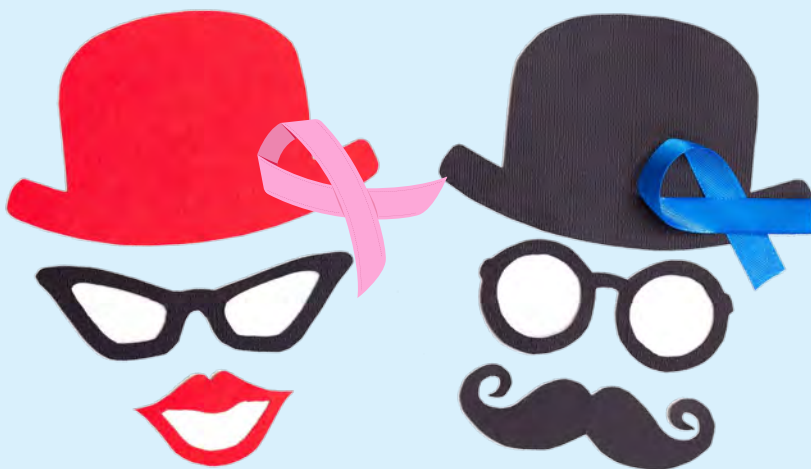


# SAMOBADANIE

## 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 2028 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
Przy Agorze 16B	 22 835 30 01
Sieciechowska 4	 22 561 57 60
Szajnochy 8	 22 832 44 35
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 KOBIEC:**

---

- 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 kąpieli 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



FUNDACJA  
KOCHASZ DOPILNUJ

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, słod.

## AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA I STYL ŻYCIA:

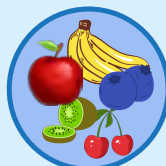
- **Bądź aktywny fizycznie** - uprawiaj sport lub podejmuj codzienną aktywność przez co najmniej 30 minut.
- **Unikaj palenia i kontaktu z chemikaliami** - są to czynniki zwiększające ryzyko nowotworów.
- **Relaksuj się i odpoczywaj** - dbaj o równowagę psychiczną.
- **Pamiętaj o systematycznych badaniach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