

Mazowsze stawia na zdrowie kobiet!



Autor: fot.

Peakstock/Getty Images

Profilaktyczne badania mogą uratować życie. O jakich trzeba pamiętać, by długo cieszyć się zdrowiem?

Codzienne zabieganie, brak czasu nie sprzyjają dbaniu o zdrowie. A warto je systematycznie kontrolować, by nie stracić jakości życia.

Szansa na wyleczenie

– Regularnie wykonywana mammografia lub cytologia mogą uratować życie. Dzięki badaniom profilaktycznym mamy szansę uchwycić ewentualne zmiany na wczesnym etapie ich powstania, kiedy prawdopodobieństwo wyleczenia jest stuprocentowe – tłumaczy **dr Tomasz Obojski**, specjalista ginekolog-położnik, koordynator Oddziału Położniczo-Ginekologicznego w Specjalistycznym Szpitalu Wojewódzkim w Ciechanowie.

W Polsce tylko 44% kobiet regularnie wykonuje cytologię

źródło: Oskar Berezowski, Badania profilaktyczne – dlaczego warto je wykonywać?, synergiczni.pl (dostęp 7.04.2023 r.)¹

. A przypadki raka szyjki macicy wykrywane są zbyt późno.

– Cytologia to badanie łatwe, tanie i dostępne. Kobiety powinny o nim pamiętać przynajmniej raz w roku – podkreśla ekspert.

Wojciech Kłosiński, członek zarządu ds. organizacji procesu opieki medycznej w Mazowieckim Szpitalu Bródnowskim Sp. z o.o. przypomina też o mammografii.

– Badanie mogą wykonać bezpłatnie mieszkanki Mazowsza (panie w wieku 40–49 lat) w ramach realizowanego przez naszą placówkę programu „Wczesna profilaktyka raka piersi”. Dodaje, że na przełomie roku wykonano ich 1870. – W tym czasie nie wykryto żadnego przypadku nowotworu piersi. W sytuacji, kiedy wyniki badań budziły wątpliwości panie mogły liczyć na wsparcie i bezzwłoczną konsultację lekarską – zaznacza specjalista.

Lepiej wiedzieć wcześniej

– Czasami myślimy, że profilaktyka to jedynie różnego rodzaju badania kontrolne, które dotyczą osób po przebytych chorobach lub z predyspozycjami do danych schorzeń. Nic bardziej mylnego – podkreśla dr Tomasz Obojski. I zaznacza, że decydowanie się na badania dopiero w momencie, kiedy zauważymy niepokojące symptomy to błąd. – W przypadku chorób w zaawansowanym stadium droga do wyleczenia może być utrudniona albo całkowicie niemożliwa – dodaje lekarz.

Jeśli osoby bliskie w rodzinie miały nowotwór piersi, specjalista radzi, by wykonać dodatkowe badanie genetyczne – BRCA1 i BRCA2. Tłumaczy jednak, że brak mutacji genu odpowiedzialnego za powstanie nowotworu nie zwalnia kobiet z regularnych badań i dbania o zdrowie.

– Zwłaszcza że wiele chorób we wczesnym stadium nie daje żadnych objawów – wyjaśnia.

Wojciech Kłosiński dodaje, że każda kobieta powinna regularnie wykonywać kompleksowy przegląd zdrowia.

– Warto pamiętać o okresowych badaniach poziomu glukozy we krwi i regularnie sprawdzać ciśnienie krwi, tym bardziej, że w Polsce jest około 2 mln osób chorych na cukrzycę, z czego około 1/4 nie wie o tym – podkreśla. Jak mówi, nie należy zapominać też o zdrowym stylu życia. – Odpowiednio dobrana aktywność fizyczna, zdrowa dieta, unikanie spożywania alkoholu i wyrobów tytoniowych, odpowiednia ilość snu oraz umiejętność odpoczywania wydłużają życie bez chorób – tłumaczy specjalista. I dodaje: – Dbajmy też o dobrostan psychiczny. Unikajmy nadmiernego stresu, który może prowadzić do zaburzeń nie tylko zdrowia psychicznego, ale i rozwoju chorób somatycznych.

Mazowsze dla zdrowia kobiety

To nazwa autorskiego programu, który w tym roku uruchomił samorząd Mazowsza. Na pierwszą edycję przeznaczył 3 mln zł. Główne założenia projektu to wspieranie zadań związanych z ochroną zdrowia i profilaktyką chorób najczęściej występujących u kobiet, m.in. nowotworów, chorób uroginekologicznych czy osteoporozy.

