

MARZENA MICHAŁEC

PROFILAKTYKA *w pigułce*

STOWARZYSZENIE

Dr.Max⁺

ZDROWIE

BADANIA PIERSI I SZYJKI MACICY

BIEG KOBIEĆ
**Zawsze
pier(w)si**

Nasi eksperci...



Marzena Michalec

*Kobieta w biegu, założycielka
Biegu Kobiet Zawsze Pier(w)si*



**dr n. med.
Wojciech Homola**

*specjalista położnictwa
i ginekologii*



PARTNER MEDYCZNY:



Wstęp

Do tej pory nie znaleziono skuteczniejszej pigułki przeciw nowotworom niż profilaktyka. Dzięki niej ograniczamy do minimum zachorowanie na raka piersi, a w przypadku nowotworu raka szyjki macicy zapobiegamy mu niemalże w 100%!

Daje nam to mnóstwo motywacji do tego, aby wspierać Cię w wykonywaniu badań profilaktycznych! Tym razem w realizacji tej szczytnej misji pomogło nam **Stowarzyszenie Dr.Max Zdrowie** wraz z doświadczonymi ekspertami.

W tym kieszonkowym poradniku opisaliśmy profilaktyczne li-fehacki dla każdej z nas. Wyjaśniliśmy jak często i w jakich przypadkach najlepiej wykonać dane badania, na czym one polegają i jaką mają skuteczność. Udowodnimy, że badania profilaktyczne są świetną pomocą w ochronie Twojego zdrowia, a ich przebieg jest prostszy niż myślisz!

Treść składa się z dwóch głównych tematów:

1. Profilaktyki raka szyjki macicy

2. Profilaktyki raka piersi



Na zdrowie!

Kalendarz profilaktyki

I

W **styczniu** przypada Europejski Tydzień Profilaktyki Raka Szyjki Macicy. Rozważ cytologię, test na HPV i szczepienie.

II

Luty to miesiąc pod znakiem walki z depresją. Zadbaj o siebie i swoich bliskich.

III

W **marcu** obchodzony jest Dzień Otyłości. Poznaj szczegóły projektu „Obesity” kierowanego do aptek uczestniczących w sieci franczyzowej

Dr. Max

IV

Kwiecień pod znakiem „Tygodnia dla serca” pozwala nam słuchać jego głosu. Włóż dużo serca w profilaktykę.

V

W **maju** poznaj bliżej projekt „Wspieramy Mamy” oraz „Zmień myślenie - rzuć palenie”.

VI

Czerwiec pod znakiem walki z cukrzycą zaprasza nas do poznania projektu medycznego „diabetologia”.

VII

Pierwszy wakacyjny miesiąc **lipiec** to moment na przypomnienie, że o fotoprotekcji należy pamiętać każdego dnia.

VIII

Znasz projekt Fertility w ramach którego powstała kampania edukacyjna #Naturalnie, że in vitro? Warto zwrócić na niego uwagę, szczególnie w Narodowym Dniu Życia w **sierpniu**.

IX

We **wrześniu** warto przypomnieć sobie podstawowe zasady udzielania pierwszej pomocy.

X

W trakcie różowego **października** pamiętaj o profilaktyce raka piersi.

XI

Miesiąc z **movemberowym** wąsem przypomina o konieczności samobadania jąder.

XII

Wstąp do drużyny #ZdrowiNaMAXa i dbaj o zdrowie swoje i innych, nie tylko w **grudniowym** Międzynarodowym Dniu Wolontariusza.

Profilaktyka, **to początek zdrowego życia.**



Sport to zdrowie, ale może prowadzić do urazów. Regularna aktywność fizyczna poprawia kondycję, wzmacnia mięśnie i kości, poprawia samopoczucie i redukuje ryzyko chorób. Jednak sport niesie ze sobą ryzyko urazów, takich jak stłuczenia, zwichnięcia i skręcenia, które powodują ostry ból. Ważne jest szybkie niwelowanie bólu w fazie ostrej. Niesteroïdowe leki przeciwzapalne są kluczowe w leczeniu, łagodzą ból i spowalniają rozwój stanu zapalnego, zmniejszając ryzyko destrukcji stawów [1,2].

Ostre urazy stawów są najczęściej efektem przeciążenia lub uszkodzenia struktur stabilizujących stawy (np. więzadeł, ścięgien). Najczęściej dochodzi do nich podczas uprawiania sportu, ale mogą wystąpić także podczas codziennych czynności, np. w wyniku upadku [3,4]. Efektem urazów są ból i obrzęki, które ograniczają ruchomość stawu [1]. Do najczęstszych urazów należą skręcenia i zwichnięcia. Skręcenia wynikają z przekroczenia fizjologicznego zakresu ruchu w stawie, co prowadzi do uszkodzenia torebki stawowej, więzadeł i ścięgien [2]. Zwichnięcia to przemieszczenie końców stawowych kości poza obręb stawu, często z zerwaniem więzadeł i uszkodzeniem ścięgien [3,4]. Ból jest naturalną reakcją organizmu, ograniczającą aktywność stawu i chroniącą go przed dalszym uszkodzeniem [5].

Niesteroidowe leki przeciwzapalne (NLPZ) są często pierwszym wyborem w leczeniu ostrych urazów stawów. Działają przeciwbólowo, przeciwzapalnie, zmniejszają obrzęk i przekrwienie [6]. Miejscowe stosowanie NLPZ zmniejsza ryzyko skutków ubocznych, takich jak uszkodzenia przewodu pokarmowego, zaburzenia sercowo-naczyniowe, nerek i wątroby [6]. Miejscowe podanie NLPZ pozwala na osiągnięcie wyższego stężenia terapeutycznego w miejscu bólu, przy minimalnym ryzyku działań niepożądanych [7,8]. Diklofenak, często stosowany w leczeniu bólu stawów, wykazuje lepsze wchłanianie w formie żelu niż w formie maści i minimalne ryzyko działań niepożądanych [9].

Przykładem preparatów do stosowania miejscowego, które w swoim składzie zawierają diklofenak są preparaty w formie żelów oraz plastrów pod marką Voltaren.

1. **Volatren Max żel (23,2 mg/ 100 g).** Jest to produkt leczniczy, który posiada najwyższe stężenie tej substancji leczniczej, jaki jest dostępny w sprzedaży bez recepty w naszym kraju. Jednym ze wskazań tego preparatu jest łagodzenie dolegliwości bólowych powstałych wskutek urazów w obrębie stawów, powstałych na skutek, m.in. nadwyrężeń, stłuczeń, czy skręceń. Ogromną zaletą tego preparatu jest stosowanie go tylko 2 razy na dobę, ze względu na to, że po jednorazowej aplikacji, działanie terapeutyczne leku utrzymuje się aż do 12 godzin [10].
2. **Voltaren Sport żel (1,16%)** to miejscowy NLPZ o działaniu przeciwbólowym i przeciwzapalnym. **Klinicznie udowodniono, że łagodzi on ból podczas ruchu i redukuje ból o 50% szybciej w stosunku do placebo***. Koi i schładza skórę o 5°C w ciągu 3 minut, a działanie przeciwbólowe pojawia się 1 godzinę po zastosowaniu. Zawiera diklofenak – silny niesteroidowy lek przeciwzapalny (NLPZ). [11]

3. **Plaster leczniczy Voltaren Forte** działający do 24 godzin – Potwierdzona klinicznie ulga w bólu. [12] Działający do 24 godzin plaster leczniczy Voltaren Forte o klinicznie potwierdzonym działaniu przeciwbólowym. Zawiera 140 mg diklofenaku sodowego, niesteroidowego leku przeciwzapalnego (NLPZ), który jest stale uwalniany w miejscu odczuwania bólu przez 24 godziny. Dzięki temu wystarczy tylko jeden plaster na dobę. [12]

Dla pacjentów którzy preferują formy doustne, marka Voltaren ma w swoim portfolio:

1. **Kapsułki Voltaren Expres Forte - Najszybsza kapsułka na rynku**** Voltaren Express FORTE zawiera maksymalną dawkę diklofenaku potasowego dostępną bez recepty.
2. **Tabletki Voltaren Acti Forte - Usuwa przyczynę bólu pleców***** Voltaren Acti Forte zawiera maksymalną dawkę diklofenaku potasowego dostępną bez recepty.

Voltaren Acti Forte zawiera maksymalną dawkę diklofenaku potasowego dostępną bez recepty.

* Na podstawie CHPL, dotyczy bólu karku.

