

# Kronika zdrowia rodziny



badania profilaktyczne  
szczepienia  
ważne wizyty  
pobyty w szpitalu

**NFZ**

Narodowy Fundusz Zdrowia  
Zachodniopomorski Oddział Wojewódzki w Szczecinie





# Zanim pójdziesz do lekarza

- **Sprawdź swój dowód ubezpieczenia.**  
Zabieraj go na każdą wizytę, także wtedy, gdy idziesz do lekarza z dzieckiem...
- **Co Ci dolega?**  
Zanim pójdziesz do lekarza, postaraj się opisać swoje dolegliwości: czy występuje gorączka, ból gardła, katar, kaszel, osłabienie, nadmierna potliwość, ból oczu, duszności, wymioty, biegunka.
- **Przejrzyj domową apteczkę.**  
Jeśli podejrzewasz przeziębienie, infekcję wirusową czy anginę, sprawdź, domową apteczkę; ile leków zostało z poprzedniej kuracji, czy lekarstwa nie są przeterminowane.
- **Pamiętaj o lekach od innych lekarzy.**  
Informuj lekarza rodzinnego, jakie leki zapisują Ci inni lekarze: zabierz ze sobą opakowania lub kartę z zaleconym dawkowaniem. Łączenie niektórych leków może być szkodliwe, a nawet niebezpieczne dla zdrowia, dlatego powinno się odbywać pod kontrolą lekarza.
- **Skompletuj wyniki.**  
Na wizytę zabieraj ze sobą wyniki badań, konsultacji, karty wypisu ze szpitala. Na wizyty z dzieckiem zabieraj Książeczkę Zdrowia Dziecka.
- **Nie lekceważ bólu.**  
Jeśli stale coś Cię boli, powiedz o tym lekarzowi. Należy się dowiedzieć, dlaczego coś boli, a następnie porozmawiać z lekarzem o tym, co można zrobić, by usunąć przyczynę bólu.
- **Pytaj rodzinę o jej choroby.**  
Szczególnie ważne są takie choroby jak cukrzyca, nadciśnienie, zaburzenia cholesterolu, zawały, udary, choroby nowotworowe.
- **Nie zajmuj lekarzowi więcej czasu, niż potrzeba.**  
Pamiętaj, że czekają na niego inni chorzy.

**Załącz zeszyt wizyt u lekarza, a także teczkę na dokumentację medyczną.** Wpisuj do zeszytu daty wizyt i zapisane leki. W tezcze trzymaj wyniki badań, wypisy ze szpitala. Kompletowanie dokumentacji medycznej może się okazać bardzo przydatne

- **Jeśli wymienisz lek na tańszy, poinformuj o tym lekarza.**  
Przynieś opakowanie na następną wizytę do lekarza.
- **Nie nadużywaj leków kupowanych bez recepty.**  
Nadmiar leków przeciwbólowych może doprowadzić do poważnych chorób nerek, wątroby i żołądka.
- **Korzystaj z badań profilaktycznych.**  
Jeśli rezygnujesz z badania, powiadom o tym lekarza.
- **Porozmawiaj o szczepieniach.**  
Niektórym chorobom można zapobiec lub złagodzić ich skutki.
- **Obserwuj siebie.**  
Jeśli wykonujesz w domu obserwacje swojego zdrowia, np. mierzysz ciśnienie tętnicze – zapisuj daty, godziny i wyniki pomiarów lub innych obserwacji.
- **Sam dotrzyj do lekarza.**  
Wizyty domowe odbywają się w szczególnych sytuacjach. W razie gorączki należy przyjąć leki przeciwgorączkowe, a po obniżeniu temperatury, udać się do lekarza.
- **Zapisz adres i telefon do lekarza dyżurnego.**  
Koniecznie zapisz adres i telefon do miejsca, w którym sprawowana jest nocna i świąteczna podstawowa opieka zdrowotna. Informacja o dyżurach lekarzy podstawowej opieki zdrowotnej powinna być udostępniona zarówno wewnątrz jak i na zewnątrz przychodni, w której przyjmuje Twój lekarz rodzinny.

