dla zdrowia kobiet × ciałozmienna









Nie odkładaj

siebie, swojego zdrowia i ciała na później

Porozmawiajmy
o Twoim zdrowiu.
Bez strachu i bez wstydu.

Kiedy ostatnio zrobiłaś coś dla swojego zdrowia?

Wiemy, jak jest. Dziecko, praca, dom, wszyscy dookoła. Twoje zdrowie ląduje na końcu listy – albo w ogóle na nią nie trafia.

Tylko że wiele chorób długo nie boli i nie daje żadnych znaków. Czujesz się dobrze, a coś może się już dziać. **Dlatego warto się badać właśnie wtedy, gdy wszystko wydaje się w porządku.** Im wcześniej coś wychwycisz, tym łatwiej to wyleczyć.

Nie musisz robić wszystkiego naraz.
Zacznij od jednej rzeczy.

dla zdrowia kobiet × ciałozmienna

10 MINUT

RAZ W MIESIĄCU

Tyle zajmuje samobadanie piersi. Jeśli miesiączkujesz, zrób je kilka dni po okresie – wtedy piersi są miękkie i nie bolą. Jeśli jesteś w ciąży, karmisz albo już nie miesiączkujesz, wybierz jeden stały dzień, na przykład pierwszy dzień miesiąca.

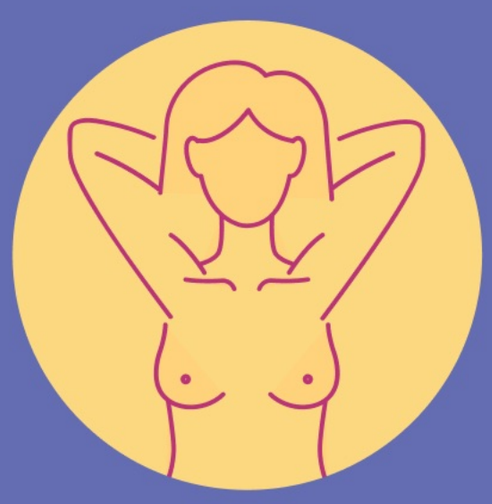
Potrzebujesz tylko ciepłego miejsca, lustra i dobrego światła.

dla zdrowia kobiet × ciałozmienna

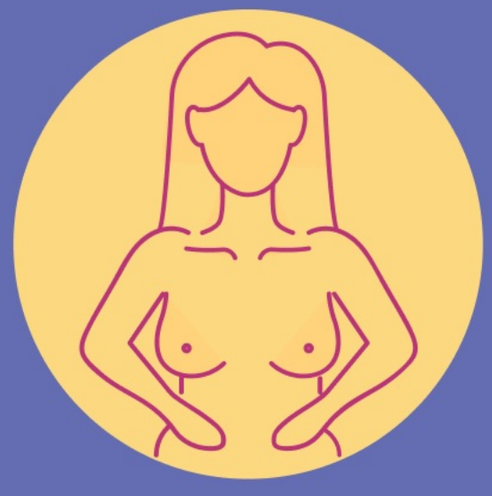
Jak to zrobić?



1. Stań przed lustrem
z opuszczonymi rękami.
Po prostu się sobie przyjrzyj.



2. Załóż ręce za głowę.
Zobacz, czy kształt, skóra
i brodawki wyglądają tak
jak zwykle.



3. Oprzyj dłonie na biodrach
i popatrz jeszcze raz.

dla zdrowia kobiet × ciałozmienna

Jak to zrobić?



4. Teraz dotyk. Trzema środkowymi palcami rób małe kółka – fragment po fragmencie.



5. Sprawdź też pachy i okolice obojczyków.



6. Połóż się i powtórz. Niektóre zmiany czuć tylko na leżąco. Potem zbadaj drugą pierś.

Część badania możesz zrobić pod prysznicem.

dla zdrowia kobiet × ciałozmienna

Na co zwrócić uwagę?

Swoje piersi znasz najlepiej. Jeśli coś wygląda albo czuje się inaczej niż zwykle, nie lekceważ tego.

z brodawki coś wypływa, choć nie karmisz

SKÓRA SIĘ WCIĄGA ALBO MARSZCZY

WYCZUWASZ GUZEK LUB ZGRUBIENIE

skóra jest zaczerwieniona, obrzęknięta lub gorąca

PIERSI ZMIENIŁY KSZTAŁT ALBO WIELKOŚĆ

żyły są wyraźniej widoczne niż wcześniej

SKÓRA SIĘ ŁUSZCZY LUB GRUBIEJE

skóra wygląda jak „skórka pomarańczy”

brodawka się wciągnęła albo zmieniła kształt

dla zdrowia kobiet × ciałozmienna

Coś Cię zaniepokoiło?
Nie czekaj.

