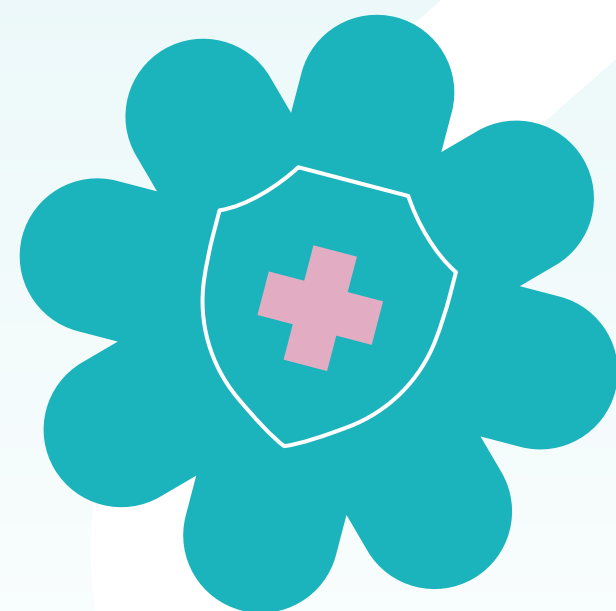


Kalendarz badań profilaktycznych



Santander Consumer Bank & Aga Szuścik

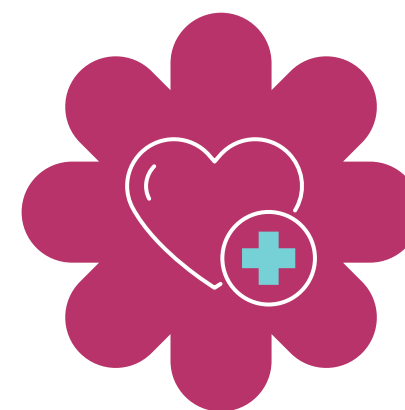


 **Santander**
Consumer Bank

W wirze codziennych obowiązków łatwo zapomnieć o sobie. Planujemy wszystko – pracę, zakupy, spotkania, wakacje – ale kiedy ostatnio zaplanowałaś swój czas tak, by zadbać o zdrowie? Tymczasem profilaktyka, choć nie daje stuprocentowej pewności, jest jak zapinanie pasów w samochodzie – to mała decyzja, która może uratować Twoje zdrowie, najważniejsze marzenia i radosne chwile z bliskimi.

Aga Szuścik – edukatorka i promotorką zdrowia kobiet – dla Santander Consumer Bank, partnera strategicznego ogólnopolskiej kampanii Biustowniczkii 2025, przygotowała kalendarz badań profilaktycznych, który ma być Twoim przewodnikiem w trosce o siebie. Znajdziesz w nim proste wskazówki, które pokażą, że dbanie o zdrowie to nie trudny obowiązek, ale gest troski wobec samej siebie.

Nowy rok to idealny moment na nowe postanowienia – zrób to najważniejsze. Znajdź czas, by zadbać o swoje zdrowie i pamiętaj: jesteś ważna. Twoje zdrowie jest ważne. Dlatego skorzystaj z tego praktycznego przewodnika, żeby to najważniejsze postanowienie – w tym roku zadbam o siebie bardziej niż kiedykolwiek wcześniej – spełnić.



Profilaktyka to decyzja, która zmniejsza ryzyko kłopotów i może uratować życie. Podejmij ją już teraz.

Na całe życie

- Szczepienie przeciw HPV (niezależnie od wieku)



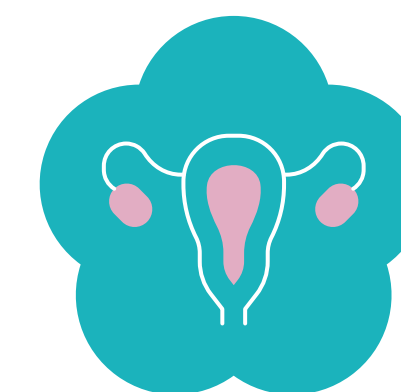
Co pół roku

- Wizyta dentystyczna



Co 3 lata

- Cytologia, najlepiej płynna, czyli LBC (po 25. roku życia)
- Test na HPV – jednocześnie z cytologią płynną (po 30. roku życia)



