



Kalendarz badań profilaktycznych

Ubezpiecz się od Raka

Wejdź na www.onkopolisa.pl
i poznaj szczegóły.

[Sprawdź ofertę](#) →



+48 881 348 432



sekretariat@onkopolisa.pl

© Philotimo sp. z o. o. Wszelkie prawa zastrzeżone. Niniejszy materiał jest chroniony prawem autorskim. Zabrania się kopiowania, powielania, rozpowszechniania lub wykorzystywania całości lub części tego dokumentu w jakiegokolwiek formie i w jakikolwiek sposób bez uprzedniej, pisemnej zgody autora.

Skuteczna profilaktyka

Profilaktyka nowotworowa odgrywa kluczową rolę w zapobieganiu i wczesnym wykrywaniu raka, który jest jedną z głównych przyczyn zgonów na świecie. Wykrycie zmian patologicznych na wczesnym etapie znacznie zwiększa szanse na skuteczne leczenie. Systematyczne wykonywanie badań laboratoryjnych oraz obrazowych pozwala zidentyfikować potencjalne zagrożenia i umożliwia szybkie wdrożenie odpowiednich działań medycznych. Profilaktykę nowotworową dzieli się na trzy główne fazy:



1 Profilaktyka pierwotna (prewencja pierwotna)

Celem tej fazy jest zapobieganie powstawaniu nowotworów poprzez eliminację czynników ryzyka i promowanie zdrowego stylu życia. Obejmuje:



Rzucenie palenia



Ograniczenie spożycia alkoholu



Regularną aktywność fizyczną



Zdrową dietę bogatą w warzywa, owoce i błonnik



Szczepienia (np. przeciwko wirusowi HPV)



Ograniczenie ekspozycji na substancje rakotwórcze (np. azbest, promieniowanie UV)



Unikanie nadwagi i otyłości

**2**

Profilaktyka wtórna (prewencja wtórna)

Skupia się na wczesnym wykrywaniu nowotworów, co zwiększa szanse na skuteczne leczenie. Obejmuje ona:

- ✓ Badania przesiewowe (np. mammografia, cytologia, kolonoskopia)
- ✓ Monitorowanie osób z grup podwyższonego ryzyka (np. z obciążeniem genetycznym)
- ✓ Regularne badania kontrolne u lekarza

3

Profilaktyka trzeciorzędowa (prewencja trzeciorzędowa)

Dotyczy osób, u których nowotwór został już zdiagnozowany i leczony. Jej celem jest zapobieganie nawrotom choroby, powikłaniom oraz poprawa jakości życia pacjenta. Obejmuje ona:

- ✓ Rehabilitację onkologiczną
- ✓ Kontrolę stanu zdrowia po leczeniu
- ✓ Leczenie ewentualnych skutków ubocznych terapii
- ✓ Edukację pacjenta w zakresie zdrowego stylu życia po zakończonym leczeniu



W tym e-booku skupimy się na profilaktyce wtórnej.

Poniżej przedstawiam najważniejsze badania w profilaktyce raka:

Badania przesiewowe

Zalecane poszczególnym grupom wiekowym. Mają na celu wykrycie nowotworu we wczesnym stadium:

- ✓ **Mammografia**
- ✓ **Kolonoskopia** oraz badanie krwi utajonej w kale
- ✓ **Cytologia szyjki macicy** (a zgodnie z najnowszymi wytycznymi od 2025 r. testy HPV o szerokim spektrum genotypów wysokiego ryzyka onkogennego)
- ✓ **Poziom PSA**

Badania laboratoryjne

Są niezwykle istotne w profilaktyce nowotworów:

- ✓ **Morfologia** – analiza składu krwi pomaga ocenić ogólny stan zdrowia oraz wykryć nieprawidłowości mogące stanowić alarm o rozwijającym się nowotworze, np. trombocytoza, leukocytoza czy niedokrwistość.
- ✓ **Glukoza** – podwyższony poziom glukozy we krwi może być powiązany z nowotworem, który potencjalnie ma wpływ na metabolizm węglowodanów np. rak trzustki, nadnerczy czy wątroby.
- ✓ **Lipidogram** – badanie profilu lipidowego jest bardzo ważne zarówno w przypadku profilaktyki chorób układu krążenia, ale również nowotworów. Tłuszcze odgrywają istotną rolę w procesach zapalnych w organizmie, np. przewlekły stan zapalny wątroby może prowadzić do powstania nowotworu wątroby.
- ✓ **Badania genetyczne nowotworowe** – są kluczowe dla osób z rodzinną historią raka, zwłaszcza w młodym wieku. Umożliwiają dostosowanie profilaktyki, np. wcześniejsze badania obrazowe czy częstsze kontrole. Pozytywne wyniki pozwalają wdrożyć strategie redukcji ryzyka, takie jak chemoprewencja lub profilaktyczne zabiegi chirurgiczne.