** Wśród leków OTC z diklofenakiem.

*** Przyczynę w rozumieniu jako stan zapalny.

Bibliografia:

- Lęgosz P, Sarzyńska S, Małydk P, Pulik L. Skuteczność działania niesteroidowych leków przeciwzapalnych w leczeniu ostrych i przewlekłych chorób stawów. Z praktyki ortopedy 2020; 17 dostęp online: <https://www.praktyczna-ortopedia.pl/artukul/skutecnosc-dzialania-niesteroidowych-lekow-przeciwzapalnych-w-leczeniu-ostrych-i-przewleklych-chorob-stawow>
- Każmierczak U, Kwałkowski S, Radziwińska A, Strojek K, Weber- Rajek M, Zukow W. Leczenie zachowawcze skręcenia stawu skokowego w świetle najnowszej literatury. Journal of Education, Health and Sport 2017; 7 (3): 117-142.
- Wojtkowiak J, Sochor K, Okurowska- Zawada B, Okulczyk K, Kułak W, Zalewska A. Urazy sportowe dzieci i młodzieży, dostęp online: Start – Uniwersytet Medyczny w Białymstoku (umb.edu.pl)
- Skwarcz S, Gawęda K, Mazurkiewicz A, Tarczyńska M. Zwinięcie stawu kolanowego- mechanizmy, powikłania. Chir Narządów Ruchu Ortop. Pol. 2016; 81(4): 126-128.
- Mayzner- Zawadzka E, Błaszczak B, Serednicki W, Dobrogowski J, Wordliczek J, Zawadzki A. Postępowanie przeciwbólowe w urazach. Reł K. Wybrane aspekty bezpieczeństwa leczenia NLPZ. Pediatr Med. Rodz 2011; 7 (1): 41-48.
- Kocot- Kępska M. Jak postępować u osób starszych które wymagają przewlekłego stosowania NLPZ-ów? Medycyna Praktyczna 2015; dostęp online: <https://www.mp.pl/bol/ekspert/121614,jak-postepowac-u-osob-starszych-kture-wymagaja-przewleklego-stosowania-nlpz>
- Kocot- Kępska M. Ból mięśniowo- szkieletowy- epidemiologia, patofizjologia, leczenie. Medycyna Praktyczna 2015; dostęp online: <https://www.mp.pl/bol/wtyczne/119763,bol-miesniowo-szkieletowy-epidemiologia-patofizjologia-leczenie>
- Kotela A, Lęgosz P, Małydk P, Sarzyńska S. Zastosowanie miejscowo działających niesteroidowych leków przeciwzapalnych w chorobach reumatycznych, dostęp online: <https://www.praktyczna-ortopedia.pl/artukul/zastosowanie-miejscowo-dzialajacych-niesteroidowych-lekow-przeciwzapalnych-w-chorobach-reumatycznych>
- Charakterystyka Produktu Leczniczego Voltaren Max, żel. 31.01.2024
- Charakterystyka Produktu Leczniczego Voltaren Sport, żel. 27.10.2023
- Charakterystyka Produktu Leczniczego Voltaren Forte, plaster leczniczy. 29.02.2024

Voltaren MAX, 23,2 mg/g, żel 1 gram produktu Voltaren MAX zawiera 23,2 mg diklofenaku dietyloamoniowego (Diclofenacum diethylammonium), co odpowiada 20 mg diklofenaku sodowego. **Wskazania do stosowania Voltaren MAX jest wskazany do stosowania u dorosłych i młodzieży w wieku powyżej 14 lat.** Produkt działa przeciwbólowo, przeciwzapalnie i przeciwobrzękowo. Stosowany jest w miejscowym leczeniu: Dorośli i młodzież powyżej 14 lat: pourazowych stanów zapalnych ścięgien, więzadeł, mięśni i stawów (np. powstałych wskutek, skręceń, nadwreżeń lub stłuczeń), bólu pleców, ograniczonych stanów zapalnych tkanek miękkich takich, jak: zapalenie ścięgien, łokieć tenisisty, zapalenie torebki stawowej, zapalenie okołostawowe. Dorośli (powyżej 18 lat) - ograniczonych i łagodnych postaci choroby zwyrodnieniowej stawów **Podmiot odpowiedzialny** Haleon Poland Sp. z o.o. 23.02.2024

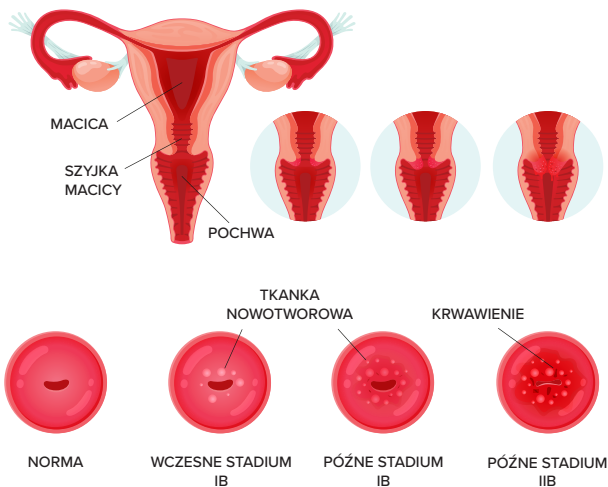
VOLTAREN SPORT Diklofenak dietyloamoniowy 11,6 mg/g Żel 1 gram produktu Voltaren Sport zawiera 11,6 mg diklofenaku dietyloamoniowego (Diclofenacum diethylammonium) co odpowiada 10 mg diklofenaku sodowego. **Wskazania do stosowania** Voltaren Sport jest wskazany do stosowania u dorosłych i młodzieży w wieku powyżej 14 lat. Produkt działa przeciwbólowo, przeciwzapalnie i przeciwobrzękowo. Stosowany jest w miejscowym leczeniu: Dorośli i młodzież powyżej 14 lat: pourazowych stanów zapalnych ścięgien, więzadeł, mięśni i stawów (np. powstałych wskutek skręceń, nadwreżeń lub stłuczeń), bólu pleców, ograniczonych stanów zapalnych tkanek miękkich takich jak: zapalenie ścięgien, łokieć tenisisty, zapalenie torebki stawowej, zapalenie okołostawowe. Dorośli (powyżej 18 lat): ograniczonych i łagodnych postaci choroby zwyrodnieniowej stawów. **Podmiot odpowiedzialny** Haleon Poland Sp. z o.o. 04.12.2023

Voltaren Forte 140 mg, plaster leczniczy Każdy plaster leczniczy zawiera diklofenak w postaci 140 mg diklofenaku sodowego. **Wskazania do stosowania** Krótkotrwałe (do 7 dni) miejscowe leczenie objawowe bólu w przypadku ostrych nadwreżeń, skręceń czy siniaków kończyn górnych i dolnych, powstałych w wyniku tępych urazów u młodzieży w wieku od 16 lat i u osób dorosłych. **Podmiot odpowiedzialny** Haleon Poland Sp. z o.o. 18.06.2024

Voltaren Express Forte 25 mg, kapsułki miękkie Jedna kapsułka miękka zawiera 25 mg diklofenaku potasowego (Diclofenacum kalium). **Wskazania do stosowania** Voltaren Express Forte stosuje się w bólach mięśni, bólach reumatycznych, ostrym bólu okolicy łędźwiowo-krzyżowej (ból pleców), bólu głowy, bólu zębów, bolesnym miesiączkowaniu. Leczenie objawów grypy i przeziębienia (ból ogólny, gorączka), bólu gardła. **Podmiot odpowiedzialny** Haleon Poland Sp. z o.o. 22.XI.2023

Voltaren Acti Forte 25 mg, tabletki powlekane Jedna tabletka powlekana produktu leczniczego Voltaren Acti Forte zawiera 25 mg diklofenaku potasowego (Diclofenacum kalium). **Wskazania do stosowania** Ból mięśni, bóle reumatyczne, ból głowy, ból zęba, ostry ból okolicy łędźwiowo-krzyżowej (ból pleców), bóle menstruacyjne. Leczenie objawów grypy i przeziębienia (ból ogólny i gorączka), ból gardła. **Podmiot odpowiedzialny** Haleon Poland Sp. z o.o. 22.XI.2023

Profilaktyka raka szyjki macicy



HPV, czyli wirus brodawczaka ludzkiego to główne zagrożenie dla zdrowia szyjki macicy. To właśnie jeden z 14 wysokoonkogennych wirusów (najbardziej niebezpieczne typy to: 16, 31 i 18), który może wywołać groźny nowotwór. Istnieją też odmiany niskoonkogenne tego wirusa powodujące brodawki płciowe, ale nie raka.

Infekcja HPV jest najczęstszą chorobą przenoszoną drogą płciową – w czasie współżycia, zarówno podczas kontaktów seksualnych genitalnych, oralnych i analnych. Co prawda liczba partnerów seksualnych zwiększa ryzyko zachorowania, ale z kolei stałe partnerstwo nie gwarantuje całkowitej ochrony przed rakiem szyjki macicy. Nie chroni też brak aktywności seksualnej czy przebyta menopauza. Ryzyko zakażenia zwiększa również obniżona odporność, palenie papierosów czy choroby przenoszone drogą płciową.

