

# Profilaktyka badań

## Samobadanie piersi

**Jak często?** Raz w miesiącu

**Od kiedy?** Od pierwszej miesiączki

**Kiedy?** Najlepiej kilka dni po miesiączce

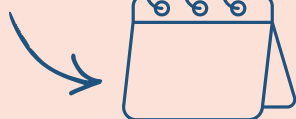
To nie zastępuje badań, ale pomaga szybko wykryć zmiany.

## Obserwacja organizmu

**Jak często?** Na co dzień

**Na co zwracać uwagę?** Zmiany w piersiach, skórze, cyklu, nagła utrata/przyrost masy, nietypowe krwawienia

zapisz datę!



## Ginekolog

**Jak często?** Raz w roku (nawet bez objawów)

**Cytologia klasyczna/test HPV:**

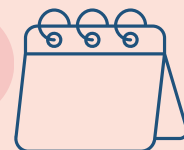
**Wiek:** 25-64 lata

**Częstotliwość badań:**

- cytologia klasyczna co 1-3 lata
- test HPV co 5 lat\*

\*Częściej przy czynnikach ryzyka

## USG narządów rodnych



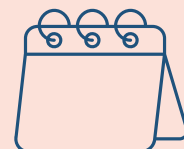
**Jak często?** Raz w roku  
(częściej, jeśli są wskazania)

## USG piersi



**Jak często?** Raz w roku  
**Od kiedy?** Od ok. 20-30 r.ż.

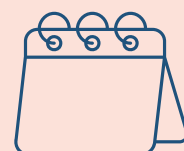
## Mammografia



**Jak często?** Co 2 lata  
**Wiek:** 45-74 r.ż.

Częściej przy obciążeniu genetycznym.  
Wykrywa zmiany, zanim będą wyczuwalne.

## Badania ogólne



**Jak często?** Raz w roku

- morfologia krwi
- glukoza
- lipidogram (cholesterol)
- TSH (tarczyca)
- badanie moczu
- ciśnienie tętnicze  
(minimum raz w roku)



# Kalendarz samobadania i profilaktyki



Rok: \_\_\_\_\_

| Styczeń                |                      | <input checked="" type="checkbox"/> |
|------------------------|----------------------|-------------------------------------|
| 01. Samobadanie piersi | <input type="text"/> | <input type="checkbox"/>            |
| 02.                    | <input type="text"/> | <input type="checkbox"/>            |
| 03.                    | <input type="text"/> | <input type="checkbox"/>            |
| 04.                    | <input type="text"/> | <input type="checkbox"/>            |
| 05.                    | <input type="text"/> | <input type="checkbox"/>            |

| Luty                   |                      | <input checked="" type="checkbox"/> |
|------------------------|----------------------|-------------------------------------|
| 01. Samobadanie piersi | <input type="text"/> | <input type="checkbox"/>            |
| 02.                    | <input type="text"/> | <input type="checkbox"/>            |
| 03.                    | <input type="text"/> | <input type="checkbox"/>            |
| 04.                    | <input type="text"/> | <input type="checkbox"/>            |
| 05.                    | <input type="text"/> | <input type="checkbox"/>            |

| Marzec                 |                      | <input checked="" type="checkbox"/> |
|------------------------|----------------------|-------------------------------------|
| 01. Samobadanie piersi | <input type="text"/> | <input type="checkbox"/>            |
| 02.                    | <input type="text"/> | <input type="checkbox"/>            |
| 03.                    | <input type="text"/> | <input type="checkbox"/>            |
| 04.                    | <input type="text"/> | <input type="checkbox"/>            |
| 05.                    | <input type="text"/> | <input type="checkbox"/>            |