Badania obrazowe

W przypadku pojawienia się niepokojących objawów, jak np. nietypowe krwawienia, nagła utrata wagi, natarczywe przewlekłe bóle, problemy z trawieniem, należy zawsze skonsultować się z lekarzem celem wykonania badania obrazowego:

- ✓ **USG** – metoda diagnostyczna, która pozwala na wczesne rozpoznanie zmian w tkankach piersi, jamy brzusznej. To badanie pozwala wykryć patologiczne zmiany także w nerkach, trzustce czy wątrobie.
- ✓ **Rezonans magnetyczny** – bardziej zaawansowana metoda obrazowa pozwalająca na wykrycie zmian m.in. w trzustce, wątrobie czy mózgu.
- ✓ **Tomograf komputerowy** – ta metoda obrazowa przedstawia szczegółowo wewnętrzne struktury ciała umożliwiając wykrycie patologii m.in. w płucach, nerkach, trzustce, jelitach, mózgu czy wątrobie.

Czy warto wykonywać markery nowotworowe profilaktycznie?

Markery nowotworowe to substancje, które mogą być obecne we krwi, moczu, tkankach lub innych płynach ustrojowych. Są to zazwyczaj białka, antygeny lub inne cząsteczki wytwarzane przez komórki nowotworowe lub przez organizm w odpowiedzi na rozwój nowotworu. Mogą być pomocne w diagnozowaniu, monitorowaniu leczenia i wykrywaniu nawrotów nowotworów. Nie ma jednak jednoznacznych rekomendacji, aby markery nowotworowe były badane rutynowo w profilaktyce nowotworowej u osób zdrowych. Dlaczego?



Poziom markerów nie jest taki sam dla wszystkich

Poziom markerów nowotworowych jest cechą indywidualną – u różnych osób ich wartości mogą mieścić się w szerokich granicach normy. Wartości markerów należy zawsze interpretować w kontekście danej osoby, a jednorazowy wynik nie może być podstawą do diagnozy. Dla jednego pacjenta „normalny” poziom może być inny niż dla kogoś innego.

Wzrost poziomu markerów ma znaczenie w monitorowaniu

Sens badania markerów nowotworowych polega na monitorowaniu ich poziomu w czasie. Jeśli poziom markera w kolejnych badaniach wzrasta, może to wskazywać na rozwój nowotworu lub jego nawrót. U pacjentów onkologicznych (a nie w profilaktyce zdrowych pacjentów!) markery są często używane, by ocenić, czy nowotwór rozrasta się, czy reaguje na leczenie.

Niska specyficzność i czułość

Markery nowotworowe mogą być podwyższone w innych, nienowotworowych stanach, takich jak stany zapalne, przeziębienie czy choroby przewlekłe, natomiast normalny poziom markerów nie wyklucza obecności nowotworu! W związku z powyższym istnieje duże ryzyko fałszywie dodatnich wyników, co z kolei może prowadzić do niepotrzebnego stresu i zbędnych, inwazyjnych badań diagnostycznych.

Niewielka wartość diagnostyczna w początkowej fazie:

Większość markerów nowotworowych nie wykazuje dużej wartości w wykrywaniu nowotworów we wczesnych stadiach, kiedy szanse na wyleczenie są największe.



*Podsumowując: badanie markerów nowotworowych **ma sens** w celu oceny skuteczności terapii przeciwnowotworowej oraz po zakończonym leczeniu nowotworu celem wykrycia ewentualnego nawrotu choroby.*

Wiek: 20–30 lat

Dla Wszystkich



- ✓ **Podstawowe badania profilaktyczne:** raz w roku należy wykonać morfologię, OB, badanie poziomu glukozy we krwi oraz badanie ogólne moczu.
- ✓ **Kontrola ogólna:** raz w roku warto mierzyć ciśnienie tętnicze, kontrolować masę ciała i poddawać się ogólnemu badaniu internistycznemu.
- ✓ **Poziom elektrolitów:** co trzy lata warto sprawdzać stężenie elektrolitów (potasu, sodu, magnezu, fosforu, wapnia), aby zidentyfikować potencjalne niedobory powodujące np. zmęczenie czy drżenie mięśni.
- ✓ **Lipidogram:** badanie poziomu cholesterolu (LDL, HDL) i trójglicerydów zaleca się raz na pięć lat.
- ✓ **USG jamy brzusznej:** zaleca się wykonywanie co 3–5 lat.
- ✓ **Kontrola znamion:** osoby z licznymi znamionami powinny regularnie zgłaszać się do dermatologa.

