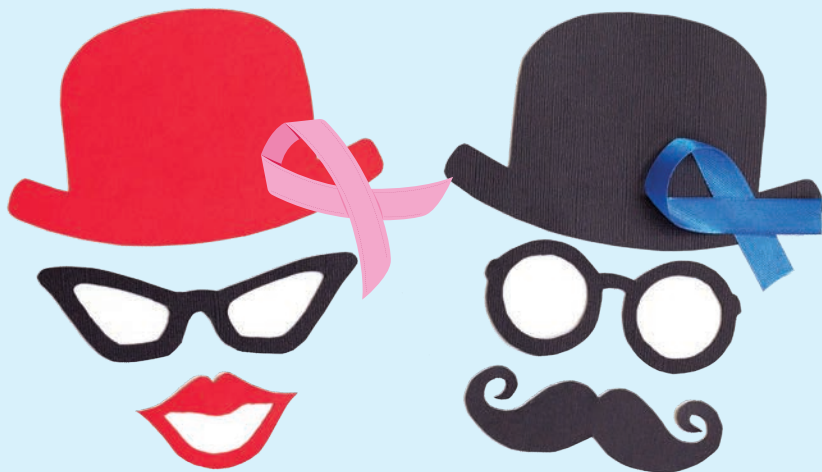


SAMOBADANIE

PIERSI I JĄDER



“SPRAWDZAM!”

Broszura edukacyjna

Profilaktyka nowotworowa dla pełnoletnich pacjentów Poradni
Podstawowej Opieki Zdrowotnej (POZ).

Program promocji zdrowia - profilaktyka onkologiczna - edukacja w zakresie
samobadania „SPRAWDZAM!” finansowany jest ze środków m.st. Warszawy.



Samodzielny Publiczny Zespół
Zakładów Lecznictwa Otwartego
Warszawa Żoliborz-Bielany



podmiot leczniczy
miasta stołecznego
Warszawy

PROGRAM "SPRAWDZAM!"

- PROFILAKTYKA NOWOTWOROWA



Dla pełnoletnich pacjentów Poradni POZ, którzy zadeklarowali wybór lekarza Podstawowej Opieki Zdrowotnej (POZ). Program trwa do 31 grudnia 2025 r.

W broszurze znajdziesz:

- Samobadanie piersi i jąder – instrukcje krok po kroku.
- Regularne badania profilaktyczne – dlaczego są ważne.
- Zdrowy styl życia – dieta i aktywność fizyczna.

Skorzystaj z programu w wybranych przychodniach:

PORADNIE POZ DLA DOROSŁYCH	
Conrada 15	22 663 21 54
Elbląska 35	22 633 42 77
Felińskiego 8	22 839 24 40
Klaudyny 26B	22 833 00 00
Kleczewska 56	22 834 83 28
Kochanowskiego 19	22 633 10 11
Sieciechowska 4	22 561 57 60
Szajnochy 8	22 832 44 35
Wrzeciono 10C	22 835 30 01
Żeromskiego 13	22 834 24 31

Badaj piersi regularnie

1 raz w miesiącu, 2-3 dni po menstruacji

Kobiety, które nie miesiączkują powinny się badać w ten sam dzień każdego miesiąca



opuszkami
palców



z rękami
podniesionymi
do góry



w górę i w dół



ukośnie



koliście

obserwuj
zmiany skóry!



SPZZLO WARSZAWA
Żoliborz-Bielany



FUNDACJA
KOCHASZ DOPILNUJ

W ciąży i w czasie karmienia też należy się badać!

#pomacajsie



BADANIA PROFILAKTYCZNE DLA WSZYSTKICH KOBIET:

- Samobadanie piersi - co miesiąc
- Samoobserwacja znamion skórnych - co miesiąc
- Badanie lekarskie z oceną skóry, błon śluzowych, gardła, węzłów chłonnych, badanie palpacyjne tarczycy - nie rzadziej niż co 3 lata
- Badanie piersi przez lekarza - nie rzadziej niż co 3 lata
- Badanie ginekologiczne i cytologia - raz w roku
- Morfologia - raz w roku

30

OD 30 ROKU ŻYCIA WYKONUJ WSZYSTKIE POWYŻSZE BADANIA ORAZ DODATKOWO:

- Badanie piersi przez lekarza - raz w roku
- USG piersi - raz w roku
- Cytologia z testem na DNA HPV - co 5 lat
- Prześwietlenie płuc (RTG) - raz na 5 lat

40

OD 40 ROKU ŻYCIA WYKONUJ WSZYSTKIE POWYŻSZE BADANIA ORAZ DODATKOWO:

- Cytologia z testem na DNA HPV - co 5 lat
- Prześwietlenie płuc (RTG) - co 5 lat, osoby palące - raz w roku
- Mammografia - co 2 lata
- USG przezpochwowe - raz w roku

50

OD 50 ROKU ŻYCIA WYKONUJ WSZYSTKIE POWYŻSZE BADANIA ORAZ DODATKOWO:

- Badanie kału na krew utajoną - co 1-2 lata
- Kolonoskopia - co 5 lat
- USG jamy brzusznej - raz w roku

Badaj swoje jajka regularnie raz w miesiącu

1. po kąpiel i lub pod prysznicem, namydł się



2. sprawdź każde jądro osobno, delikatnie obracając je pomiędzy palcami



3. badaj ostrożnie najądrza oraz powrózek nasienny



4. szukaj twardych grudek oraz gładkich, zaokrąglonych guzków



5. obserwuj każdą zmianę wielkości, kształtu czy konsystencji i twardości twoich jąder



SPZZLO WARSZAWA
Żoliborz-Bielany



Twoje zdrowie w Twoich rękach!

