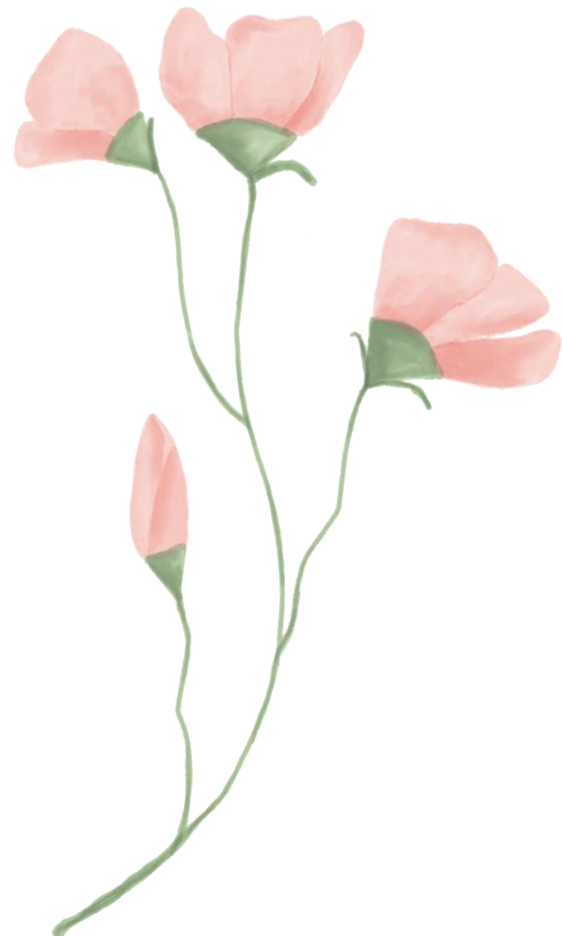




CO WARTO WIEDZIEĆ O *MENOPAUZIE*

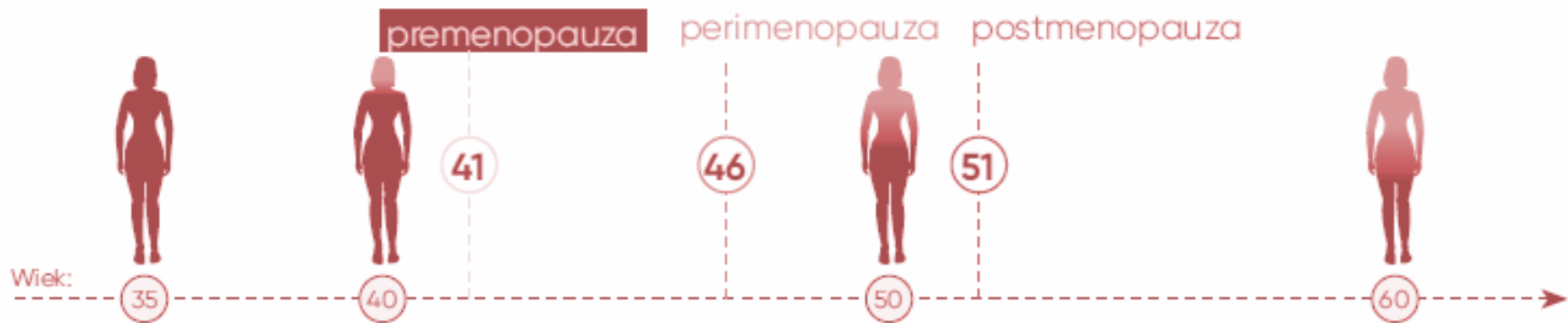
mgr Dominika Lech



Wiele kobiet
nie wie, co
kryje się pod
terminem
MENOPAUZA

MENOPAUZA - ostatnia miesiączka,
po której w ciągu kolejnych 12
miesięcy nie wystąpiło krwawienie
miesiączkowe (WHO)





Jakich objawów doświadcza kobieta po menopauzie?

- uderzeń gorąca
- nadmiernego pocenia się
- zwiększonej pobudliwości, nerwowości
- trudności w koncentracji
- bólów mięśni i stawów
- zmian nastroju, płaczliwości, drażliwości, nerwowości
- problemów ze snem
- zmęczenia
- bólów i zawrotów głowy
- mrowienia
- zaburzeń rytmu serca
- suchości pochwy
- częstszych infekcji intymnych
- bolesnego współżycia



Po co nam
menopauza?



“Cichy złodziej kości”

kilka słów o osteoporozie

OSTEOPOROZA - Nadmierny ubytek tkanki kostnej, polegający na stopniowej utracie wapnia

DIAGNOSTYKA:

DENSYTOMETRIA



Jakie badania z krwi warto wykonać?