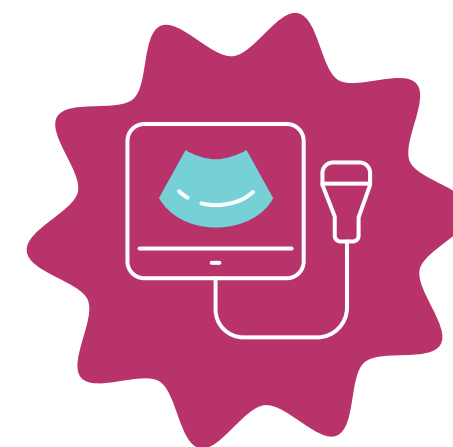
Co miesiąc

- Samobadanie piersi (i sromu)
- Samobadanie skóry



Co roku

- Wizyta ginekologiczna z USG przezpochwowym
- USG piersi (po 30. roku życia)



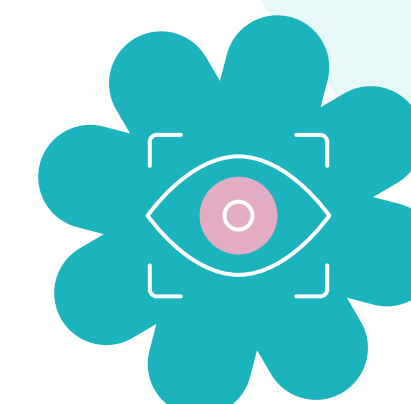
- USG tarczycy
- Badanie TSH (hormon tarczycowy) z krwi

Kalendarz badań profilaktycznych

Sprawdź, na które z tych badań już czas!

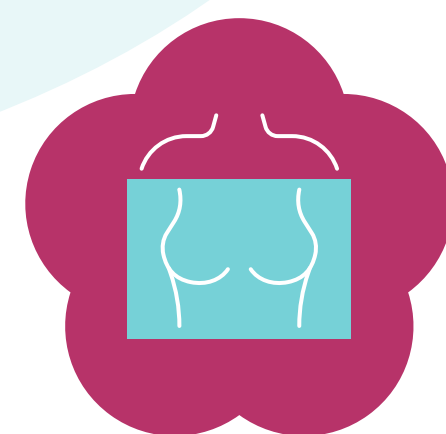


- Badanie kału na krew utajoną (po 50. roku życia)
- Podstawowe badania krwi



Co 4 lata

- Wizyta okulistyczna

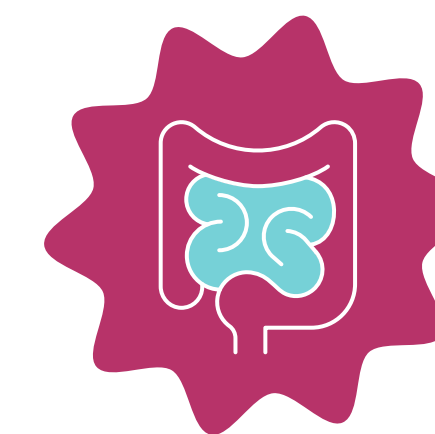


Co 2 lata

- Mammografia (po 45. roku życia)
- USG jamy brzusznej

Co 10 lat

- Kolonoskopia (po 50. roku życia)



Na co dzień

Jedynie 5-10% nowotworów złośliwych wynika z dziedziczenia – cała reszta związana jest ze stylem życia. Warto więc codziennie podjąć choć jedną zdrowszą decyzję: zjeść hummus z warzywami zamiast paczki chipsów, wejść po schodach, a nie pojechać windą, użyć kremu z filtrem – nawet jeśli niebo jest zachmurzone, wybrać celebrowanie smoothie, zadbać o jakość snu, zaopiekować się swoimi emocjami, upewnić się, że stosujesz bezpieczną higienę i pielęgnację, a także budować samoświadomość ciała, obserwując je i zgłaszając objawy lekarce lub lekarzowi.

Pamiętaj, że z uwagi na Twoją sytuację zdrowotną i historię rodzinną Twój kalendarz badań może wyglądać inaczej – zawsze konsultuj go z lekarzem lub lekarką.