#badajjajka



BADANIA PROFILAKTYCZNE DLA WSZYSTKICH MĘŻCZYZN:

- Samobadanie jąder (czy nie powiększyły się, nie są bolesne, nie ma wyczuwalnych guzków) - co miesiąc
- Samoobserwacja znamion skórnych - co miesiąc
- Badanie lekarskie z oceną skóry, błon śluzowych, gardła, węzłów chłonnych, badanie palpacyjne tarczycy - nie rzadziej niż co 3 lata
- Badanie jąder przez lekarza - co 3 lata
- Morfologia - raz w roku

30

OD 30 ROKU ŻYCIA WYKONUJ WSZYSTKIE POWYŻSZE BADANIA ORAZ DODATKOWO:

- Prześwietlenie płuc (RTG) - raz na 5 lat

40

OD 40 ROKU ŻYCIA WYKONUJ WSZYSTKIE POWYŻSZE BADANIA ORAZ DODATKOWO:

- Kontrola prostaty poprzez badanie per rectum (przez odbytnicę) - raz w roku
- Prześwietlenie płuc (RTG) - co 5 lat, osoby palące - raz w roku

50

OD 50 ROKU ŻYCIA WYKONUJ WSZYSTKIE POWYŻSZE BADANIA ORAZ DODATKOWO:

- Kontrola prostaty poprzez badanie per rectum (przez odbytnicę) oraz oznaczenie antygenu PSA - raz w roku
- Kolonoskopia - co 5 lat
- USG jamy brzusznej - raz w roku

ZDROWE ŻYWIENIE I STYL ŻYCIA W PROFILAKTYCE NOWOTWOROWEJ



Badania i opinie specjalistów potwierdzają, że sposób odżywiania może wpływać na ryzyko zachorowania na nowotwory, w tym raka piersi czy jąder. Dlatego dieta powinna być dostosowana do wieku, płci, poziomu aktywności fizycznej oraz stanu zdrowia. Jeśli nie możesz mieć ustalonego indywidualnego planu żywienia, warto stosować się do ogólnych zasad zdrowego żywienia, które mogą pomóc w zmianie nawyków i zmniejszeniu ryzyka nowotworów.

OGÓLNE ZASADY ZDROWEGO ŻYWIENIA:

- **Utrzymuj prawidłową masę ciała** - nadwaga i otyłość zwiększają ryzyko nowotworów.
- **Spożywaj urozmaicone, regularnie posiłki** - minimalnie 3 razy dziennie.
- **Ogranicz sól** - zalecane spożycie soli to maksymalnie 5 g dziennie (1 łyżeczka).
- **Wybieraj pełnoziarniste produkty zbożowe** - jasne pieczywo oraz wyroby "z białej mąki" zastąp pieczywem razowym, kaszą, pełnoziarnistym makaronem.
- **Spożywaj białko pełnowartościowe** - chude mięso, ryby, jaja, sery twarogowe, 2 szklanki mleka dziennie (lub jogurt, kefir).
- **Ogranicz czerwone mięso i tłuszcze pochodzenia zwierzęcego** - spożywaj nie więcej niż 500 g czerwonego mięsa (wieprzowina, wołowina, baranina, jagnięcina, cielęcina, dziczyzna) w tygodniu, unikaj smalcu oraz tłustych wyrobów mięsnych i mlecznych (śmietana, serki topione).
- **Jedz różnokolorowe warzywa i owoce** - codziennie spożywaj 400–600 g, ze zdecydowaną przewagą warzyw.
- **Wprowadź dzień bez mięsa** - jeden dzień w tygodniu.
- **Unikaj fast-foodów, słodczy i alkoholu** - dopuszczalne okazjonalnie.
- **Włącz kwasy OMEGA-3 do diety** - tłuste ryby (2 razy w tygodniu), orzechy (30 g), olej rzepakowy i lniany.
- **Pij dużo wody** - minimum 1,5 l dziennie.
- **Czytaj etykiety produktów** - wybieraj te bez konserwantów, sztucznych barwników i dodatku cukru, siodu.

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA I STYL ŻYCIA:

- **Bądź aktywny fizycznie** - uprawiaj sport lub podejmuj codzienną aktywność przez co najmniej 30 minut.
- **Unikaj palenia i kontaktu z chemikaliami** - są to czynniki zwiększające ryzyko nowotworów.
- **Relaksuj się i odpoczywaj** - dbaj o równowagę psychiczną.
- **Pamiętaj o systematycznych badaniach profilaktycznych.**

SPOŻYWAJ RÓŻNORODNE PRODUKTY



WARZYWA

3-5 PORCJI DZIENNE



OWOCE

2 PORCJE DZIENNE



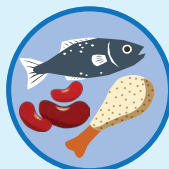
PRODUKTY ZBOŻOWE

5 PORCJI DZIENNE



PRODUKTY MLECZNE

2 PORCJE DZIENNE



PEŁNOWARTOŚCIOWE PRODUKTY BIAŁKOWE

1-2 PORCJE DZIENNE



TŁUSZCZE

1 ŁYŻKA OLIWY/OLEJU DZIENNE