- morfologia
- TSH
- FT4
- wapń całkowity
- fosfor nieorganiczny
- witamina D metabolit 25(OH)
- glukoza
- insulina
- lipidogram
- próby wątrobowe (AST, ALT, GGTP, BIL, ALP)
- hormony: FSH, LH, estradiol
- krzepnięcie: PT(INR), APTT, D-dimery *
- Parathormon (PTH)*



PROGRAMY PROFILAKTYCZNE NFZ



Program profilaktyki raka piersi (mammografia)

Skorzystaj z niego, jeśli masz 45–74 lata i spełniasz jedno z kryteriów:

- nie miałaś wykonywanej mammografii w ciągu ostatnich dwóch lat (przy określaniu wieku należy wziąć pod uwagę rok urodzenia)
- zakończyłaś okres 5 lat od leczenia chirurgicznego raka piersi i pozostajesz w trakcie uzupełniającej hormonoterapii (HT) – zalecenie badania co 12 miesięcy
- zakończyłaś leczenie raka piersi i 5-letni proces monitorowania po zakończonym leczeniu – zalecenie badania co 12 miesięcy.

Dla młodszych kobiet ten rodzaj badania jest mniej skuteczny ze względu na inną budowę piersi.



Program profilaktyki raka szyjki macicy (cytologia)

Skorzystaj, jeśli jesteś w wieku 25–64 lata i:

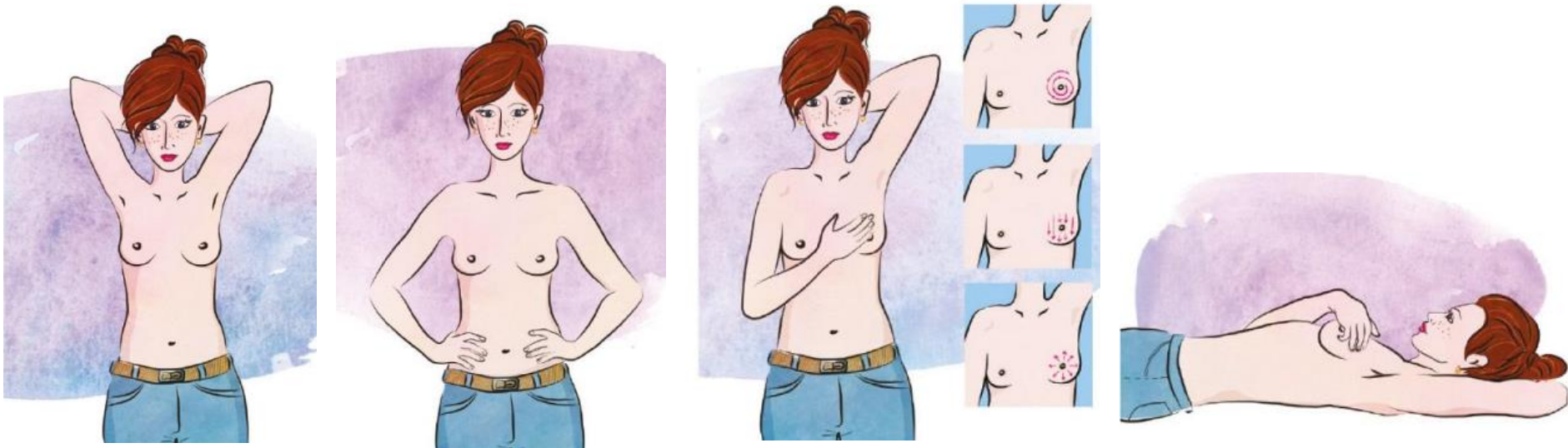
- nie miałaś cytologii w ciągu ostatnich trzech lat
- jesteś obciążona czynnikami ryzyka (zakażone wirusem HIV, HPV – typem wysokiego ryzyka, przyjmując leki immunosupresyjne) i nie miałaś cytologii w ciągu ostatnich 12 miesięcy.

Kobiety, które leczyły się z powodu nowotworu złośliwego szyjki macicy, po zakończeniu kontroli onkologicznej ponownie zostają objęte badaniem – jeśli tak zdecyduje lekarz.