Jednocześnie warto zwracać uwagę na jakość informacji:

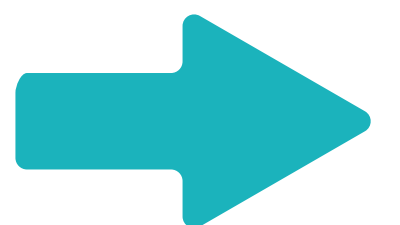
- Nie daj się naciągnąć na niepotrzebne badania lub suplementy, jeśli nie masz ku temu wyraźnych wskazań.
- Nie podejmuj decyzji o swoim zdrowiu na podstawie fake newsów czy anegdotycznych historii znajomych.
- Zaufaj sprawdzonej, naukowo potwierdzonej wiedzy i specjalistom. Jesteś ważną osobą, dbanie o zdrowie to Twoje prawo.

Niech troska o siebie i codzienne, zdrowsze wybory będą Twoją rutyną, która zaprocentuje spokojem, energią i dobrym samopoczuciem. Zdrówka!

Kalendarz badań profilaktycznych

Sprawdź, na które z tych badań już czas!

PS. Zaczynaj już dziś – na kolejnej stronie znajdziesz praktyczny przewodnik, jak samodzielnie badać piersi.



Jestem **BIUSTOWNICZKĄ**,
Badam Swoje Piersi

Jak wykonać samobadanie piersi?

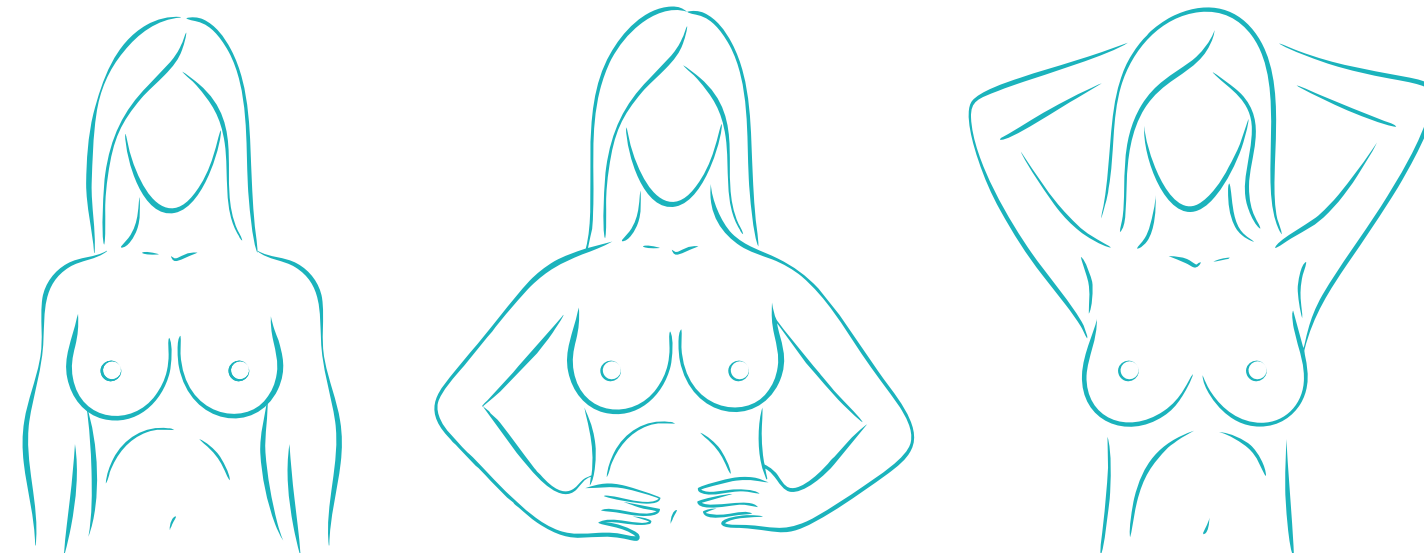
Samobadanie najlepiej robić co miesiąc – dzięki temu wyczujesz różnicę. Jeśli miesiączkujesz, idealnie będzie sprawdzać piersi kilka dni po okresie.

Dodatkowo, każdego dnia poznawaj i uważnie pielęgnuj swoje ciało – medycyna idzie w stronę tak zwanej samoświadomości piersi.

Krok 1

Obejrzyj swoje piersi w lustrze.

Zrób to kolejno z rękami w dół, na biodrach i za głową. Szukaj zmian: wielkości, kształtu, faktury skóry, koloru, widoczności żył. Pierś nie powinna mieć wypukłości, wgłębień, czy wciągniętej brodawki.