**Prowadź  
kronikę zdrowia rodziny!**

## 1. Nie pal



**Nie pal; jeśli już palisz, przestań. Jeśli nie potrafisz przestać, nie pal przy niepalących.**

- Dym tytoniowy składa się z 4 tys. związków chemicznych, z których co najmniej 40 ma działanie rakotwórcze. 25-30% wszystkich zgonów z powodu nowotworów ma związek z paleniem tytoniu.
- Po zaprzestaniu palenia ryzyko tego typu nowotworów szybko się zmniejsza. Korzyści zdrowotne obserwuje się już po 5 latach od zerwania z nałogiem.
- Palenie papierosów przez kobiety w ciąży zwiększa prawdopodobieństwo obumarcia płodu lub późniejszego upośledzenia fizycznego i psychicznego rozwoju dziecka.



## 2. Wystrzegaj się otyłości



### Wystrzegaj się otyłości.

- Otyłość stanowi drugi po paleniu tytoniu czynnik ryzyka rozwoju chorób przewlekłych, zwłaszcza cukrzycy, chorób układu krążenia i nowotworów złośliwych.
- Przekonujące dane wskazują na związek otyłości z zachorowaniami na raka okrężnicy, piersi (po menopauzie), trzonu macicy, nerki i gruczolakoraka przełyku.
- Szacuje się, że w Europie Zachodniej nadwaga i otyłość stały się przyczyną rozwoju około 11% nowotworów okrężnicy, 9% nowotworów piersi, 39% nowotworów trzonu macicy, 37% gruczolakoraków przełyku, 25% nowotworów nerki i 24% nowotworów pęcherzyka żółciowego.



### 3. Bądź aktywny. Ćwicz!



#### **Bądź codziennie aktywny ruchowo, uprawiaj ćwiczenia fizyczne.**

- Wiele badań jednoznacznie potwierdziło zależność między aktywnością fizyczną a ograniczeniem ryzyka zachorowania na wiele typów nowotworów złośliwych. I tak np. regularne ćwiczenia zmniejszają ryzyko zachorowania na raka okrężnicy, raka piersi, raka trzonu macicy i raka prostaty. Zmniejszenie ryzyka wystąpienia nowotworów jest wprost proporcjonalne do stopnia aktywności fizycznej.
- Zaleca się wykonanie gimnastyki 3 razy w tygodniu po pół godziny. Z punktu widzenia profilaktyki chorób nowotworowych korzystniejsze są jednak częstsze, bardziej forsowne ćwiczenia.
- Należy pamiętać, że poziom wysiłku fizycznego musi być dostosowany indywidualnie i np. osoby z chorobami układu krążenia z oczywistych względów muszą wystrzegać się zbyt forsownych ćwiczeń.

Informacje pochodzą z portalu [www.kodekswalkizrakiem.pl](http://www.kodekswalkizrakiem.pl), finansowanego ze środków Ministra Zdrowia w ramach „Narodowego Programu Zwalczenia Chorób Nowotworowych”.



#### 4. *Spożywaj więcej warzyw i owoców*



**Spożywaj więcej różnych warzyw i owoców: jedz co najmniej 5 porcji dziennie. Ogranicz spożycie produktów zawierających tłuszcze zwierzęce.**

- Spożywanie dużych ilości warzyw i owoców zmniejsza ryzyko zachorowań na różne nowotwory, szczególnie przelyku, żołądka, okrężnicy, odbytnicy i trzustki. Owoce i warzywa należy spożywać przy każdym posiłku i konsekwentnie zastępować nimi przekąski między posiłkami.
- Spożywanie produktów zbożowych pełnoziarnistych oraz o dużej zawartości błonnika zmniejsza ryzyko zachorowania na raka jelita grubego i inne nowotwory przewodu pokarmowego.