| Kwiecień               |                      | <input checked="" type="checkbox"/> |
|------------------------|----------------------|-------------------------------------|
| 01. Samobadanie piersi | <input type="text"/> | <input type="checkbox"/>            |
| 02.                    | <input type="text"/> | <input type="checkbox"/>            |
| 03.                    | <input type="text"/> | <input type="checkbox"/>            |
| 04.                    | <input type="text"/> | <input type="checkbox"/>            |
| 05.                    | <input type="text"/> | <input type="checkbox"/>            |

| Maj                    |                      | <input checked="" type="checkbox"/> |
|------------------------|----------------------|-------------------------------------|
| 01. Samobadanie piersi | <input type="text"/> | <input type="checkbox"/>            |
| 02.                    | <input type="text"/> | <input type="checkbox"/>            |
| 03.                    | <input type="text"/> | <input type="checkbox"/>            |
| 04.                    | <input type="text"/> | <input type="checkbox"/>            |
| 05.                    | <input type="text"/> | <input type="checkbox"/>            |

| Lipiec                 |                      | <input checked="" type="checkbox"/> |
|------------------------|----------------------|-------------------------------------|
| 01. Samobadanie piersi | <input type="text"/> | <input type="checkbox"/>            |
| 02.                    | <input type="text"/> | <input type="checkbox"/>            |
| 03.                    | <input type="text"/> | <input type="checkbox"/>            |
| 04.                    | <input type="text"/> | <input type="checkbox"/>            |
| 05.                    | <input type="text"/> | <input type="checkbox"/>            |

| Sierpień               |                      | <input checked="" type="checkbox"/> |
|------------------------|----------------------|-------------------------------------|
| 01. Samobadanie piersi | <input type="text"/> | <input type="checkbox"/>            |
| 02.                    | <input type="text"/> | <input type="checkbox"/>            |
| 03.                    | <input type="text"/> | <input type="checkbox"/>            |
| 04.                    | <input type="text"/> | <input type="checkbox"/>            |
| 05.                    | <input type="text"/> | <input type="checkbox"/>            |

| Wrzesień               |                      | <input checked="" type="checkbox"/> |
|------------------------|----------------------|-------------------------------------|
| 01. Samobadanie piersi | <input type="text"/> | <input type="checkbox"/>            |
| 02.                    | <input type="text"/> | <input type="checkbox"/>            |
| 03.                    | <input type="text"/> | <input type="checkbox"/>            |
| 04.                    | <input type="text"/> | <input type="checkbox"/>            |
| 05.                    | <input type="text"/> | <input type="checkbox"/>            |

| Październik            |                      | <input checked="" type="checkbox"/> |
|------------------------|----------------------|-------------------------------------|
| 01. Samobadanie piersi | <input type="text"/> | <input type="checkbox"/>            |
| 02.                    | <input type="text"/> | <input type="checkbox"/>            |
| 03.                    | <input type="text"/> | <input type="checkbox"/>            |
| 04.                    | <input type="text"/> | <input type="checkbox"/>            |
| 05.                    | <input type="text"/> | <input type="checkbox"/>            |

| Listopad               |                      | <input checked="" type="checkbox"/> |
|------------------------|----------------------|-------------------------------------|
| 01. Samobadanie piersi | <input type="text"/> | <input type="checkbox"/>            |
| 02.                    | <input type="text"/> | <input type="checkbox"/>            |
| 03.                    | <input type="text"/> | <input type="checkbox"/>            |
| 04.                    | <input type="text"/> | <input type="checkbox"/>            |
| 05.                    | <input type="text"/> | <input type="checkbox"/>            |

| Grudzień               |                      | <input checked="" type="checkbox"/> |
|------------------------|----------------------|-------------------------------------|
| 01. Samobadanie piersi | <input type="text"/> | <input type="checkbox"/>            |
| 02.                    | <input type="text"/> | <input type="checkbox"/>            |
| 03.                    | <input type="text"/> | <input type="checkbox"/>            |
| 04.                    | <input type="text"/> | <input type="checkbox"/>            |
| 05.                    | <input type="text"/> | <input type="checkbox"/>            |