Krok 2

Zbadaj piersi dokładnie palcami.

Kręcąc małe kółeczka złączonymi trzema palcami prawej dłoni, miejsce po miejscu sprawdź całą lewą pierś. Lewą rękę trzymaj za głowę. Potem zamień strony.

Każdą pierś sprawdź 3 razy:

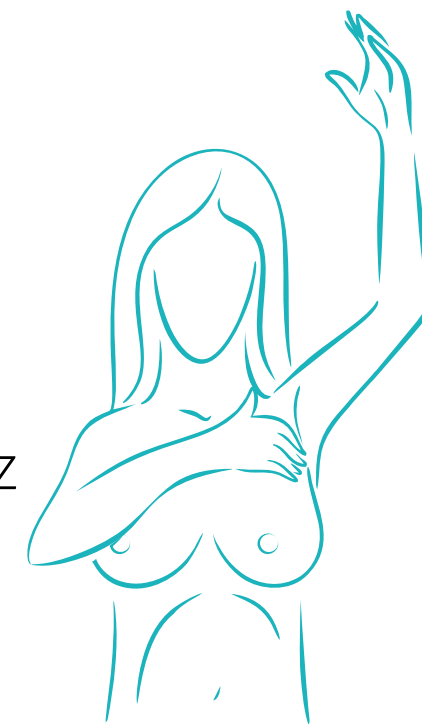
- promieniście, jakbyś rysowała słoneczko,
- góra-dół, jakbyś malowała ścianę,
- spiralnie, jakbyś rysowała muszlę ślimaka.



Krok 3

Sprawdź swoje pachy.

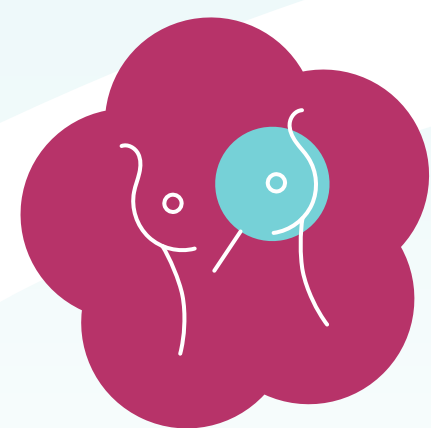
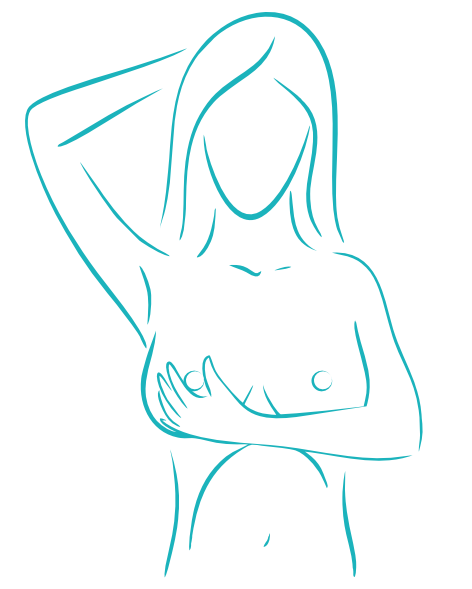
Tymi samymi palcami dokładnie zbadaj doły pachowe. Jeżeli wyczujesz kuleczki (jak ziarenka), mogą to być powiększone węzły chłonne.



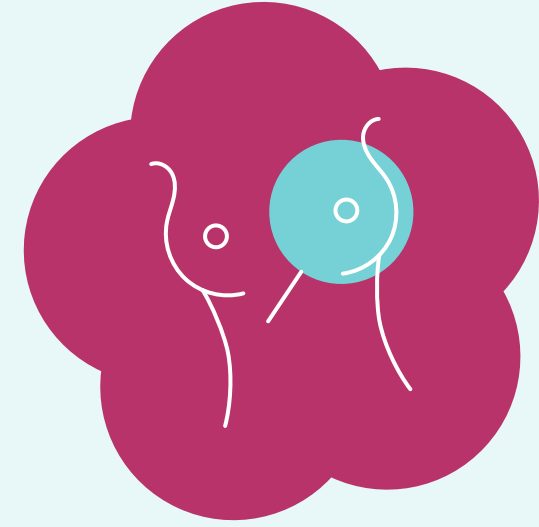
Krok 4

Ściśnij brodawkę sutkową.