## 5. Nie pij alkoholu



**Nie pij; jeśli pijesz alkohol – piwo, wino lub alkohole wysokoprocentowe – ogranicz jego spożycie: mężczyźni do dwóch porcji dziennie, kobiety do jednej porcji dziennie.**

- Picie alkoholu zwiększa ryzyko nowotworów górnego odcinka przewodu pokarmowego i układu oddechowego, nawet u osób niepalących. Natomiast picie wraz z paleniem tytoniu istotnie zwiększa ryzyko zachorowania na wymienione nowotwory, a każdy z tych czynników potęguje działanie drugiego.
- Korzystne działanie alkoholu na układ krążenia obserwuje się jedynie u osób w średnim wieku.
- Dzienny limit spożycia dla mężczyzn nie powinien przekraczać 20 g etanolu (tj. około 2 szklanek piwa, 2 kieliszków wina lub 2 małych kieliszków mocnego alkoholu), a w przypadku kobiet – 10 g.



## 6. Unikaj nadmiaru promieni słonecznych



**Unikaj nadmiernej ekspozycji na promienie słoneczne. Szczególnie chroń dzieci i młodzież. Osoby mające skłonność do oparzeń słonecznych powinny przez całe życie stosować środki chroniące przed słońcem.**

- Największe narażenie na promieniowanie UV jest w godzinach 11.00 – 15.00. Przebywając na świeżym powietrzu, należy się wtedy chronić przed słońcem. Zaleca się przebywanie w cieniu, noszenie okularów przeciwsłonecznych i odpowiedniego, chroniącego przed słońcem ubrania. Należy stosować kosmetyki zawierające filtry przeciwsłoneczne.
- Odradza się korzystanie z tzw. łóżek opalających, gdyż urządzenia te emitują promieniowanie zbliżone do tego, które uważa się za odpowiedzialne za zwiększone ryzyko zachorowań na czerniaka skóry.



## 7. Unikaj substancji rakotwórczych



**Przestrzegaj ściśle przepisów dotyczących ochrony przed narażeniem na znane substancje rakotwórcze. Zawsze stosuj się do instrukcji postępowania z substancjami rakotwórczymi. Przestrzegaj zaleceń krajowych ośrodków ochrony radiologicznej.**

- Duże dawki promieniowania jonizującego mogą prowadzić do uszkodzenia komórki i DNA, a następnie do śmierci komórki, natomiast energia w małych dawkach wywołuje niekiedy mutacje zwiększające ryzyko rozwoju nowotworów złośliwych.
- Do najczęstszych zagrożeń zalicza się: promieniowanie słoneczne, bierne wdychanie dymu tytoniowego, pył zawierający wolną krzemionkę, gazy spalinowe z silników Diesla, produkty rozpadu radonu, pył drzewny, benzen, azbest, formaldehyd, wielopierścieniowe węglowodory aromatyczne, związki chromu VI, kadmu i niklu.

Informacje pochodzą z portalu [www.kodekswalkizrakiem.pl](http://www.kodekswalkizrakiem.pl), finansowanego ze środków Ministra Zdrowia w ramach „Narodowego Programu Zwalczenia Chorób Nowotworowych”.



## 8. Zaszczep się przeciwko WZW typu B



### Bierz udział w programach szczepień ochronnych przeciwko wirusowemu zapalenia wątroby typu B.

- Szczepienie chroni przed wirusowym zapaleniem wątroby typu B.
- Do tej pory nie stworzono szczepionki przeciwko WZW typu C. Zaleca się działania profilaktyczne pomagające zapobiegać temu zakażeniu. Polegają one na kontroli krwi i produktów krwiopochodnych oraz na unikaniu stosowania igieł wielokrotnego użytku podczas zabiegów medycznych i niemedyckich (akupunktury, tatuażu itp.). Należy również pamiętać o przestrzeganiu standardów higieny osobistej oraz unikaniu wykonywania zbędnych badań inwazyjnych (m.in. częstego pobierania krwi lub endoskopii).
- Przewlekłe zakażenie wirusem zapalenia wątroby typu B (HBV) lub C (HCV) jest przyczyną większości przypadków raka wątroby.