Od maja Mazowszanki mogą zgłaszać się na bezpłatne badania przesiewowe w kierunku wykrycia wirusa brodawczaka ludzkiego (HPV), schorzeń dna miednicy oraz na mammografię, USG piersi czy densytometrię. Odbędą się też warsztaty np. o tym, jak dbać o zdrowie, także psychiczne.

Co zrobić, by skorzystać z badań? Warto śledzić serwisy mazovia.pl oraz zdrowemazowsze.mazovia.pl. Tam znajdziemy pełną listę beneficjentów programu (placówki świadczące usługi).

Program „Mazowsze dla zdrowia kobiety” nie jest jedyną formą wsparcia ze strony samorządu. Mieszkanki regionu mogą liczyć także na pomoc w ramach innego, dotyczącego wykrywania raka piersi na wczesnym etapie, czy leczenia niepłodności metodą in vitro. Władze województwa każdego roku przeznaczają też ogromne środki na modernizację wojewódzkich szpitali, w tym oddziałów ginekologiczno-położniczych.

Obecnie jedyną skuteczną metodą wczesnego wykrywania raka piersi są przesiewowe badania mammograficzne (MMG). Mieszkaniczki Mazowsza w wieku 40–49 lat mogą bezpłatnie korzystać z tego badania w ramach programu „Wczesna profilaktyka raka piersi”. Realizuje je **Centrum Attis – filia Mazowieckiego Szpitala Bródnowskiego Sp. z o.o.**

1 mln zł – tyle przeznaczył samorząd Mazowsza na realizację programu.

Blisko 1600 kobiet skorzystało już z mammografii w ramach programu. Zapisy pod nr. tel: 608 594 770 lub 532 398 622.

Elżbieta Lanc, członek zarządu województwa mazowieckiego (sejmikowy klub KO)

Troska o zdrowie Mazowszanek jest dla samorządu województwa priorytetem. W tym roku po raz pierwszy uruchomiliśmy ważny program „Mazowsze dla zdrowia kobiety”. Chcemy w ten sposób zachęcić samorządy do promowania zdrowia pań. Jest to o tyle ważne, że w trakcie pandemii wiele kobiet przestało wykonywać badania profilaktyczne i diagnostyczne.

Badania, o których warto pamiętać:

Ogólne (zalecane co roku):

- pełna morfologia, w tym m.in. poziom żelaza i witaminy D3;
- lipidogram (LDL, HDL, cholesterol, trójglicerydy), OB;
- poziom cukru we krwi, gospodarka elektrolitowa (m.in. sód, potas, magnez, wapń);
- badanie moczu;
- pomiar ciśnienia tętniczego;
- pomiar wzrostu, masy ciała (wyliczenie BMI); enzymy wątrobowe;
- kreatynina i kwas moczowy (ocena funkcji nerek).

Gospodarka hormonalna

- poziom najważniejszych hormonów dla kobiety: FSH, LH, progesteronu, estradiolu, DHEA-SO4 i prolaktyny (szczególnie ważny po stresie związanym z COVID-19);
- hormony tarczycowe (m.in. TSH, FT3, FT4).

Profilaktyka raka szyjki macicy i piersi

- USG piersi (co najmniej raz na 2 lata);
- regularne samobadanie piersi;
- USG ginekologiczne;
- regularna cytologia (min. raz w roku);

- mammografia (pierwsza po 40 r.ż.);
- badania genetyczne BRCA1 i BRCA2 (jeśli w rodzinie były zachorowania na nowotwór piersi);
HPV (wirus brodawczaka ludzkiego).

Badania dodatkowe

- diagnostyka podstawowa układu krążenia – EKG spoczynkowe/wysiłkowe;
- badanie densytometryczne po 50. r.ż., (w kierunku osteoporozy);
- HCV, HBs – badania w kierunku wirusowego zapalenia wątroby;
- USG jamy brzusznej i RTG klatki piersiowej (średnio co 3–5 lat);
- kolonoskopia (po 50 r.ż.).

[1]¹ Źródło: Oskar Berezowski, Badania profilaktyczne – dlaczego warto je wykonywać?, synergiczni.pl (dostęp 7.04.2023).

UWAGA

Informacje opublikowane przed 1 stycznia 2021 r. dostępne są na stronie archiwum.mazovia.pl