Infekcja wirusem HPV może mieć również inne poważne konsekwencje tj. rak pochwy, sromu, odbytu oraz gardła i krtani.

Co ciekawe prawie każda z nas zetknie się z którymś typem wirusa HPV. Brzmi to przerażająco, ale... u większości z wirusami HPV skutecznie rozprawi się nasza odporność! I to nawet jeśli trafi się jedna z trzech najbardziej onkogennych odmian. Nasz układ immunologiczny zwalcza infekcję do 2 lat. To wersja optymistyczna.

Jak podkreśla **dr n. med. Wojciech Homola**, specjalista położnictwa i ginekologii, u 15–20% pacjentek rozwinię się infekcja, która utrzymuje się dłużej niż 2 lata. Z tej grupy z kolei 15–20% osób rozwinię zmiany śródnabłonkowe dużego stopnia (nazywane HSIL), a to już jest stan przedrakowy, który samoistnie ulega regresji jedynie w 10–15%.

Mamy jednak wszystkie asy w rękawie aby skutecznie uchronić się przed groźnym dla życia nowotworem. Wiemy dokładnie co wywołuje chorobę. Głupio byłoby nie skorzystać z takiej szansy, jaką daje nam współczesna medycyna. Więc zaczynamy!

Badania ginekologiczne przeciwko HPV

CYTOLOGIA KLASYCZNA (konwencjonalna)

koszt
50–90 zł

Komu i kiedy jest zalecana?

- ☑ Każdej nastolatce, która rozpoczęła współżycie, 1 x w roku.
- ☑ Każdej zdrowej, dorosłej kobiecie bez górnej granicy wieku, 1 x w roku.
- ☑ Badanie wykonaj między 10. a 14. dniem cyklu, minimalnie 3 dni po zakończeniu miesiączki i co najmniej 4 dni przed następną.
- ☑ Mamom, profilaktycznie pół roku po porodzie, kiedy szyjka macicy jest już zregenerowana.

Na czym polega i jak się przygotować?

- ☑ Na 3 dni przed badaniem nie używaj leków dopochwowych i nie uprawiaj seksu. Nie ma wymogu by depilować miejsca intymne, to Twój wybór. Rozważ ubranie spódnicy, co ułatwi przejście nago z przebieralni na fotel. Bywa, że gabinety są wyposażone w jednorazowe spódniczki, więc warto o to zapytać przed wizytą.
- ☑ Badanie odbywa się na fotelu ginekologicznym. Ginekolog użyje wziernika, aby rozszerzyć pochwę. Następnie specjalną szczoteczką pobierze komórki z tarczy i kanału szyjki macicy. Badanie trwa kilka chwil i jest raczej bezbolesne.

- ☑ Po pobraniu wymazu z szyjki macicy lekarz szczoteczką rozciera go na szkiełku i następnie utrwała specjalnym sprejem. Pobrany materiał trafia do laboratorium i do oceny cytologa.
- ☑ U kobiet po menopauzie – o czym warto powiedzieć lekarzowi przed badaniem – zazwyczaj przed pobraniem cytologii podaje się dopochwowe leki odnawiające nabłonek szyjki macicy.
- ☑ Czasem po pobraniu może wystąpić niewielkie krwawienie. Nie ma powodu do niepokoju. Wynika to z tego, że szczoteczka do pobrania próbki jest sztywna, a nabłonek pokrywający szyjkę jest bardzo delikatny.

Skierowanie: **NIE** ❌

- ☑ zarówno jeśli badasz się w prywatnie, jak i bezpłatnie na NFZ.

🔬 Skuteczność:

- ☑ ok. 50-60%, blisko połowa podejrzanych zmian nie zostaje więc wykryta;
- ☑ badanie jest wykonywane od ponad 80 lat i ma już swoje ograniczenia;
- ☑ wadą tej metody jest to, że oprócz komórek szyjki macicy na szkiełku mogą pojawić się bakterie, komórki zapalne, krew, śluz. Może to zanieczyszczać materiał i utrudnić ocenę komórek szyjki;
- ☑ prawidłowy wynik cytologii nie wyklucza obecności niebezpiecznych zmian;
- ☑ przy nieprawidłowym wyniku konieczna jest dalsza diagnostyka, czyli kolposkopia.

CYTOLOGIA PŁYNNA (cienkowarstwowa – LBC)

koszt
120–220 zł

Komu i kiedy jest zalecana?

- ☑ Każdej kobiecie, która rozpoczęła współżycie, 1 x na 3 lata.
- ☑ Każdej dorosłej kobiecie bez górnego limitu wieku.
- ☑ Mamom, profilaktycznie pół roku po porodzie, kiedy szyjka macicy jest już zregenerowana.
- ☑ Paniom, które często zmieniają partnera, miały nieprawidłowy wynik poprzednich wymazów cytologicznych i/lub leczyły się onkologicznie na raka pochwy, sromu, szyjki macicy, 1 x na 2 lata (lub częściej, wg zaleceń lekarza).
- ☑ Badanie wykonaj między 10. a 14. dniem cyklu, minimalnie 3 dni po zakończeniu miesiączki i co najmniej 4 dni przed następną.

Na czym polega i jak się przygotować?

- ☑ Jak w przypadku klasycznej cytologii, czytaj na stronach 11 i 12.
- ☑ Materiał pobiera się szczoteczką, która tym razem w całości trafia do specjalnego kubeczka z płynem. Próbkę trafia do laboratorium pod mikroskop cytologa.

Skierowanie: **NIE** ❌

- ☑ badanie dostępne tylko prywatnie, ale od wiosny 2025 Ministerstwo Zdrowia zapowiada wprowadzenie dwóch bezpłatnych badań tj. test na HPV + cytologia płynna (w razie obecności wirusa HPV). Więcej info na stronie 16.

Skuteczność:

- ☑ sięga 70%, czułość tej metody jest znacznie wyższa niż cytologii klasycznej;
- ☑ dodatkową korzyścią cytologii płynnej jest też możliwość wykonania z raz pobranego wymazu dodatkowej diagnostyki. Chodzi tu o typowanie DNA HPV (w kierunku sprawdzenia, czy zawiera onkogenne szczepy wirusa HPV odpowiedzialnego za powstawanie raka szyjki macicy) oraz badanie CinTec PLUS (testu uzupełniającego, który może wskazać na wysokie ryzyko zmian śródnowotworowych dużego stopnia, tzw. HSIL);
- ☑ przy nieprawidłowym wyniku konieczna jest dalsza diagnostyka, czyli kolposkopia.

CO-TESTING

jednorazowe badanie łączące cytologię
płynną LBC + detekcję HR HPV DNA 14

koszt
330-450 zł

Komu i kiedy jest zalecany?

- ☑ Każdej dorosłej kobiecie, raz na 3-5 lat.

Na czym polega i jak się przygotować?

- ☑ Jak w przypadku klasycznej cytologii, czytaj na stronach 11 i 12.

Skierowanie: **NIE** ❌

Skuteczność:

- ☑ powyżej 90%;
- ☑ to test molekularny wykonywany przy pomocy bardzo czułej metody (Real-Time PCR) w nowoczesnym laboratorium;
- ☑ dzięki temu wykrywana jest obecność wirusa HPV i jego konkretny rodzaj;
- ☑ przy nieprawidłowej cytologii i dodatnim wyniku HR HPV konieczna jest dalsza diagnostyka, czyli kolposkopia.

TEST NA HPV HR + CYTOLOGIA PŁYNNĄ (LBC)

jednorazowe badanie refundowane
przez NFZ raz na 5 lat*

koszt
bezpłatnie

* Realizacja bezpłatnego programu Ministerstwa Zdrowia
zapowiadana jest na wiosnę 2025.



Komu i kiedy jest zalecany?

- ✔ Tak samo jak w przypadku cytologii płynnej, czytaj na stronie 13.



Na czym polega i jak się przygotować?

- ✔ Jak w przypadku klasycznej cytologii, czytaj na stronach 11 i 12.

Skierowanie: NIE ❌

- ✔ Zgodnie z zapowiedziami Ministerstwa Zdrowia, bezpłatne badanie będzie dostępne dla pań w wieku 25-64 lata, które są ubezpieczone na NFZ raz na 5 lat.



Skuteczność:

- ✔ powyżej 90%;
- ✔ to test molekularny wykonywany przy pomocy bardzo czułej metody (Real-Time PCR) w nowoczesnym laboratorium;
- ✔ dzięki temu wykrywana jest obecność wirusa HPV i jego konkretny rodzaj;
- ✔ przy obecności wirusa HPV badanie zostanie poszerzone o cytologię płynną z tego samego pobrania.



