

## Wyprzedź raka, badaj się regularnie



grafika promująca badania z NFZ

**Cytologia to Twój krok do zdrowia!** To szybkie i bezbolesne badanie pozwala wykryć zmiany na wczesnym etapie, zwiększając szanse na skuteczne leczenie.

**Badanie jest bezpłatne w ramach NFZ** – każda kobieta w wieku 25-64 lat może skorzystać z programu profilaktycznego bez skierowania.

**Tu kobiety badają się najczęściej!** W powiecie mieleckim najwięcej kobiet dba o swoje zdrowie – sprawdź, jak wygląda sytuacja w Twojej okolicy i dołącz do grona świadomych!

## Wyprzedź raka, badaj się regularnie

Rak szyjki macicy to nowotwór, który rozwija się w komórkach szyjki macicy. Jego główną przyczyną jest zakażenie wirusem brodawczaka ludzkiego (HPV), zwłaszcza niektórymi jego szczepami. W początkowej fazie rozwoju raka szyjki macicy mogą wystąpić niewielkie zmiany w komórkach szyjki. Pojawienie się wyraźnych objawów wskazuje zazwyczaj na zaawansowane stadium, trudne lub niemożliwe do wyleczenia. Podstawą dobrego zdrowia jest profilaktyka. Regularne badania cytologiczne pozwalają na wykrycie choroby we wczesnym i w pełni uleczalnym stadium. Nowotwór szyjki macicy może się rozwinąć w każdym wieku. W 2022 r. diagnozę – rak szyjki macicy – usłyszało prawie 3 tys. Polek!

## Rak szyjki macicy. Co o nim wiemy dzięki danym NFZ?

Narodowy Fundusz Zdrowia we współpracy z Narodowym Instytutem Onkologii i Centrum e-Zdrowia przygotował raport z monitorowania nowotworów – w zakresie raka szyjki macicy. Dane NFZ nie pozostawiają złudzeń – profilaktyka raka szyjki macicy zwiększa szansę pacjentek na dłuższe życie! Według danych NFZ spośród kobiet, które nie wykonywały cytologii, jedynie 75% przeżywało rok od diagnozy, a niespełna 50% – 5 lat. W 2022 r. tylko 40% pacjentek chorych na raka szyjki macicy miało wcześniej wykonaną cytologię.

## Rak szyjki macicy: Badaj się, by żyć

Obejrzyjcie dwa materiały filmowe:

- o tym, dlaczego nie warto odkładać badania na później:  
<https://www.youtube.com/watch?v=6hh6v-bjHhY>
- o tym, dlaczego cytologia w ciąży jest tak ważna:  
<https://www.youtube.com/watch?v=m3m22stUEvE>

### Co powinno Cię zaniepokoić?

Wczesnym zmianom nowotworowym w raku szyjki macicy nie towarzyszą żadne charakterystyczne dolegliwości. Wraz z rozwojem choroby kobiety zauważają zwykle jeden lub kilka z poniższych objawów:

- krwawienie z pochwy po stosunku
- krwawienie międzymiesiączkowe
- obfite upławy
- ból podczas stosunku
- bóle w podbrzuszu i okolicy lędźwiowej
- krwawienia pomenopauzalne (po okresie przekwitania)

Jeśli coś Cię zaniepokoi, umów się na wizytę do ginekologa lub położnej — nie czekaj.

*- To właśnie brak objawów przez długi czas jest główną przyczyną zbyt późnego wykrycia raka szyjki macicy, a tym samym złego rokowania. Podkreślam, że rak szyjki macicy wykryty we wczesnym stadium jest uleczalny z bardzo wysoką skutecznością, dlatego badanie powinno być wykonywane regularnie. Tylko badanie cytologiczne jest w stanie wykryć zmiany na wczesnym etapie. Trwa zaledwie kilka minut, a może uratować nam życie — zaznacza prof. Grażyna Iwanowicz-Palus, położna, specjalistka w dziedzinie pielęgniarstwa położniczego i pielęgniarstwa rodzinnego oraz w dziedzinie zdrowia publicznego.*

### Jak się przygotować do cytologii?

Cytologia jest bezbolesną i szybką metodą diagnostyczną. Polega na pobraniu materiału z szyjki macicy za pomocą specjalnej szczoteczki. Tak pobrany wymaz umieszcza się na szkiełku, a następnie odsyła do laboratorium, gdzie jest badany. Dzięki temu można wykryć nawet najmniejsze nieprawidłowości. Jak się przygotować do cytologii?

- przed badaniem nie stosuj żadnych leków dopochwowych
- nie zgłaszaj się na badanie w czasie krwawienia miesięczkowego
- przed pobraniem materiału z szyjki macicy nie rób USG przezpochwowego
- powstrzymaj się od współżycia na 1-2 dni przed zaplanowaną cytologią

### Bezpłatny program NFZ: Profilaktyka na wagę życia

Skorzystaj z bezpłatnej cytologii w programie profilaktyki raka szyjki macicy. Nie potrzebujesz skierowania. Badanie finansuje Narodowy Fundusz Zdrowia. Program jest dla kobiet w wieku 25-64 lata:

- które nie miały wykonanej cytologii w ciągu ostatnich trzech lat
- obciążonych czynnikami ryzyka (zakażonych wirusem HIV, przyjmujących leki immunosupresyjne, zakażonych HPV — typem wysokiego ryzyka), które nie miały wykonanej

cytologii w ciągu ostatnich 12 miesięcy.