Umów się do lekarza albo położnej.
Większość zmian okazuje się niegroźna
– ale niech oceni to ktoś, kto się na tym zna.

Karmisz piersią? USG możesz zrobić także teraz.
Nie musisz czekać do końca karmienia.

dla zdrowia kobiet × ciałozmienna

Twój kalendarz badań

WIEK 20 - 30

Samobadanie piersi	RAZ W MIESIĄCU
Badanie ginekologiczne	RAZ DO ROKU
Cytologia	RAZ DO ROKU*
Kontrola dermatologiczna znamion	RAZ DO ROKU
Test HPV (od 25 roku życia)	RAZ NA 5 LAT

* W programie profilaktycznym raz na 3 lata.

Te materiały nie zastąpią wizyty u specjalisty.
O badaniach dla siebie porozmawiaj z lekarzem lub położną.

dla zdrowia kobiet × ciałozmienna

Twój kalendarz badań

WIEK 30 - 40

Samobadanie piersi	RAZ W MIESIĄCU
Badanie ginekologiczne	RAZ DO ROKU
Cytologia	RAZ DO ROKU*
Kontrola dermatologiczna znamion	RAZ DO ROKU
Test HPV	RAZ NA 5 LAT

* W programie profilaktycznym raz na 3 lata.

Te materiały nie zastąpią wizyty u specjalisty.
O badaniach dla siebie porozmawiaj z lekarzem lub położną.

dla zdrowia kobiet × ciałozmienna

Twój kalendarz badań

WIEK 40 - 50

Samobadanie piersi	RAZ W MIESIĄCU
Badanie ginekologiczne	RAZ DO ROKU
Cytologia	RAZ DO ROKU*
Kontrola dermatologiczna znamion	RAZ DO ROKU
Test HPV	RAZ NA 5 LAT

* W programie profilaktycznym raz na 3 lata.

Te materiały nie zastąpią wizyty u specjalisty.
O badaniach dla siebie porozmawiaj z lekarzem lub położną.

dla zdrowia kobiet × ciałozmienna

Twój kalendarz badań

WIEK 50+

Samobadanie piersi	RAZ W MIESIĄCU
Badanie ginekologiczne	RAZ DO ROKU
Cytologia	RAZ DO ROKU*
Kontrola dermatologiczna znamion	RAZ DO ROKU
Mammografia	RAZ NA 2 LATA
Test HPV	RAZ NA 5 LAT
Profil lipidowy	RAZ NA 5 LAT**
Kolonoskopia	RAZ NA 10 LAT***
Badanie densytometryczne	PO UPŁYWIE 10 LAT od ustąpienia objawów menopauzy

* W programie profilaktycznym raz na 3 lata.
** Częściej przy obecności czynników ryzyka.
*** W ramach programu badań przesiewowych NFZ.

Te materiały nie zastąpią wizyty u specjalisty.
O badaniach dla siebie porozmawiaj z lekarzem lub położną.

dla zdrowia kobiet × «ciałozmienna

dla zdrowia

kobiet

Jesteśmy Stowarzyszeniem i działamy na rzecz zdrowia kobiet. Promujemy świadomą profilaktykę, edukację zdrowotną, a także troskę o dobrostan psychiczny. Robimy to w oparciu o wzajemne wspieranie się i empatię. Wierzymy, że zdrowie jest harmonią ciała i umysłu, a wiedza oraz rzetelne informacje pozwalają nam, kobietom, podejmować świadome decyzje dotyczące naszego życia i zdrowia.

Obserwuj nasze social media, spotykaj się z nami i bierz udział w wydarzeniach naszego Stowarzyszenia.

«ciałozmienna

To kampania społeczna o ciele i zdrowiu kobiet w ciąży i po porodzie. Mówimy otwarcie o zmianach, o których często milczymy. I dzielimy się rzetelną wiedzą – za darmo.

Więcej znajdziesz na **cialozmienna.pl**

Te materiały nie zastąpią wizyty u specjalisty.
O badaniach dla siebie porozmawiaj z lekarzem lub położną.