Biegamy i pomagamy!

Bieg Kobiet Zawsze Pier(w)si to nie tylko sportowa aktywność. Edukujemy, organizujemy badania profilaktyczne i wspieramy onkoboherki w potrzebie.

Motylowa misja wsparcia w praktyce:

WIOSNĄ BADAMY HPV!

W poprzednich edycjach przeznaczylismy ponad 160 000 zł na testy w kierunku HPV dla chętnych uczestniczek.

Nie przegap swojej szansy i odezwij się na:

kontakt@kobietawbiegu.pl.

JESIENIĄ: ZAWSZE PIER(w)SI PRZED RAKIEM PIERSI!

W poprzednich edycjach wsparliśmy finansowo w leczeniu: Kasię, Elę, Patrycję, Sylwię oraz Cecylię przeznaczając na ten cel ponad 180 000 zł.

Siła latających motyli!

Droga uczestniczko! Masz w tym swój udział wspólnie z ponad 18 000 biegaczek na corocznym odlotowym pokładzie.

DZIĘKUJEMY :)

TEST NA HPV (samopobranie)

koszt
ok. 249 zł

Komu i kiedy jest zalecany?

- ☑ Kobiетom po ukończeniu 25 roku życia, 1 x na 5 lat w alternatywie do cytologii.
- ☑ Paniom, które często zmieniają partnera, miały nieprawidłowy wynik poprzednich wymazów cytologicznych i/lub leczyły się onkologicznie na raka pochwy, sromu, szyjki macicy, 1 x na 2 lata (lub częściej, wg zaleceń lekarza).
- ☑ Badanie wykonaj między 10. a 14. dniem cyklu, minimalnie 3 dni po zakończeniu miesiączki i co najmniej 4 dni przed następną.
- ☑ 3 dni przed samopobraniem nie bierz leków dopochwowych i nie współżyj.

Na czym polega i jak się przygotować?

- ☑ Po zamówieniu badania przez stronę internetową (np. www.badamhpv.pl), otrzymasz przesyłką dyskretnie pudełko, w którym znajduje się sterylnie zapakowana szczoteczka wraz z instrukcją. Wymaz pobierasz samodzielnie w domu i odsyłasz kurierem do laboratorium. Wynik otrzymasz na swój adres e-mail zaszyfrowanym plikiem PDF. Badanie w tej opcji jest rekomendowane przez Polskie Towarzystwo Ginekologów i Położników oraz Polskie Towarzystwo Kolposkopii i Patofizjologii Szyjki Macicy.

Skierowanie: NIE ❌

Skuteczność:

- ✔ powyżej 90%;
- ✔ jest to test molekularny wykonywany przy pomocy bardzo czułej metody Real-Time PCR w nowoczesnym laboratorium;
- ✔ dzięki temu wykrywana jest obecność HPV i jego konkretny rodzaj;
- ✔ taka forma od lat funkcjonuje w wielu krajach, np. w Holandii, gdzie w 2020 roku aż 30% kobiet wybrało właśnie samobadanie jako formę profilaktyki raka szyjki macicy;
- ✔ przy nieprawidłowym wyniku konieczna jest dalsza diagnostyka, czyli kolposkopia.

KOLPOSKOPIA

koszt
350-700* zł

Komu i kiedy jest zalecana?

- ✔ głównie jako badanie pogłębiające diagnostykę po cytologii;
- ✔ przy podejrzeniu lub rozpoznaniu infekcji HPV;
- ✔ przy obecności nadżerek, czy polipów.

Na czym polega i jak się przygotować?

- ✔ Ginekolog w znacznym powiększeniu bada szyjkę macicy, pochwę i srom. Może pobrać próbki tkanki do dalszej diagnostyki. Kolposkopia wykonywana jest na fotelu ginekologicznym. Lekarz stosuje barwienia aby uwidocznić patologiczne zmiany w obrębie nabłonka szyjki macicy. Do pochwy wprowadzany jest specjalny wziernik. Badanie przez większość pań jest oceniane jako bezbolesne. Trwa ok. 15 minut. Wyniki są dostępne od ręki.

Skierowanie: TAK ✔ publicznie na NFZ / **NIE** ✖ prywatnie

Skuteczność:

- ✔ 99%

* Górna granica ceny ma związek z niezbędnym, dodatkowym pobraniem tkanki.

Szczepienia przeciwko HPV

Co warto wiedzieć o szczepieniach przeciwko HPV?

Dedykowane są zarówno nastoletnim chłopcom, jak i dziewczynkom, ponieważ najlepiej jest przyjąć szczepionkę przed rozpoczęciem współżycia. Wówczas mamy najwyższą ochronę przed zarażeniem się HPV. Szczepionkę przyjmuje się raz w życiu. Nie ma wymagań by przyjmować tzw. dawki przypominające w dorosłości.

Dlaczego szczepi się także nastoletnich chłopców? Ich rak szyjki macicy przecież nie dotyczy?

Mogą być oni nosicielami wirusa zarażając podczas kontaktów seksualnych. Infekcje HPV u chłopców/mężczyzn mogą rozwinąć się w raka gardła, krtani, prącia, odbytu. Dzięki szczepieniom mężczyźni są przed tym skutecznie chronieni.

Czy osoba dorosła z infekcją HPV powinna się zaszczepić?

Tak. Nic nie stoi na przeszkodzie. Nawet jeśli mamy dysplazję szyjki lub stan przedrakowy szyjki macicy szczepionka chroni przed pozostałymi typami wirusa HPV. Szczepionka nie leczy już nabytej infekcji, natomiast mobilizuje układ odpornościowy przeciwko pozostałym typom HPV.

Co oznacza cyfra przy dostępnych w Polsce szczepionkach: 2-walentna, 9-walentna?

Oznacza liczbę genotypów (rodzajów) wirusa, przed którymi buduje odporność dany preparat. W przypadku szczepionki 2-walentnej chronimy się przed 2 odmianami wirusa HPV: 16 i 18. W przypadku szczepionki 9-walentnej ochrona jest szersza i dotyczy 9 genotypów (obejmuje najgroźniejsze genotypy 16, 18, 31 oraz cztery kolejne z 14 wysokoonkogennych), a także HPV 6 i 11 co daje ochronę przed brodawkami płciowymi (kłykcinami kończystymi kończystymi oraz brodawkami krtani). Im wyższa cyfra, tym szersza ochrona.

Szczepienia dla dorosłych



Komu są zalecane?

- ☉ Zdrowym osobom, zarówno paniom, jak i panom bez górnej granicy wieku.
- ☉ Paniom z pozytywnym wynikiem HPV i/lub z nieprawidłowym wynikiem cytologii lub stanem przedrakowym. Dlaczego?
 - stan przedrakowy jest najczęściej spowodowany przez jedną odmianę genotypową wirusa brodawczaka, a szczepionka zapewnia ochronę przed 2–9 odmianami genotypowymi;
 - u kobiet zaszczepionych przeciwko HPV stany przedrakowe szyjki macicy występują rzadziej;
 - aby rozszerzyć profilaktykę przeciwko wirusowi HPV (dla którego zidentyfikowano niemal 200 typów), szczepienia przeciwko konkretnym typom wirusa zmniejszają ryzyko zakażenia innymi typami nieobjętymi szczepionką (efekt krzyżowej ochrony szczepionkowej).



Jaki rodzaj szczepionek mamy do wyboru?

- ☉ 2-walentna, czyli uodparniająca organizm na 2 typy wirusa HPV – HPV-16 oraz HPV-18. To typy najbardziej onkogenne;
- ☉ 9-walentna dająca odporność na aż 9 typów HPV – siedem rakotwórczym (HPV-16 i 18, ale również HPV-31, 33, 45, 52, 58) i dwa wywołujące brodawki płciowe oraz krtani (HPV-6 i 11).

Refundacja:

NIE ☒ - dla 9-walentnej, ale warto zapytać o refundację w przychodni będąc Honorowym Dawcą Krwi.

TAK ☑ - 50% na szczepienie 2-walentne.

Ile kosztuje i gdzie kupić?

- ☑ 2-walentna – cena 1 dawki ok. 300–400 zł;
- ☑ 9-walentna – cena 1 dawki to ok. 500–600 zł (czasem zdarza się wyższa cena – nawet do 650–700 zł, zależnie od punktu zakupu).

U dorosłych zaleca się przyjęcie 3 dawki. Szczepionki dostępne są w aptekach i można je zakupić na podstawie e-recepty wystawionej przez lekarza pierwszego kontaktu. Może się zdarzyć, że w danej aptece szczepionka jest niedostępna, ale w takim przypadku personel ją zamawia. Nie trwa to dłużej niż 1-2 dni. Szczepionka jest podawana w przychodni, nie można się zaszczepić na HPV w aptecę.