Dla Kobiet

- ✓ **Badanie ginekologiczne** raz w roku, najlepiej u stałego lekarza. W chwili obecnej, od stycznia 2025 r. zmieniły się wytyczne polskie dla profilaktyki raka szyjki macicy i w związku z tym cytologię płynną wykonywaną do tej pory raz na 3 lata u osoby zdrowej, a u kobiety obciążonej ryzykiem raz na rok, zastąpiono poniższymi badaniami:
- ✓ **Test HPV HR**, który pozwala na wykrycie obecności wirusa brodawczaka ludzkiego HPV oraz identyfikację jego wysokoonkogennych typów– 16 i 18. W przypadku ujemnego wyniku powyższego testu badanie zlecane jest co 5 lat. Jeśli wynik testu jest dodatni, wówczas wykonana powinna zostać cytologia na podłożu płynnym (LBC).
- ✓ **Samobadanie piersi:** co miesiąc, najlepiej między 6. a 9. dniem cyklu. Kobiety z rodzinnym obciążeniem chorobami nowotworowymi powinny dodatkowo co pół roku wykonywać USG piersi, a raz w roku mammografię, chyba że posiadają zdiagnozowaną mutację genetyczną BRCA1/ BRCA2 wówczas– rezonans magnetyczny.
- ✓ **Badanie palpacyjne piersi:** raz w roku podczas wizyty u lekarza.

Dla Mężczyzn

- ✓ **Samobadanie jąder** raz w miesiącu.
- ✓ **Badanie jąder przez lekarza:** co trzy lata.
- ✓ **Badanie proktologiczne:** zalecane w przypadku mężczyzn z grup ryzyka chorób prostaty.

Wiek: 30–40 lat

Dla Wszystkich



- ✓ **Podstawowe badania profilaktyczne:** morfologia, OB, badanie poziomu glukozy we krwi i ogólne badanie moczu – raz w roku.
- ✓ **Kontrola ogólna:** raz w roku pomiar ciśnienia tętniczego, kontrola wagi i badanie internistyczne. USG jamy brzusznej: co 3–5 lat.
- ✓ **Poziom elektrolitów:** co trzy lata warto sprawdzać stężenie elektrolitów (potasu, sodu, magnezu, fosforu, wapnia), aby zidentyfikować potencjalne niedobory powodujące np. zmęczenie czy drżenie mięśni.
- ✓ **Lipidogram:** badanie poziomu cholesterolu (LDL, HDL) i trójglicerydów zaleca się raz na pięć lat a w przypadku chorób sercowo–naczyniowych w rodzinie – co roku.
- ✓ **Lipidogram:** badanie poziomu cholesterolu (LDL, HDL) i trójglicerydów zaleca się raz na pięć lat.
- ✓ **RTG klatki piersiowej:** co pięć lat, a u palaczy – częściej.
- ✓ **Kontrola wzroku:** u okulisty raz na pięć lat, a w przypadku wady wzroku zgodnie z zaleceniami lekarza.
- ✓ **Dermatolog:** kontrola znamion w razie potrzeby.

Dla Kobiet

- ✓ **Kontynuacja regularnych badań** ginekologicznych raz w roku, najlepiej u stałego lekarza. W chwili obecnej, od stycznia 2025 r. zmieniły się wytyczne polskie dla profilaktyki raka szyjki macicy i w związku z tym cytologię płynną wykonywaną do tej pory raz na 3 lata u osoby zdrowej a u kobiety obciążonej ryzykiem raz na rok, zastąpiono poniższymi badaniami:
- ✓ **Test HPV HR**, który pozwala na wykrycie obecności wirusa brodawczaka ludzkiego HPV oraz identyfikację jego wysokoonkogennych typów– 16 i 18. W przypadku ujemnego wyniku powyższego testu badanie zlecane jest co 5 lat. Jeśli wynik testu jest dodatni, wówczas wykonana powinna zostać cytologia na podłożu płynnym (LBC).
- ✓ **USG piersi:** raz w roku, chyba że kobieta posiada zdiagnozowaną mutację genetyczną BRCA1/BRCA2 wówczas– rezonans magnetyczny.
- ✓ **Samobadanie piersi:** co miesiąc, najlepiej między 6. a 9. dniem cyklu.
- ✓ **USG przezpochwowe narządów rodnych:** jednorazowo, jeśli dotychczas nie wykonano.

