SO<sub>4</sub> i prolaktyny (szczególnie ważny po stresie związanym z COVID-19);
- hormony tarczycowe (m.in. TSH, FT3, FT4).

## **Profilaktyka raka szyjki macicy i piersi**

- USG piersi (co najmniej raz na 2 lata);
- regularne samobadanie piersi;
- USG ginekologiczne;
- regularna cytologia (min. raz w roku);
- mammografia (pierwsza po 40 r.ż.);
- badania genetyczne BRCA1 i BRCA2 (jeśli w rodzinie były zachorowania na nowotwór piersi); HPV (wirus brodawczaka ludzkiego).

## **Badania dodatkowe**

- diagnostyka podstawowa układu krążenia – EKG spoczynkowe/wysiłkowe;
- badanie densytometryczne po 50. r.ż., (w kierunku osteoporozy);
- HCV, HBs – badania w kierunku wirusowego zapalenia wątroby;
- USG jamy brzusznej i RTG klatki piersiowej (średnio co 3–5 lat);
- kolonoskopia (po 50 r.ż.).

[1]<sup>1</sup> Źródło: Oskar Berezowski, Badania profilaktyczne – dlaczego warto je wykonywać?, synergiczni.pl (dostęp 7.04.2023).

UWAGA

Informacje opublikowane przed 1 stycznia 2021 r. dostępne są na stronie [archiwum.mazovia.pl](http://archiwum.mazovia.pl)