Kobiety, które były leczone z powodu nowotworu złośliwego szyjki macicy, po zakończeniu kontroli onkologicznej (decyzję podejmuje lekarz prowadzący leczenie onkologiczne), ponownie zostają objęte programem NFZ.

### **Kto i gdzie realizuje program na Podkarpaciu?**

- Każda poradnia położniczo-ginekologiczna, która ma podpisaną umowę z NFZ
- Wybrane poradnie POZ, które podpisały umowę z NFZ na świadczenia położnej POZ w programie profilaktyki raka szyjki macicy

Wykaz wszystkich 160 placówek na terenie województwa podkarpackiego znajdziecie w [wyszukiwarce „Gdzie się leczyć?”](#).

### **Zrobiłaś cytologię i co dalej?**

Po uzyskaniu wyniku z laboratorium dostaniesz dalsze zalecenia:

- wynik prawidłowy — lekarz zaleci Ci ponowne badanie profilaktyczne po upływie 3 lat lub w uzasadnionych przypadkach po upływie 12 miesięcy.
- w badaniu zostały stwierdzone zmiany o charakterze dysplastycznym — lekarz ginekolog skieruje Cię na dalszą diagnostykę, tj. badanie kolposkopowe lub badanie kolposkopowe z pobraniem wycinka do badania histopatologicznego
- rozpoznano raka szyjki macicy lub inne schorzenie — zostaniesz skierowana do leczenia specjalistycznego lub na dalszą, pogłębioną diagnostykę

O raku szyjki macicy krąży wiele mitów. Lekarze starają się zmienić te stereotypy. Starają się też przekonać kobiety do zapobiegania chorobie. [Sprawdź 5 najczęstszych mitów.](#)

### **Chroń dzieci przed rakiem. Umów je na szczepienie przeciw HPV**

*- Szczepienia przeciw HPV należą do działań profilaktycznych. Chronią przed chorobami wywołanymi przez wirus brodawczaka ludzkiego, które mogą prowadzić do rozwoju stanów przednowotworowych i nowotworów takich jak: rak szyjki macicy, rak pochwy, rak odbytu, rak prącia czy brodawek narządów płciowych. Szczepienia przeciwko HPV są szczepieniami zalecanymi dla każdego dziecka po ukończeniu 9 lat. Z uwagi na fakt, że do zakażenia HPV dochodzi głównie drogą płciową, najlepiej wykonać szczepienie jeszcze przed rozpoczęciem aktywności seksualnej — podkreśla Marzena Bozio, lekarz pediatra.*

- Dlaczego warto zaszczepić dzieci przeciw HPV?
- Czy chłopcy również mogą się zarazić wirusem HPV?
- Czy szczepionki przeciw HPV są bezpieczne?

Sięgnij po Poradnik Pacjenta NFZ: [szczepienie przeciw HPV uchroni Twoje dziecko przed rakiem.](#)

### **Co mówi raport Podkarpackiego NFZ?**

Przeanalizowaliśmy 3 ostatnie lata. Średnio około 10% mieszkanek naszego województwa korzysta z

darmowej cytologii. Jednak różnice pomiędzy powiatami są bardzo duże. Od kilkunastu procent w powiecie mieleckim, brzozowskim, mieście Tarnobrzegu, jarosławskim, rzeszowskim, strzyżowskim, mieście Krośnie i powiecie leżajskim, do mniej niż 5 procent w powiecie bieszczadzkim, łańcuckim, stalowowolskim i jasielskim.

powiat	liczba kobiet kwalifikujących się do badania w ostatnich 3 latach	liczba kobiet, <b>które</b> <b>wykonały</b> badanie w ostatnich 3 latach	<b>Procent objęcia</b> <b>populacji [%]</b>
MIELECKI	37782	6869	18,18
BRZozowski	16954	2965	17,49
TARNOBRZEG	12693	2143	16,88
JAROSŁAWSKI	32353	5235	16,18
RZESZOWSKI	48613	6820	14,03
STRZYŻOWSKI	16430	2129	12,96
KROSNO	12485	1522	12,19
LEŻAJSKI	18407	2038	11,07
PRZEWORSKI	20653	2195	10,63
KROŚNIEŃSKI	29092	2959	10,17
RZESZÓW	62571	6220	9,94
DĘBICKI	36470	3611	9,90
TARNOBRZESKI	14067	1355	9,63
PRZEMYSKI	18988	1791	9,43
LUBACZOWSKI	14216	1262	8,88
NIŻAŃSKI	18061	1459	8,08
SANOCKI	24844	1610	6,48
ROPCZYCKO-SĘDZISZOWSKI	20159	1248	6,19
KOLBUSZOWSKI	17163	1037	6,04
LESKI	7293	438	6,01
PRZEMYŚL	16669	983	5,90
BIESZCZADZKI	6004	287	4,78
ŁAŃCUCKI	21918	1035	4,72
STAŁOWOWOLSKI	29192	1375	4,71
JASIELSKI	30330	1410	4,65

- Brawo dla wszystkich kobiet, które już zrobiły cytologię! Dzięki Waszej świadomości i trosce o zdrowie możecie cieszyć się spokojem i bezpieczeństwem.
- Jeśli jeszcze się nie zbadłaś, nie czekaj! Dołącz do grona kobiet, które dbają o siebie i swoich bliskich - to tylko kilka minut, które mogą uratować życie.
- Razem możemy zwiększyć świadomość i zachęcić inne kobiety! Podziel się swoją decyzją z koleżankami - może właśnie Ty zmotywujesz kogoś do zadbania o zdrowie.