## 9. Wykonuj cytologię



### **Kobiety po 25. roku życia powinny uczestniczyć w badaniach przesiewowych w kierunku raka szyjki macicy.**

- Badania te należy prowadzić w ramach programów podlegających procedurom kontroli jakości zgodnym z Europejskimi wytycznymi kontroli jakości badań przesiewowych w kierunku raka szyjki macicy.
- W Europie Środkowej i Wschodniej zachorowalność na nowotwory złośliwe szyjki macicy wynosi 15–25 przypadków na 100 tysięcy kobiet rocznie. Wczesne wykrycie tej choroby i podjęcie terapii daje szansę całkowitego wyleczenia.
- Każda kobieta w wieku 25-59 lat może raz na trzy lata wykonać profilaktycznie badanie cytologiczne. Program jest realizowany we wszystkich poradniach ginekologiczno – położniczych, które mają umowę z Narodowym Funduszem Zdrowia. Do ginekologa nie jest potrzebna skierowanie.

Informacje pochodzą z portalu [www.kodekswalkizrakiem.pl](http://www.kodekswalkizrakiem.pl), finansowanego ze środków Ministra Zdrowia w ramach „Narodowego Programu Zwalczenia Chorób Nowotworowych”.



*10. Pamiętaj  
o mammografii*



**Kobiety powyżej 50. roku życia powinny uczestniczyć w badaniach przesiewowych w kierunku raka piersi.**

- Badania te należy prowadzić w ramach programów zdrowotnych podlegających procedurom kontroli jakości zgodnym z europejskimi wytycznymi kontroli jakości mammograficznych badań przesiewowych.
- Badanie mammograficzne umożliwia wykrywanie nawet bardzo małych zmian w piersiach.
- Każda kobieta w wieku 50-69 lat może raz na dwa lata wykonać profilaktycznie badanie mammograficzne. Program jest realizowany we wszystkich pracowniach mammograficznych, które mają umowę na wykonywanie badań przesiewowych z Narodowym Funduszem Zdrowia. Na profilaktyczną mammografię nie jest potrzebne skierowanie.



## *11. Badaj się w kierunku raka jelita grubego*



### **Kobiety i mężczyźni po 50. roku życia powinni uczestniczyć w badaniach przesiewowych w kierunku raka jelita grubego.**

- Rak jelita grubego jest w krajach Unii Europejskiej jednym z najczęstszych nowotworów złośliwych. Jest to zarazem nowotwór łatwo wykrywalny na etapie zmian przedrakowych, a rokowania w przypadku rozpoznania choroby we wczesnym stadium są bardzo dobre.
- W Polsce program badań przesiewowych w kierunku raka jelita grubego jest adresowany do osób w wieku 50-65 lat; profilaktyczną kolonoskopię – wziernikowanie jelita grubego, można zrobić raz na 10 lat. Badania są wykonywane w ponad 80 ośrodkach na terenie całego kraju. Po skierowanie-ankietę należy się zgłosić do swojego lekarza rodzinnego.











## Zachodniopomorski Oddział Wojewódzki NFZ

ul. Arkońska 45,

**71-470 Szczecin**

Centrala tel. 91 425 10 00, faks 91 425 11 88

Delegatura ZOW NFZ

ul. Konstytucji 3 Maja 7,

**75-820 Koszalin**

tel. 94 346 52 27 do 28, 94 346 36 60, faks 94 341 54 22

Punkt Obsługi ZOW NFZ,

ul. Lipiańska 4,

**74-200 Pyrzyce**

(siedziba Starostwa),

tel. 91 391 17 00, faks 91 395 02 59

### **Całodobowy Telefon Informacyjny**

Tel-Med **Szczecin: 91 46 45 045**

Info-Medic **Koszalin: 94 34 06 712**

[www.nfz-szczecin.pl](http://www.nfz-szczecin.pl)