🎯 **Skuteczność: 90%**

Przeciwwskazania:

- ☑ aktywna infekcja z gorączką w dniu szczepienia;
- ☑ uczulenie na którykolwiek ze składników preparatu. Jeśli po podaniu pierwszej dawki szczepionki wystąpią objawy ciężkiej reakcji alergicznej (w tym anafilaksji), wówczas należy zrezygnować z podania kolejnych dawek.

Szczepienia dla dzieci

Wskazania i wiek dzieci:

- ✔ Wszystkie dzieci w wieku 9-18 lat. Najlepiej szczepić chłopców i dziewczynki w wieku 9-13 lat. Chodzi o to, by przyjąć szczepionkę przed rozpoczęciem współżycia seksualnego. Wówczas skuteczność szczepienia jest najwyższa.

Rodzaj szczepionki i dawkowanie:

- ✔ 2-walentna i 9-walentna, (wybór zależy od dostępności preparatu i decyzji rodzica/opiekuna);
- ✔ < 15 roku życia 2 dawki szczepionki w odstępie od 6 do 12 m–cy;
- ✔ > 15 roku życia 3 dawki szczepionki, przy czym druga dawka musi być podana od 1 do 2 miesięcy od podania pierwszej, a trzecia dawka 6 miesięcy po pierwszej;
- ✔ Zaleca się wykonywanie poszczególnych dawek szczepień tym samym preparatem.

Narodowy program szczepień przeciw HPV:

- ✔ – bezpłatnie dla dzieci w wieku 9-13 lat, (do 14 urodzin).

Refundacja apteczna:

- ✔ – bezpłatnie dla dzieci po ukończeniu 9 roku życia do ukończenia 18 roku życia, jeśli lekarz wystawi e-receptę. W tej opcji dostępna jest obecnie szczepionka 2-walentna. Rodzic realizuje e-receptę w aptece, umawia dziecko na szczepienie bezpośrednio w przychodni POZ i przynosi szczepionkę.

Gdzie kupić?

- ✔ Szczepionki dostępne są w aptekach i można je zakupić na podstawie e-recepty wystawionej przez lekarza pierwszego kontaktu. Może się zdarzyć, że w danej aptece szczepionka jest niedostępna, ale w takim przypadku personel ją zamawia. Nie trwa to dłużej niż 1-2 dni. Szczepionka jest podawana w przychodni, nie można się zaszczepić na HPV w aptece.

Jak zapisać dziecko na szczepienie?

- ✔ w przychodni podstawowej opieki zdrowotnej (POZ);
- ✔ przez Internetowe Konto Pacjenta.

🎯 **Skuteczność: 90%**

Przeciwwskazania:

- ✔ jak w przypadku dorosłych, czytaj str. 22.

HOLOGIC®



The Science of Sure

Prosto z globalnej sceny kobiecego tenisa (tak, Hologic jest głównym partnerem WTA Tour!), biegniemy także razem w kobiecych biegach! Ale wiesz co? Hologic wspiera zdrowie kobiet na znacznie głębszym poziomie – skupiając się na profilaktyce i wczesnym wykrywaniu chorób.

Gdzie możesz spotkać Hologic?

♥ **Podczas cytologii płynnej (Liquid Pap)** – jeśli kiedykolwiek miałaś wykonaną cytologię w ramach profilaktyki raka szyjki macicy, mogłaś zetknąć się z testami ThinPrep®. A od teraz w Polsce można z tej samej próbki wykonać także test HPV Aptima® mRNA. Oba pozwalają lekarzom skuteczniej analizować próbki i szybciej wykrywać ewentualne nieprawidłowości.

♥ **Podczas mammografii** – jeśli miałaś wykonywane badanie piersi, istnieje duża szansa, że przeprowadzono je przy użyciu systemu mammografii 3D firmy Hologic. Ta technologia potrafi wykryć nieprawidłowości nawet o 40% skuteczniej niż standardowe badania. Mniej stresu, więcej pewności!

HOLOGIC®



The Science of Sure

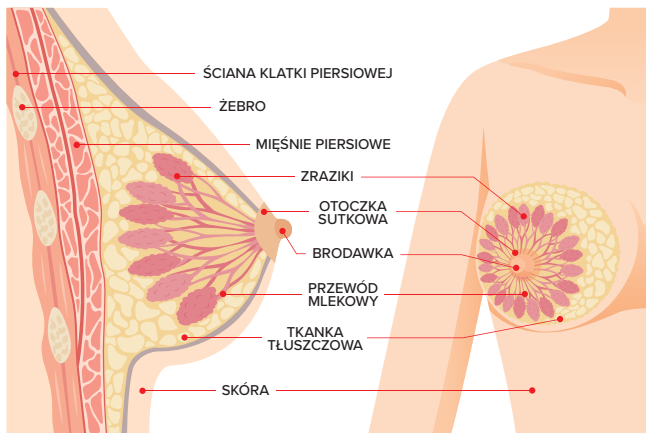
♥ **Podczas biopsji** – jeśli kiedykolwiek pobierano Ci wycinek tkanki, mógł zostać pobrany za pomocą systemu Brevera®. To nowatorskie rozwiązanie pozwala na szybkie i precyzyjne pobranie próbki, sprawiając, że cały proces jest płynniejszy i bardziej efektywny.

Hologic w Biegu Kobiet Zawsze Pier(w)si!

Nie chodzi tu tylko o technologię – kluczowa jest także świadomość. Dlatego właśnie Hologic jest głównym partnerem medycznym Biegu Kobiet Zawsze Pier(w)si. Biegniemy nie tylko dla siebie, lecz także po to, by przypominać o badaniach kontrolnych i motywować więcej kobiet do dbania o swoje zdrowie.

Jeśli jeszcze nie wykonałaś swoich badań, najwyższy czas to zmienić! Hologic już tam jest i jest gotów pomóc Ci zadbać o Twoje zdrowie :)

Profilaktyka raka piersi



U większości kobiet, na przestrzeni życia pojawi się coś w piersiach. W ponad 80% będą to zmiany łagodne, z których nigdy nie rozwinie się rak. Najczęściej są to torbiele. To wypełnione płynem miękkie guzki przypominające wyglądem pływające w rosole oczka tłuszczu. Mają owalny, miękki kształt z charakterystyczną obwódką.

Z reguły wchłaniają się nie pozostawiając po sobie śladu.

Będą one dobrze widoczne na ekranie ultrasonografu podczas badania USG piersi. Może zdarzyć się też tak, że lekarz zauważy jakieś inne zmiany. Najczęściej będą to np. tłuszczaki czy gruczolakowłókniaki. Każdą zmianę bierzemy pod lekarską lupę i diagnozujemy w dodatkowych badaniach.

Nasze piersi zmieniają się w zależności od wieku. Nie chodzi tu

o zmianę ich kształtu czy jądrości, ale o ich wewnętrzną budowę. Z wiekiem pojawia się w nich coraz więcej tkanki tłuszczowej w miejscu tkanki gruczołowej. Wewnętrzna budowa piersi to jednak sprawa indywidualna. Jedna z nas może mieć tzw. gęste piersi, czyli takie, które są zbudowane z tkanki gruczołowej. Pozostałe z nas mogą mieć piersi tłuszczowe, a jeszcze inne miks obu.

Jak się niebawem dowiesz, budowa Twoich piersi ma znaczenie przy wyborze odpowiedniego badania profilaktycznego. Nie u wszystkich z nas dobrze sprawdzi się USG czy mammografia. Czasem te badania się uzupełniają, a czasem wykluczają. Dlatego warto zapytać lekarza wykonującego badanie jaką masz obecnie budowę piersi.

Amerykańskie Towarzystwo Radiologiczne wyróżnia cztery typy budowy piersi (od A do D) na podstawie zdjęć mammograficznych.

Przyjrzyjmy się im:

- ☉ **typ A** - piersi **tłuszczowe**, w których każde zagęszczenie i guzek są doskonale widoczne w mammografii, najwyższa wiarygodność tego badania;
- ☉ **typ B** - pojedyncze pasma i skupiska tkanki **gruczołowej** w **przeważającej** tkance **tłuszczowej**, wysoka wiarygodność mammografii;
- ☉ **typ C** - **duże obszary tkanki gruczołowej**, przeważające nad tkanką tłuszczową, wystarczająca wiarygodność badania mammograficznego;
- ☉ **typ D** - piersi **prawie w całości zbudowane z gęstej tkanki gruczołowej**, badanie mammograficzne o ograniczonej wartości diagnostycznej.

Badania profilaktyczne piersi

SAMOBADANIE PIERSI

Komu i kiedy jest zalecane?