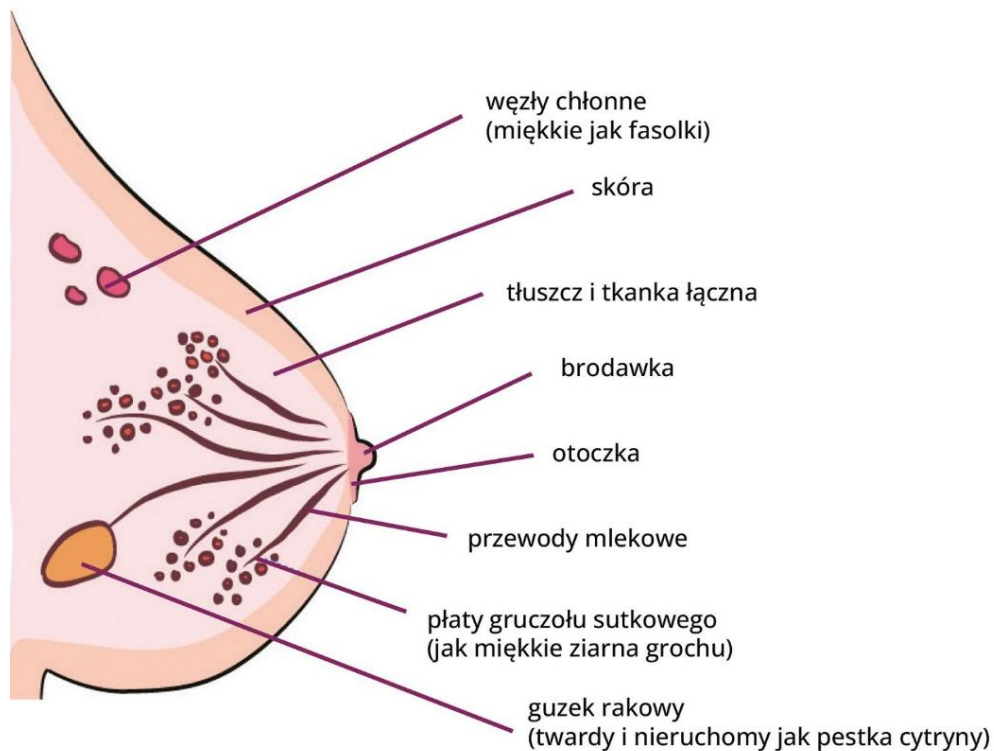


- co 5 lat (jeśli ma 20–49 lat)
- co 3 lata (jeśli ma 50 i więcej lat)

SAMOBADANIE PIERSI



SAMOBADANIE PIERSI



SAMOBADANIE PIERSI – NA CO ZWRÓCIĆ UWAGĘ?



wyciek
z brodawki



pojawiające
się nabrzmiałe
żyły



wgłębienie
w piersi



zaczerwienie
na skórze lub
w okolicy
bradawki, uczucie
gorąca w piersi



wciągnięcie
skóry na piersi



wystający
guzek na
piersi



wciągnięcie
bradawki lub
zmiana jej kształtu



zmiana
rozmiaru
lub kształtu
piersi



„skórka
pomarańczowa”



owrzodzenie
skóry piersi



zrogowacenie
bradawki



POWIAT OLEŚNICKI

- 18.11.2025 godz. 09:00-17:00 Mammobus przy Sklepie Kaufland, ul. Wspólna 1, **Oleśnica**, Geneva Trust Polska Sp. z o.o
- 18.11.2025 godz. 09:00-17:00 Mammobus przy Miejskim Ośrodku Sportu i Rekreacji, ul. Komorowska 2, **Syców**, Geneva Trust Polska Sp. z o.o
- 21.11.2025 godz. 09:00-14:00 Mammobus przy Ośrodku Zdrowia, ul. Ludwika Waryńskiego 10, **Twardogóra**, NZOZ Diagnostyka Largo
- 21.11.2025 godz. 09:00-15:00 Mammobus przy Hali Sportowo-Widowiskowej, ul. Zygmunta Krasińskiego 3, **Bierutów**, Niepubliczny Specjalistyczny Zakład Opieki Zdrowotnej "Diagnostyk" S.C. L. Szyński, W. Kwiecień
- 21.11.2025 godz. 09:00-14:00 Mammobus przy Ośrodku Sportu i Rekreacji, ul. Komorowska 2, **Syców**, NZOZ Diagnostyka Largo
- 22.11.2025 godz. 09:00-11:30 Mammobus przy Galerii Pogodne Centrum, ul. Oliwkowa 1, **Spalice**, NOZ Diagnostyka Largo
- 24.11.2025 godz. 10:00-15:00 Mammobus przy Sklepie Biedronka, ul. Kaliska 52, **Syców**, Niepubliczny Specjalistyczny Zakład Opieki Zdrowotnej "Diagnostyk" S.C. L. Szyński, W. Kwiecień
- 24.11.2025 godz. 10:00-15:00 Mammobus przy Sklepie Biedronka, ul. 1 Maja 17, **Twardogóra**, Niepubliczny Specjalistyczny Zakład Opieki Zdrowotnej "Diagnostyk" S.C. L. Szyński, W. Kwiecień

Przydatne narzędzia

Wyszukiwarka Programów Profilaktycznych NFZ:

<https://gsl.nfz.gov.pl/GSL/GSL/ProgramyProfilaktyczne>

 [Gdzie się leczyć](#)  [Pomoc](#)

Przychodnie i szpitale ▾

Nagła pomoc doraźna ▾

Apteki ▾

Punkty zaopatrzenia

Programy profilaktyczne

Inne ▾

Wyszukiwanie uniwersalne

Znajdujesz się tutaj: [Strona główna](#) > Programy profilaktyczne

Programy profilaktyczne

 Wyszukaj miejsca realizujące programy profilaktyczne

Nazwa programu

Województwo

DOLNOŚLĄSKIE ▾

Miejscowość

Powiat

Wszystkie powiaty ▾

Ulica

Nazwa świadczeniodawcy

Gdzie się leczyć - app v.2025.08.147

[Mapa serwisu](#) [Deklaracja dostępności](#)

Jak sobie radzić z objawami?

- Hormonalna Terapia Zastępcza
- zbilansowana dieta
- aktywność fizyczna (bardzo ważna w profilaktyce osteoporozy!)
- suplementacja (np. wit. D, cynk, żelazo, magnez)
- fitoestrogeny
- dbanie o higienę snu



DZIĘKUJĘ