Zrób to tak, jakbyś chciała wypuścić powietrze z kąta do pływania, dla obu piersi. Chodzi o to, by upewnić się, że z brodawek sutkowych nie wydobywa się wydzielina.



Jestem **BIUSTOWNICZKĄ**,
Badam Swoje Piersi



Jeśli wybadasz jakąś zmianę...

- Najważniejsze, by jak najszybciej umówić się na wizytę do lekarza rodzinnego lub ginekologa (ta osoba pokieruje Cię dalej).
- Jeżeli zaproponowany termin wizyty będzie odległy, powiedz „wyczułam sobie coś w piersi”, ewentualnie idź gdzieś indziej.
- Postaraj się zachować spokój – 3 na 4 zmiany okazują się łagodne, a nowotwory złośliwe nie są już tak trudne do leczenia jak kiedyś!
- Warto o swoim odkryciu powiedzieć komuś bliskiemu. Nie bój się poprosić o wsparcie. Porozmawiajcie, przytul się.

Opracowanie:

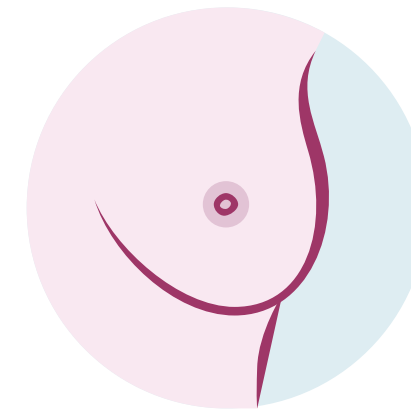
Aga Szuścik dla Santander Consumer Bank

 agaszuscik

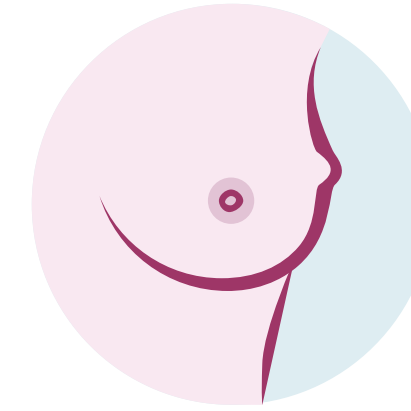
 agaszuscik

agaszuscik.com

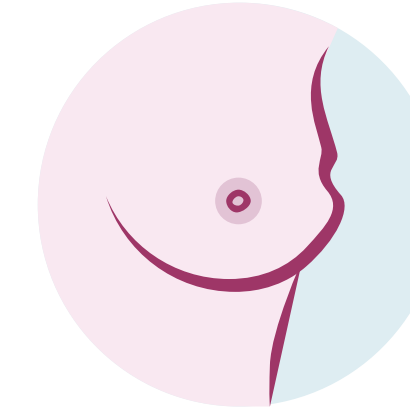
W tych sytuacjach umów wizytę!