Dla Mężczyzn

- ✓ **Samobadanie jąder:** co sześć miesięcy.
- ✓ **Badanie jąder przez lekarza:** co trzy lata.
- ✓ **Badanie proktologiczne:** dla mężczyzn z grup ryzyka chorób prostaty.

Wiek: 40–50 lat

Dla Wszystkich



- ✓ **Podstawowe badania profilaktyczne:** morfologia, OB, badanie poziomu glukozy we krwi i ogólne badanie moczu – raz w roku.
- ✓ **Poziom elektrolitów:** co trzy lata warto sprawdzać stężenie elektrolitów (potasu, sodu, magnezu, fosforu, wapnia), aby zidentyfikować potencjalne niedobory powodujące np. zmęczenie czy drżenie mięśni.
- ✓ **Lipidogram:** badanie poziomu cholesterolu (LDL, HDL) i trójglicerydów zaleca się raz na pięć lat a w przypadku chorób sercowo-naczyniowych w rodzinie – co roku.
- ✓ **Kolonoskopia:** jeśli u krewnego pierwszego stopnia (rodzic, rodzeństwo, dziecko) zdiagnozowano raka jelita grubego, zaleca się wykonanie kolonoskopii przesiewowej.
- ✓ **Test na krew utajoną w kale:** raz w roku.
- ✓ **Densytometria kości:** raz na dekadę.
- ✓ **Kontrola znamion:** regularnie u dermatologa.
- ✓ **Kontrola wzroku:** badanie dna oka i ciśnienia śródgałkowego raz na dwa lata.
- ✓ **EKG:** raz na trzy lata.
- ✓ **RTG klatki piersiowej:** co pięć lat, a u palaczy – co roku.
- ✓ **USG jamy brzusznej:** co 3–5 lat.
- ✓ **Gastroskopia:** raz na pięć lat.

Dla Kobiet

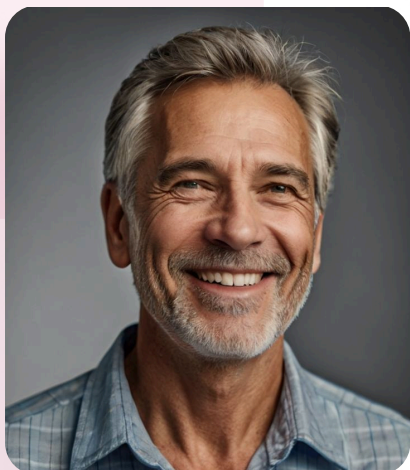
- ✓ **Kontynuacja regularnych badań** ginekologicznych raz w roku, najlepiej u stałego lekarza. W chwili obecnej, od stycznia 2025 r. zmieniły się wytyczne polskie dla profilaktyki raka szyjki macicy i w związku z tym cytologię płynną wykonywaną do tej pory raz na 3 lata u osoby zdrowej a u kobiety obciążonej raz na rok, zastąpiono poniższymi badaniami:
- ✓ **Test HPV HR**, który pozwala na wykrycie obecności wirusa brodawczaka ludzkiego HPV oraz identyfikację jego wysokoonkogennych typów– 16 i 18. W przypadku ujemnego wyniku powyższego testu badanie zlecane jest co 5 lat. Jeśli wynik testu jest dodatni, wówczas wykonana powinna zostać cytologia na podłożu płynnym (LBC).
- ✓ **USG piersi:** raz w roku, chyba że kobieta posiada zdiagnozowaną mutację genetyczną BRCA1/BRCA2 wówczas– rezonans magnetyczny.
- ✓ **Samobadanie piersi:** co miesiąc, najlepiej między 6. a 9. dniem cyklu.
- ✓ **USG przezpochwowe narządów rodnych:** co dwa lata.
- ✓ **Jednorazowe badanie poziomu hormonów tarczycy.**

Dla Mężczyzn

- ✓ **Kontrola prostaty (per rectum):** raz do roku.
- ✓ **Prześwietlenie płuc:** co dwa lata, u palaczy – zgodnie z zaleceniami lekarza.
- ✓ **Samobadanie jąder:** raz w miesiącu.