- ☑ Dla każdej dziewczyny, która zaczęła miesiączkować oraz kobiet bez względu na wiek i budowę piersi.

Na czym polega?

- ☑ Dotykamy dokładnie każdą pierś jedna po drugiej opuszkami palców. Przyglądamy się w lustrze naszym piersiom zwracając uwagę czy na piersiach nie mamy żadnych zmian, czy brodawki nie zmieniły koloru, sutki nie są wcignięte. Zwracamy uwagę na to, czy z sutków nie wycieka wydzielina.



STAŃ PRZED LUSTREM



UNIEŚ RĘCE W GÓRĘ



ZBADAJ PACHĘ



ŚCIŚNIJ BRODAWKĘ



PRZESUŃ RĘKĄ
W GÓRĘ I W DÓŁ



ZATACZAJ DROBNE
KÓŁECZKA



WYKONAJ RÓWNIŻ
W POZYCJI LEŻĄCEJ

Kiedy wykonywać?

- ☑ U pań miesięczkujących 1 x w m-cu w pierwszej połowie cyklu.
- ☑ U pań w czasie okołomenopauzalnym i menopauzy wybieramy jeden i ten sam dzień w miesiącu.

Jeśli coś wzbudzi niepokój, co robić? Ponad 80% zmian w piersiach to tzw. zmiany łagodne, ale każdą trzeba zdiagnozować. Udaj się do gabinetu diagnostyki USG lub do ginekologa, albo odwiedź najbliższą poradnię zdrowia. Nie odwlekaj takiej wizyty, miej to z głowy. Kolejnym krokiem jaki wykonasz będzie USG piersi i/ lub mammografia.

USG PIERSI

koszt
150-250 zł

Bezbolesne, łatwo dostępne i szybkie badanie, które można powtarzać w krótkich odstępach czasu. **Profilaktycznie warto je wykonać 1 x w roku od 25 roku życia.**



Komu i kiedy jest zalecane?

- ☑ Paniom z tzw. gęstymi piersiami czyli o budowie piersi gruczołowej, gruczołowo-tłuszczowej lub tłuszczowo-gruczołowej jako podstawowe badanie profilaktyczne wykonywane 1 x w roku.
- ☑ Paniom w wieku poniżej 40 lat, które podczas samobadania wykryją jakiegokolwiek zgrubienia.
- ☑ Paniom, które mają implanty w piersi/piersiach.
- ☑ U pań miesiączkujących najlepiej wykonać badanie w pierwszej połowie cyklu miesięcznego. Będąc w menopauzie, każdy dzień na wykonanie tego badania będzie dobry.
- ☑ Może być wykonane u kobiet w ciąży i karmiących piersią.



Na czym polega?

- ☑ Lekarz poprosi Cię abyś rozebrała się do pasa. Badanie odbywa się w pozycji leżącej. Lekarz (radiolog, ginekolog lub onkolog) głowicą aparatu (posmarowaną żelem poślizgowym), dotyka kawałek po kawałku najpierw jedną, a następnie drugą pierś, a także dołki pachowe. Wnętrze badanej piersi automatycznie jest widoczne na monitorze. Zdjęcia wraz z opisem otrzymasz od ręki.

- ✔ Jeśli lekarz uzna, że warto wykonać kolejne badanie, np. mammografię lub biopsję, na miejscu powinnaś otrzymać od niego skierowanie. Badanie trwa ok. 10 min.

Skierowanie: **NIE** ✖

To badanie polegające na tradycyjnym prześwietleniu. Wykrywa mikrozwapnienia w piersiach, niewidoczne w USG.



Komu i kiedy jest zalecana?

- ☑ Paniom o budowie piersi z przewagą tkanki tłuszczowej.
- ☑ Jako podstawowe badanie profilaktyczne wykonywane bezpłatnie 1 x na 2 lata u pań w wieku 45–74.
- ☑ Jako badanie uzupełniające np. do USG, także u młodszych pań z przewagą tkanki tłuszczowej w piersiach.
- ☑ Paniom 40+ które podczas samobadania wykryją jakiegokolwiek zgrubienia lub inne zmiany.
- ☑ U pań miesiączkujących najlepiej wykonać badanie w pierwszej połowie cyklu miesięcznego. Będąc w menopauzie, każdy dzień na wykonanie tego badania będzie dobry.
- ☑ **UWAGA:** Panie po zabiegach modelujących biust z użyciem silikonowych wypełniaczy powinny przed zabiegiem poinformować o tym personel.

Przeciwwskazania:

- ☑ ciąża i karmienie piersią;
- ☑ kobiety przed 40 rokiem życia mające gęstą, gruczołową budowę piersi;
- ☑ panie z protezami po rekonstrukcji piersi.

Na czym polega?

- ☉ Badanie odbywa się na stojąco. Opcjonalnie badanie można także wykonać na siedząco, a nawet na leżąco. Należy rozebrać się do pasa. Aby zabezpieczyć się przed promieniowaniem, personel medyczny poprosi o ubranie pokrowca. Nie używaj przed badaniem antyperspirantów, balsamów, kremów do ciała. Ściągnij też biżuterię. Układamy najpierw jedną, a potem drugą pierś na płytce urządzenia. Zostanie ona przyciśnięta drugą płytką by aparat mógł wykonać 2 zdjęcia, po 1 dla każdej z piersi. Może to wywołać dyskomfort i chwilowy ból spowodowany mocniejszym naciskiem. Badanie trwa ok. 15 min i wykonasz je w szpitalu lub mammobusie.

Skierowanie: NIE ☒ – jeśli jest to badanie profilaktyczne w ramach programu Ministerstwa Zdrowia. W innym przypadku lekarz z reguły wystawia skierowanie. Zdarza się, że można wykonać badanie w mammobusie odpłatnie i bez skierowania, o czym decyduje personel po wcześniejszym wywiadzie.

Ile kosztuje?

- ☉ **Bezpłatnie** w mammobusach lub szpitalach w ramach Populacyjnego Programu Wczesnego Wykrywania Raka Piersi dla wszystkich ubezpieczonych pań w wieku 45–74 lat, które w przeciągu ostatnich 24 m-cy nie miały mammografii.
- ☉ **Prywatnie**, ok. 100–120 zł.

UWAGA: mammobusy nie realizują badań w miastach gdzie jest dostępny mammograf w szpitalach.

MAMMOGRAFIA CYFROWA 3D (TOMOSYNTEZA)

koszt
200-280 zł

To nowoczesna i dokładniejsza alternatywa do mammografii klasycznej. Wykrywa mikrozwapnienia w piersiach, niewidoczne w USG, także u pań z gęstą, gruczołową budową piersi.

Kiedy i komu jest zalecana?

- ✔ Paniom 40+ także o budowie piersi z przewagą tkanki gruczołowej. Może być badaniem uzupełniającym do USG u młodszych kobiet.
- ✔ Paniom obciążonym genetycznie wysokim ryzykiem wystąpienia raka piersi. W takich przypadkach jest wykonywana zamiast zwykłej mammografii profilaktycznie raz na 2 lata.
- ✔ U pań miesiączkujących najlepiej wykonać badanie w pierwszej połowie cyklu miesięcznego. Będąc w menopauzie, każdy dzień na wykonanie tego badania będzie dobry.

Przeciwwskazania:

- ✔ ciąża i karmienie piersią;
- ✔ panie z protezami po rekonstrukcji piersi.

Na czym polega?

- ✔ Przebieg jak przy mammografii klasycznej, czytaj na str. 34.

Skierowanie: TAK ✔ – zarówno przy wykonywaniu badania prywatnie, jak i w ramach NFZ musimy mieć skierowanie np. od ginekologa lub onkologa.

MAMMOGRAFIA SPEKTRALNA Z KONTRASTEM

koszt
200-300 zł

To alternatywa do badania rezonansem magnetycznym. Wadą badania jest zwiększone promieniowanie, 20% wyższe niż w przypadku klasycznej mammografii.

Komu i kiedy jest zalecana?

- ✔ Paniom obciążonym genetycznie wysokim ryzykiem wystąpienia raka piersi. Wykonywana zamiast klasycznej mammografii.
- ✔ Pacjentkom w niektórych typach raka piersi jako opcja mająca na celu wykluczyć wieloogniskowość choroby lub ocenić skuteczność chemioterapii.
- ✔ Młodym kobietom z gęstą, gruczołową budową piersi jako podstawowe badanie kontrolne po leczeniu oszczędzającym (czyli bez usunięcia piersi).
- ✔ Przed rozpoczęciem leczenia onkologicznego u kobiet z gęstą, gruczołową budową piersi.
- ✔ Gdy USG i/lub mammografia dają rozbieżne lub niejednoznaczne wyniki, a pacjentka ma gęstą, gruczołową budowę piersi.
- ✔ U pań miesięczkujących najlepiej wykonać badanie w pierwszej połowie cyklu miesięcznego. Będąc w menopauzie, każdy dzień na wykonanie tego badania będzie dobry.

