

5 marca 2025



8 marca w ŚCO: biała sobota dla zdrowia kobiet

8 marca Świętokrzyskie Centrum Onkologii zaprasza na białą sobotę dla zdrowia kobiet. W programie: bezpłatna mammografia i cytologia w ramach programów profilaktyki onkologicznej, nauka samobadania piersi na fantomach oraz edukacja w zakresie prowadzonych przez ŚCO badań klinicznych, ze szczególnym uwzględnieniem nowotworów kobiecych. Na panie, które skorzystają z bezpłatnych badań, czekają drobne upominki.

Podczas białej soboty, 8 marca w godzinach 9.00-14.00 w Świętokrzyskim Centrum Onkologii będą dostępne bezpłatnie:

- **Mammografia – dla pań w wieku 45-74 lat**, zgodnie z Programem profilaktyki raka piersi badanie należy wykonywać regularnie, co 2 lata. **Rejestracja na mammografię: 607 77 88 88.**
- **Cytologia (konwencjonalna i na podłożu płynnym - dwa badania podczas jednej wizyty) – dla pań w wieku 25-64 lat**, zgodnie z Programem profilaktyki raka szyjki macicy badanie należy wykonywać regularnie, co 3 lata. **Kobiety w wieku od 25 do 64 lat, obciążone czynnikami ryzyka** (zakażone wirusem HIV, przyjmujące leki immunosupresyjne, zakażone HPV – typem wysokiego ryzyka) powinny wykonywać cytologię co 12 miesięcy. **Rejestracja na cytologię: 609 99 00 33.**
- **Nauka samobadania piersi na fantomach** – prowadzona przez Świętokrzyski Klub „Amazonki”.
- **Edukacja z zakresie realizowanych w Świętokrzyskim Centrum Onkologii badań klinicznych (ze szczególnym uwzględnieniem nowotworów kobiecych)** – przygotowana przez Onkologiczne Centrum Wsparcia Badań Klinicznych ŚCO.

Jak się przygotować do badań

Cytologia jest badaniem całkowicie bezbolesnym i bezpiecznym dla kobiety. Polega na pobraniu komórek nabłonka szyjki macicy (przez położną lub ginekologa) do oceny pod mikroskopem. Podczas badania wykorzystuje się sprzęt jednorazowego użytku (wziernik i szczoteczkę cytologiczną). Wykonywana regularnie, co trzy lata, cytologia pozwala na wykrycie stanów przednowotworowych i nowotworu w stadium przedinwazyjnym, kiedy nie występują jeszcze żadne objawy i możliwe jest pełne wyleczenie.

Jak się przygotować do cytologii

- wykonuj cytologię najwcześniej 4 dni po zakończeniu miesiączki i nie później niż 4 dni przed rozpoczęciem następnej
- na 4 dni przed badaniem nie stosuj leków dopochwowych, tamponów, ani irygacji (płukania pochwy)
- co najmniej na 48 godzin przed badaniem nie odbywaj stosunków płciowych
- na 48 godzin przed badaniem cytologicznym nie poddawaj się badaniu ginekologicznemu ani pobieraniu posiewów, wymazów z kanału szyjki macicy
- w przypadku wystąpienia stanu zapalnego narządu rodniczego (świadczą o tym np. upławy), wykonaj cytologię po wyleczeniu się.

Czynniki zwiększające ryzyko zachorowania na raka szyjki macicy

- infekcja wirusem HPV
- wczesne rozpoczęcie współżycia płciowego, duża liczba partnerów seksualnych
- liczne ciąża i porody, szczególnie w młodym wieku
- przewlekłe stany zapalne pochwy
- wieloletnie stosowanie hormonalnych środków antykoncepcyjnych
- niski status socjoekonomiczny, niewłaściwa dieta, niski poziom higieny osobistej
- palenie papierosów.

Mammografia (prześwietlenie piersi) to najskuteczniejsze badanie przesiewowe w profilaktyce raka piersi. Polega na wykonaniu zdjęć rentgenowskich piersi w dwóch projekcjach, dla zobrazowania struktury gruczołu piersiowego. Dawka promieniowania podczas mammografii jest niska, nie przekracza 1/6 dawki promieniowania, które naturalnie przyjmujemy z atmosfery. Badanie jest bezpieczne, a zastosowany przez chwilę ucisk piersi w mammografii nie uszkadza ich i nie stanowi żadnego zagrożenia dla zdrowia. Badanie trwa kilka minut i pozwala wykryć zmiany wielkości 3 mm (guzki i mikrozwapnienia). Nie każda wykryta zmiana jest rakiem, ale każda wymaga zdiagnozowania.

Jak się przygotować do mammografii

- Mammografię najlepiej wykonywać w pierwszej fazie cyklu miesięczkowego (w ciągu 10 dni od pierwszego dnia miesiączki), kiedy piersi są miękkie i mniej wrażliwe na dotyk.
- W dniu badania nie należy stosować dezodorantu ani talku/pudru, ponieważ te środki mogą zaburzyć obraz mammograficzny.
- Warto założyć wygodną, dwuczęściową odzież, którą będzie można łatwo zdjąć do

badania.

- Nie należy zakładać biżuterii/ ozdób na szyję i uszy.
- Należy zabrać ze sobą dokument z numerem PESEL.

Z Programu profilaktyki raka piersi wyłączone są pacjentki z dziedzicznie uwarunkowanym ryzykiem zachorowania na raka piersi lub raka jajnika, ze względu na to, że są one objęte opieką w ramach programu “Opieka nad rodzinami wysokiego, dziedzicznie uwarunkowanego ryzyka zachorowania na raka piersi lub raka jajnika” na etapie “Nadzór i badania diagnostyczne” realizowanego w ramach ambulatoryjnej opieki specjalistycznej.

Galeria zdjęć

