

# POPULACYJNY PROGRAM WCZESNEGO WYKRYWANIA RAKA PIERSI

Narodowy Fundusz Zdrowia i Ministerstwo Zdrowia zapraszają kobiety do skorzystania z bezpłatnych badań mammograficznych.

## Do kogo jest skierowany program?

Do wszystkich ubezpieczonych kobiet w wieku od 50 do 69 lat, które przez ostatnie dwa lata nie miały wykonywanej mammografii.

Jeśli kobieta nie mieści się w grupie wiekowej od 50 do 69 lat może skorzystać z bezpłatnej mammografii w ramach ubezpieczenia w NFZ.

## Czym jest mammografia?

To bezpieczne i bezbolesne badanie piersi, które pozwala na wczesne wykrycie nieprawidłowych zmian. Powinno się je wykonywać co dwa lata, jeśli lekarz nie zaleci inaczej.

## Dlaczego warto zrobić mammografię?

Rak piersi jest najczęściej występującym nowotworem złośliwym u kobiet. Co roku zapada na tę chorobę 12 tys. Polek. Prawie połowa z nich umiera, bo zbyt późno zgłosiły się

do lekarza. Gdyby skorzystały z badań profilaktycznych, mogłyby żyć. Rak piersi wczesnie wykryty jest niemal całkowicie uleczalny.

## Gdzie można wykonać bezpłatne badania mammograficzne?

Bezpłatną mammografię można wykonać w zakładach opieki zdrowotnej i mammobusach, które podpisały umowę z NFZ na realizację programu. Wystarczy zgłosić się osobiście lub umówić telefonicznie z wybraną placówką i ustalić dogodny termin wizyty. Należy mieć ze sobą dokument tożsamości.

Skierowanie nie jest potrzebne!

## Gdzie można uzyskać dodatkowe informacje?

- w Łódzkim Oddziale Narodowego Funduszu Zdrowia:  
tel. **94 88, 042 275 40 30**, [www.nfz-lodz.pl](http://www.nfz-lodz.pl)
- w Wojewódzkim Ośrodku Koordynującym w Łodzi – WSS im. Kopernika, ul. Pabianicka 62  
tel. **042 689 59 62**

## BEZPŁATNE BADANIA MAMMOGRAFICZNE W 2008 ROKU

### SP ZOZ Centralny Szpital Kliniczny Uniwersytetu Medycznego

Łódź, Czechosłowska 8/10  
042 675 70 16

### ZOZ Ministerstwa Spraw Wewnętrznych i Administracji

Łódź, Północna 42  
042 63 41 183

### WSS im. M. Kopernika w Łodzi

Łódź, Paderewskiego 4  
042 689 56 90

### NZOZ Centrum Diagnostyki i Terapii Laserowej

Politechniki Łódzkiej  
Łódź, Wólczańska 215  
042 681 61 39

### Instytut Centrum Zdrowia Matki Polki

Łódź, Rzgowska 281/289  
042 271 11 37

### Salve sp. z o.o.

Łódź, Struga 3  
042 633 56 61

### NZOZ Centrum Medyczne Bazarowa Sp z o.o. „Delta-Import”

Łódź, Bazarowa 9  
042 613 69 11

### Centrum medyczne Lux-med

Łódź, Milionowa 2G  
042 254 94 94

### NZOZ MegaMed Sp. z o.o.

Belchatów, Czaplinska 93/95  
044 635 29 38

### NZOZ Diagnostyka Sp. z o.o.

Kutno, Kościuszki 52  
024 355 84 60

### Samodzielny Szpital Wojewódzki im. M. Kopernika

Piotrków Trybunalski, Wolborska 76/78  
044 648 03 68

### Wojewódzki Szpital Zespólny

Skierniewice, Sobieskiego 5  
046 834 08 54



Ministerstwo Zdrowia

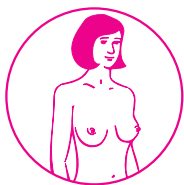


Narodowy Fundusz Zdrowia  
Łódzki Oddział Wojewódzki w Łodzi



# SAMOBADANIE PIERSI

Samokontrola piersi powinna być wykonywana przez kobiety od 20 roku życia aż do późnej starości. Badanie należy robić co miesiąc, najlepiej tego samego dnia tygodnia, po zakończeniu miesiączki. Kobiety, które już nie miesiączkują, powinny badać się w ten sam dzień każdego kolejnego miesiąca.



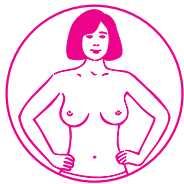
Stojąc **PRZED LUSTREM** ze swobodnie opuszczonymi ramionami, obejrzyj swoje piersi.

Sprawdź, czy nie zauważasz zmian kształtu, położenia, wielkości, czy nie dostrzegasz zmian koloru, wciągnięć?

To samo wykonaj z rękoma:



uniesionymi do góry



opartymi na biodrach



Ściskając brodawkę, zaobserwuj, czy nie wydobywa się z niej jakiegokolwiek wydzielina.



**POD PRYSZNICEM**

załóż lewą rękę za głowę, a prawą zbadaj lewą pierś całymi palcami.

Zataczaj małe kółka, zgodnie z ruchem wskazówek zegara, przesuując dłoń w kierunku brodawki.

Sprawdź, czy nie czujesz stwardnienia lub guzka!



**LEŻĄC**

wsuń poduszkę pod prawy bark a prawą rękę pod głowę.

Palcami lewej ręki zbadaj prawą pierś, tak jak pod prysznicem.

Tak samo zbadaj lewą pierś.



Leżąc na wznak, połóż prawą rękę wzdłuż tułowia, zbadaj prawą pachę.

Sprawdź, czy węzły chłonne nie są powiększone.

W analogiczny sposób zbadaj lewą pachę.

**RAK PIERSI WCZEŚNIE WYKRYTY JEST ULECZALNY!  
SKORZYSTAJ Z BEZPŁATNEJ MAMMOGRAFII!**