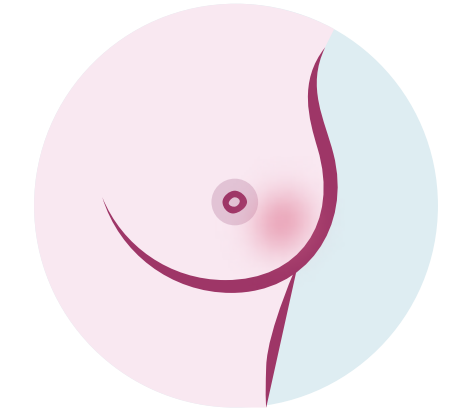
zmiana wielkości
lub kształtu piersi



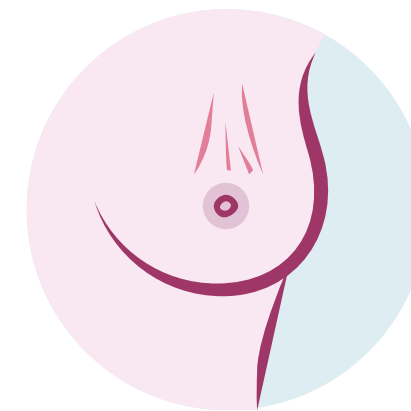
wypukłość na
piersi



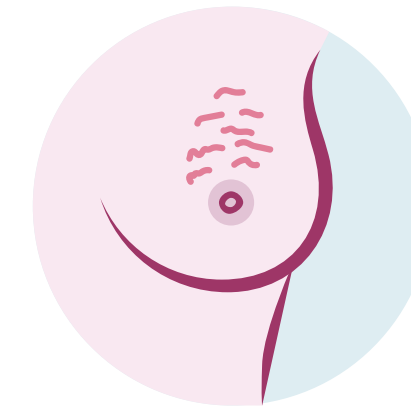
wgłębienie
w piersi



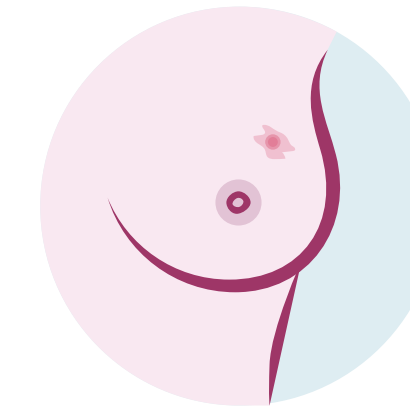
zaczerwienienie
na skórze



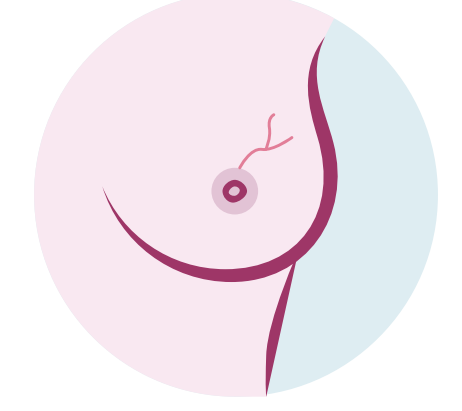
wciągnięcie skóry



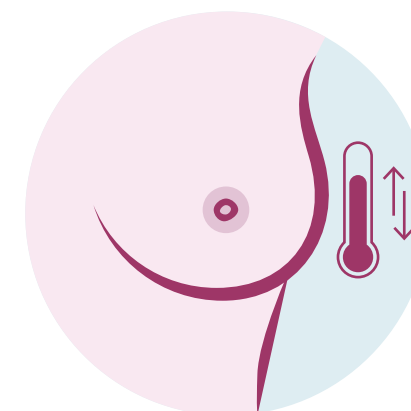
zmarszczenie
skóry



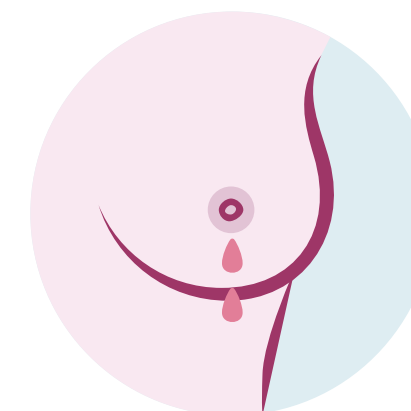
niegojąca się
ranka



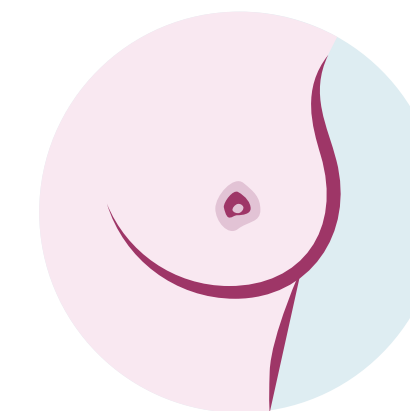
nabrzmiata żyła



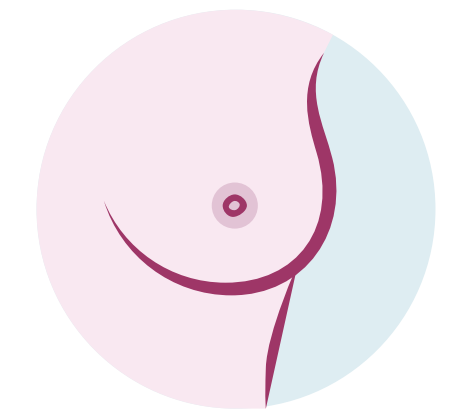
zmiana
temperatury



wydzielina
z brodawki



wciągnięcie brodawki



jakakolwiek inna
zmiana