Przeciwwskazania:

- ☑ ciąża i karmienie piersią;
- ☑ panie z protezami po rekonstrukcji piersi.

Na czym polega?

- ☑ Na wykonaniu zdjęć jak podczas klasycznej mammografii. Różnica polega na tym, że przed tym badaniem pacjentka otrzymuje środek kontrastowy. Odznacza się on płynące naczyniami w piersi, co jest widoczne na zdjęciach. Tkanina guza jest mocno unaczyniona. Podany kontrast pomaga uwidocznienie naczyń w piersi i wychwycić ewentualnego guza, otoczonego dużą ilością naczyń krwionośnych.
- ☑ W badaniu z użyciem kontrastu należy wykonać badania zlecone przez lekarza tj. oznaczenie kreatyniny, eGFR i TSH. Nie należy przyjmować posiłków 4 godziny przed badaniem.

Jak często wykonywać?

- ☑ Wg zaleceń lekarza.

Skierowanie: **TAK** ☑

MAMMOGRAFIA z wykorzystaniem rezonansu magnetycznego (MR)

koszt
900-1 500 zł

To badanie bezbolesne i bardzo dobrze obrazujące tkanki miękkie. Nie jest wykorzystywane powszechnie jako podstawowe badanie diagnostyczne, ale sprawdza się doskonale w pewnych określonych przypadkach.

Komu i kiedy jest zalecana?

- ☑ Gdy USG i/lub mammografia dają rozbieżne lub niejednoznaczne wyniki.
- ☑ Paniom obciążonym genetycznie wysokim ryzykiem wystąpienia raka piersi. Rezonans zaleca się wówczas jako badanie profilaktyczne zamiast mammografii.
- ☑ Paniom z małymi piersiami jeśli pojawia się trudność w wykonaniu mammografii.
- ☑ Pacjentkom w niektórych typach raka piersi jako opcja mająca na celu wykluczyć wieloogniskowość choroby lub ocenić skuteczność chemioterapii.
- ☑ Młodym kobietom z gęstą, gruczołową budową piersi jako podstawowe badanie kontrolne po leczeniu oszczędzającym (czyli bez usunięcia piersi).
- ☑ Przed rozpoczęciem leczenia onkologicznego.
- ☑ Kiedy jest potrzeba wykonać ocenę szczelności implantów silikonowych w piersiach. Co ważne: implanty nie zmniejszają czułości w wykrywaniu raka piersi w rezonansie.
- ☑ U pań miesiączkujących – pierwsza połowa cyklu. Będąc w menopauzie, każdy dzień na wykonanie tego badania będzie dobry.

Przeciwwskazania:

- ☑ ciąża w pierwszym trymestrze;
- ☑ wykonana biopsja piersi na krótko przed rezonansem (rezonans powinno się wykonać minimum 6-8-12 tygodni po biopsji).

Skierowanie: TAK ☑ publicznie na NFZ / **NIE** ✗ prywatnie

Lekarz wystawia skierowanie po wcześniej wykonanych badaniach USG i/lub mammografii w celu wykluczenia lub potwierdzenia ewentualnych zmian. W wielu miejscach, zarówno w szpitalach lub w prywatnych placówkach, można wykonać badanie komercyjnie bez skierowania.

🩺 Na czym polega?

- ☑ Przed badaniem powinien zostać przeprowadzony wstępny wywiad. Personel zapyta m.in. czy stosujesz antykoncepcję lub hormonalną terapię zastępczą. Przyjmowane hormony mogą zaburzać obraz piersi podczas badania, dlatego zaleca się odstawienie antykoncepcji i terapii przed wykonaniem rezonansu w konsultacji z lekarzem.
- ☑ Badanie wykonuje się z dożylnie podanym kontrastem. Po podaniu kontrastu rozbieramy się do pasa i kładziemy na brzuchu na rezonansowy stół, który wjeżdża do podłużnej tuby rezonansu. Leżymy nieruchomo przez ok. 40 min. W tym czasie aparat wykonuje zdjęcia. Badanie jest niebolesne.

BIOPSJA

koszt
800-1 200 zł

Aby upewnić się, że zmiana widoczna w USG i/lub w mamмоgrafii czy rezonansie jest łagodna (a dzieje się tak aż w ok. 80% przypadków), lekarz kieruje na biopsję.

Komu i kiedy jest zalecana?

- ☑ Gdy USG i/lub mamмоgrafia albo rezonans dają rozbieżne lub niejednoznaczne wyniki.

Skierowanie: **TAK** ☑

Na czym polega?

- ☑ Na pobraniu z piersi materiału i zbadaniu jej pod mikroskopem. Odbywa się w znieczuleniu miejscowym. Aby precyzyjnie przeprowadzić wkłucie w pierś, lekarz wykonuje je najczęściej z pomocą USG. Czasem wykorzystuje do tego mamмоgraf (biopsja stereotaktyczna) lub rezonans.

Wyróżniamy kilka rodzajów biopsji:

- ☑ Biopsja cienkoigłowa – polega tym, że igłą taką jak do zastrzyków czy pobierania krwi pobieramy zawiesinę komórkową do badania cytologicznego. W diagnostyce piersi stosuje się ją tylko do opróżnienia torbieli oraz badania węzłów chłonnych. Biopsji cienkoigłowej nie wykorzystuje się w diagnostyce guzów piersi.
- ☑ Biopsja gruboigłowa – wbrew nazwie, używana igła jest często cieńsza lub taka sama jak ta stosowana w biopsji cienkoigłowej. Różni się ona mechanizmem pobierania tkanek. W tej biopsji pobieramy malutki fragment guza, a nie

zawiesinę komórek lub płyn. Jest kilka odmian tej biopsji, a jej szczególny typ stanowi biopsja mammotomiczna, za pomocą której można nie tylko pobrać fragment tkanki, ale także całkowicie usunąć mniejsze guzki.

- ☑ Biopsja otwarta, chirurgiczna – jest to drobny zabieg chirurgiczny polegający na pobraniu wycinka z guza lub nacieku nowotworowego. Wykonuje się go w znieczuleniu miejscowym i wymaga założenia szwów.

Do biopsji nie trzeba się przygotowywać. Trwa ona ok. 15 min. Na wynik czeka się ok. 14 dni i przekazuje go zawsze lekarz.

Ile kosztuje?

- ☑ Bezpлатnie, z reguły odbywa się w ramach ubezpieczenia na NFZ, bardzo rzadko prywatnie w cenie ok: 800-1 200 zł.

BADANIA GENETYCZNE w kierunku mutacji **BRCA1 i BRCA2**

koszt
od 1200 zł

Komu i kiedy jest zalecane?

- ☑ Osobom, które mają obciążony wywiad rodzinny (np. bliscy krewni z rozpoznanym rakiem piersi lub jajnika, zwłaszcza we wczesnym wieku).
- ☑ Kobietom, u których w rodzinie występują liczne zachorowania na różne nowotwory (piersi, jajnika, trzustki, prostaty).
- ☑ W niektórych przypadkach badania wykonuje się profilaktycznie: gdy w rodzinie zidentyfikowano już mutację BRCA1/2 albo występują inne przesłanki genetyczne (np. zespół dziedzicznego raka piersi i/lub jajnika).
- ☑ U osób, u których już zdiagnozowano raka piersi lub jajnika – wyniki mogą pomóc w ustaleniu dalszego planu leczenia (np. kwalifikacja do terapii celowanych).

Na czym polega?

- ☑ Testy BRCA1 i BRCA2 polegają na analizie materiału genetycznego (z próbki śliny lub krwi) pod kątem mutacji predysponujących do raka piersi i jajnika.
- ☑ Próbkę śliny – coraz częściej wykorzystywana w testach wysyłkowych. Pacjent otrzymuje zestaw do samodzielnego pobrania śliny, a następnie odsyła próbkę do laboratorium.
- ☑ Próbkę krwi – nadal bardzo popularna metoda, często pobierana w placówkach medycznych przy okazji standardowych wizyt.

- ☑ W obu przypadkach wiarygodność badania jest na podobnym poziomie, o ile laboratorium jest profesjonalne, a procedura pobrania próbki została wykonana prawidłowo.
- ☑ Predyspozycje genetyczne odpowiadają jedynie za ok. 8-10% przypadków zachorowań na nowotwory piersi i/lub jajnika. Jednak nosicielki genu mają wysokie (bo ok. 80%) ryzyko zachorowania na nowotwór w młodym wieku.

Ile kosztuje?