Wiek: 50+

Dla Wszystkich



- ✓ **Podstawowe badania profilaktyczne:** morfologia, OB, badanie poziomu glukozy we krwi i ogólne badanie moczu – raz w roku.
- ✓ **Poziom elektrolitów:** co trzy lata warto sprawdzać stężenie elektrolitów (potasu, sodu, magnezu, fosforu, wapnia), aby zidentyfikować potencjalne niedobory powodujące np. zmęczenie czy drżenie mięśni.
- ✓ **Lipidogram:** badanie poziomu cholesterolu (LDL, HDL) i trójglicerydów zaleca się raz na pięć lat a w przypadku chorób sercowo-naczyniowych w rodzinie – co roku.
- ✓ **Kolonoskopia:** co pięć lat.
- ✓ **Test na krew utajoną w kale:** raz w roku.
- ✓ **Densytometria kości:** raz na dekadę.
- ✓ **Badanie okulistyczne:** raz w roku.
- ✓ **Kontrola znamion:** regularnie u dermatologa.
- ✓ **Kontrola wzroku:** badanie dna oka i ciśnienia śródgałkowego raz na dwa lata.
- ✓ **EKG:** raz w roku.
- ✓ **RTG klatki piersiowej:** co pięć lat, a u palaczy – co roku.
- ✓ **USG jamy brzusznej:** raz w roku.
- ✓ **Gastroskopia:** raz na pięć lat.

Dla Kobiet

- ✓ **Kontynuacja regularnych badań ginekologicznych** raz w roku, najlepiej u stałego lekarza. W chwili obecnej, od stycznia 2025 r. zmieniły się wytyczne polskie dla profilaktyki raka szyjki macicy i w związku z tym cytologię płynną wykonywaną do tej pory raz na 3 lata u osoby zdrowej a u kobiety obciążonej raz na rok, zastąpiono poniższymi badaniami:
- ✓ **Test HPV HR**, który pozwala na wykrycie obecności wirusa brodawczaka ludzkiego HPV oraz identyfikację jego wysokoonkogennych typów- 16 i 18. W przypadku ujemnego wyniku powyższego testu badanie zlecane jest co 5 lat. Jeśli wynik testu jest dodatni, wówczas wykonana powinna zostać cytologia na podłożu płynnym (LBC).
- ✓ **Samobadanie piersi:** co miesiąc najlepiej między 6. a 9. dniem cyklu.
- ✓ **Mammografia i USG piersi:** raz na rok.
- ✓ **Badanie hormonów płciowych i tarczycy:** co kilka lat lub według wskazań lekarza.

Dla Mężczyzn

- ✓ **Kontrola prostaty (per rectum):** raz na dwa lata.
- ✓ **Badanie PSA:** raz w roku.
- ✓ **Samobadanie jąder:** co miesiąc.
- ✓ **Badanie jąder przez lekarza:** co trzy lata.

Dlaczego warto nam **zaufać**

Nasz zespół to wyjątkowe połączenie doświadczenia medycznego i ubezpieczeniowego, co gwarantuje najwyższą jakość usług oraz pełne zrozumienie potrzeb naszych klientów.



Eksperska wiedza medyczna

Ewa jest farmaceutką z dwoma specjalizacjami- apteczną i kliniczną (in spe) a także członkiem Polskiego Towarzystwa Onkologicznego i Polskiego Towarzystwa Farmacji Klinicznej.

Najlepsi agenci w kraju

Kamil jest członkiem MDRT (Milion Dollar Round Table)- elitarnego grona 1% najlepszych doradców ubezpieczeniowych na świecie oraz polskim ambasadorem najlepszych praktyk ubezpieczeniowych w branży.

Doświadczenie i profesjonalizm

Jesteśmy zespołem ekspertów, którzy rozumieją wyzwania związane z chorobą onkologiczną. Naszą misją jest wspieranie Ciebie i Twoich bliskich w trudnych chwilach, oferując finansowe zabezpieczenie i pełną organizację leczenia. Dzielimy się wiedzą i doświadczeniem na wielu płaszczyznach, abyś mógł świadomie dbać o swoje zdrowie i przyszłość.

Ubezpiecz się od Raka

Wejdź na www.onkopolisa.pl i poznaj szczegóły.

[Sprawdź ofertę](#) →



+48 881 348 432



sekretariat@onkopolisa.pl