- ☑ Cena w laboratoriach prywatnych waha się zazwyczaj od kilkuset do ponad tysiąca złotych w zależności od zakresu analizy (test pojedynczej mutacji, pełne sekwencjonowanie BRCA1/2 czy panel wielogenowy).
- ☑ Czasem badanie jest całkowicie refundowane przez NFZ, o ile spełnia się określone kryteria (m.in. wystąpienie charakterystycznych nowotworów w rodzinie i skierowanie od lekarza).

Skierowanie:

NIE ☒ – badania te można wykonać prywatnie (bez skierowania) lub w ramach NFZ (ze skierowaniem i przy spełnieniu określonych warunków). Koszt badania prywatnego zależy od zakresu testu;

TAK ☑ – w ramach NFZ pacjent może zostać objęty refundacją.

Zdrowie Kobiety

– Siła Profilaktyki

W dzisiejszym świecie kobieta pełni wiele ról jednocześnie – jest matką, partnerką, liderką i przyjaciółką. Aby sprostać codziennym wyzwaniom, potrzebuje zdrowia i energii. Kluczem do dobrego samopoczucia jest profilaktyka, czyli świadome dbanie o organizm poprzez zbilansowaną dietę, aktywność fizyczną oraz odpowiednią suplementację.

Współczesny styl życia sprawia, że dostarczenie wszystkich niezbędnych składników odżywczych wyłącznie z pożywienia bywa trudne. **Stres, szybkie tempo życia oraz zanieczyszczenia środowiska** mogą osłabiać organizm. Odpowiednio dobrane preparaty mogą nie tylko zapobiegać niedoborom, ale także wzmacniać organizm i poprawiać ogólne samopoczucie. **Regularne badania oraz konsultacje z lekarzem** pozwalają na świadome dobieranie suplementów dostosowanych do indywidualnych potrzeb.



Witaminy z grupy B pomagają w utrzymaniu równowagi hormonalnej i wspierają układ nerwowy, **witamina D** wzmacnia kości i odporność, a antyoksydanty, takie jak **witamina C i E**, chronią komórki przed stresem oksydacyjnym. **Kwasy omega-3** korzystnie wpływają na serce, a ekstrakty roślinne, jak **ashwagandha**, wspierają odporność na stres. Odpowiednia suplementacja może także wspomóc zdrowie skóry, włosów i paznokci, co dodatkowo wpływa na dobre samopoczucie i pewność siebie.

Wybierając suplementy, warto zwracać uwagę na ich **jakość** oraz **skład**. Naturalne ekstrakty, brak sztucznych dodatków i odpowiednie proporcje składników to podstawa skutecznej profilaktyki. Pamiętajmy, że zdrowie kobiety to inwestycja na lata – warto o nie dbać każdego dnia.

PharmoVit®

Remé

Kolagen do picia – chwilowy trend, czy realne wsparcie naszej urody?

Zastanawiasz się, czy kolagen do picia to tylko chwilowa moda albo tajemniczy składnik, o którym krąży wiele sprzecznych opinii? Poznaj fakty i przekonaj się, dlaczego warto włączyć kolagen do swojej diety już dziś!

Czym jest kolagen?

Kolagen to najbardziej powszechne białko w ludzkim organizmie (ok. 30% wszystkich białek)¹. Zbudowany jest z aminokwasów, charakteryzuje się wytrzymałością oraz dużą elastycznością. Stanowi fundament dla wielu narządów i tkanek, zwłaszcza skóry, kości, zębów, chrząstek, ale także naczyń krwionośnych oraz rogówki oka².

Od czego zależy zapotrzebowanie na kolagen?

Zapotrzebowanie na kolagen zależy od wielu czynników, takich jak np. wiek. W młodym i zdrowym organizmie kolagen podlega regularnej wymianie i systematycznej odbudowie. Jednak wraz z upływem czasu zdolność do odtwarzania włókien kolagenowych stopniowo maleje. Już od 25. roku życia poziom tego ważnego białka zaczyna spadać, a przyjmuje się, że od tego momentu produkcja kolagenu zmniejsza się o 1% rocznie³.

Skąd wiadomo, że kolagen jest dobrej jakości?

W gąszczu informacji na temat kolagenu i jego preparatów czasem trudno się odnaleźć. Podpowiadamy na co warto zwrócić uwagę:

- rodzaj kolagenu (hydrolizowany czy natywny),
- sposób uzyskania peptydów kolagenowych (hydroliza chemiczna czy hydroliza chemiczna i enzymatyczna),
- wielkość cząsteczek (mierzona w daltonach – Da)⁴.

Rodzaj i jakość kolagenu wpływają na jego wchłanianie i osiągnięte efekty na organizm, takie jak utrzymanie elastyczności skóry czy zmniejszenie widoczności cellulitu⁵.

O ile w medycynie (szczególnie w chirurgii np. jako nici) kolagen wysokocząsteczkowy znajduje zastosowanie, o tyle w suplementacji zdecydowanie lepiej sprawdza się kolagen niskocząsteczkowy.

Co kryje się za tajemniczą nazwą VERISOL®?

W Remé Kolagenowa Formuła Piękna znajduje się kolagen VERISOL®. Są to peptydy niskocząsteczkowe – to znaczy, że cząsteczki kolagenu zostały pocięte na mniejsze fragmenty (około 2000 Da) w procesie hydrolizy chemicznej i enzymatycznej⁵. Dzięki temu VERISOL® lepiej się przyswaja. Efekty działania VERISOL® zostały potwierdzone badaniami naukowymi już przy porcji 2,5 g dziennie! **Suplement diety Remé Kolagenowa Formuła Piękna**

Jest to kompleksowa kolagenowa formuła piękna oparta o składniki wysokiej jakości. Zawiera kompozycję bioaktywnych peptydów kolagenowych VERISOL® oraz witamin i składników mineralnych. Została stworzona, aby kompleksowo wspierać zdrowie Twojej skóry, włosów i paznokci⁶.

Formuła Remé to wygodna do stosowania forma proszku, bezglutenowa, bez laktozy⁷ i bez dodatku cukrów⁸, w kilku smakach do wyboru, żeby suplementacja była również przyjemnością. Remé łatwo rozpuszcza się w wodzie i umożliwia przyjęcie odpowiedniej porcji kolagenu za jednym razem. Jest to produkt dla tych, którzy chcą podkreślić swoje naturalne piękno i zadbać o swój wygląd kompleksowo od wewnątrz zgodnie.

Remé

REMÉ. PIĘKNO JEST W TOBIE

¹ Di Lullo, G. et al. Mapping the Ligand-binding Sites and Disease-associated Mutations on the Most Abundant Protein in the Human, Type I Collagen. J. Biol. Chem 2001. 277 (6): 4223–31

² Nowicka-Zuchowska A., Zuchowski A, Kolagen – rola w organizmie i skutki niedoboru, VOL 29 NR 11/12'19 (342/343)

³ Reilly DM, Lozano J. Skin collagen through the lifestages: importance for skin health and beauty. Plast Aesthet Res. 2021;8:2

⁴ <https://sisneo.com/en/blog/differences-and-benefits-between-hydrolyzed-collagen-and-collagen/>

⁵ Lupu M.-A. et al. Beneficial effects of food supplements based on hydrolyzed collagen for skin care (Review). Exp Ther Med. 2020; 20(1):12-17 // Proksch E. et al. Oral supplementation of specific collagen peptides has beneficial effects on human skin physiology: a double-blind, placebo-controlled study. Skin Pharmacol Physiol. 2014;27(1):47-55 // Schunck M. et al. Dietary Supplementation with Specific Collagen Peptides Has a Body Mass Index-Dependent Beneficial Effect on Cellulite Morphology. J Med Food. 2015;18(12):1340-8

⁶ Zawarty w produkcie cynk pomaga zachować zdrowe włosy, skórę, paznokcie

⁷ Bez laktozy – dotyczy gotowego do spożycia roztworu

⁸ Zawiera naturalnie występujące cukry

**W imieniu całego naszego zespołu
i naszych partnerów dziękuję Ci, że latasz
z nami wspierając naszą odlotową inicjatywę.**

Życzę Ci zdrowia!



Gdybyś miała jakieś pytania dotyczące naszych biegów
lub profilaktyki, śmiało odzywaj się do mnie na maila:
marzena@kobietawbiegu.pl

Pozdrawiam Cię serdecznie :)

Marzena Michalec, Kobieta w biegu



Dołącz do Klubu Dr. Max

**Ciesz się wyjątkowymi
korzyściami!**

Otrzymuj specjalne oferty i korzystaj
z wcześniejszego dostępu do promocji.

Dodatkowo czekają na Ciebie
miłe niespodzianki na Twoje święta!

Dr.Max⁺

Drogeria