

# Здоровье в Польше Профилактика здоровья для мигрантов и мигранток



**PFM**  
POLSKIE FORUM  
MIGRACYJNE

[www.forummigracyjne.org](http://www.forummigracyjne.org)

Легальная работа в Польше означает, что у вас есть медицинская страховка. Работодатель оплачивает эту страховку каждый месяц. Работник может включить в страховку своих родственников: жену, мужа, детей, сообщая об этом своему работодателю. Тогда страховкой может воспользоваться работающий человек и его семья.

Вы также можете застраховать себя самостоятельно - Национальный фонд здравоохранения (NFZ) предоставляет возможность добровольного страхования - мигрант/ка может оформить страховку самостоятельно. Эта опция доступна для иностранцев, у которых есть вид на жительство (карта побыту).

Больше подробностей:  
<http://www.nfz.gov.pl/dla-pacjenta/ubezpieczenia-w-nfz/>

Все застрахованные лица имеют право на получение государственной медицинской помощи в Польше на тех же условиях, что и польские граждане. Даже для застрахованных, не вся медицинская помощь в Польше всегда бесплатна.

Государственные учреждения здравоохранения отмечены символом «NFZ», что

переводится как Национальный фонд здравоохранения (Narodowy Fundusz Zdrowia). Основная медицинская помощь в этих учреждениях бесплатна для застрахованных лиц. Как правило, вам нужно записаться на прием заранее и дождаться его.

Зачастую вы также можете сделать некоторые профилактические анализы и осмотры бесплатно - oferta этих бесплатных осмотров разнообразна и меняется. Стоит спросить об этом в ближайшей поликлинике или больнице. Многие учреждения публикуют информацию о бесплатных профилактических осмотрах онлайн.

Профилактика заключается в регулярном обследовании вашего здоровья с целью предотвращения заболеваний или выявления их на раннем сроке - тогда лечение длится короче и дает результаты быстрее. Это также более дешевое решение.

**Следующий каталог рекомендуемых профилактических осмотров относится к ЗДОРОВЫМ ЛЮДЯМ. Он включает в себя анализы рекомендуемые в случае профилактики рака.**

**Больные должны следовать указаниям и соблюдать график осмотров и анализов, который назначил им врач.**

# ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ ОСМОТРЫ И АНАЛИЗЫ

Независимо от возраста каждый должен регулярно проводить базовые профилактические осмотры:

## Один раз в году

- Основные профилактические анализы: морфология, СОЭ, уровень глюкозы в крови и общий анализ мочи.
- Измерение артериального давления, контроль веса и общий осмотр врача.

## Каждые 3 года

- Измерение уровня электролитов в крови (калий, натрий, магний, фосфор, кальций) – каждые 3 года (возможные недостатки в организме, вызывающие, например, усталость, тремор, гипертонию).

Если у вас много родимых пятен и тому подобных образований на коже, обратитесь к дерматологу. Стоматологический осмотр рекомендуется проводить каждые шесть месяцев.

Другие рекомендуемые анализы зависят от возраста и пола пациента.

## Возраст 20-30 лет

### ВСЕ:

- Липидограмма, то есть измерение холестерина в крови и ее фракций ЛПВП и ЛПНП, а также триглицериды – каждые 5 лет.
- УЗИ брюшной полости – каждые 3-5 лет.
- Рентген грудной клетки – каждые 5 лет (особенно курильщики).

ЖЕНЩИНЫ	МУЖЧИНЫ
<ul style="list-style-type: none"><li>• Гинекологическое обследование и цитология – один раз в год</li><li>• Трансвагинальное УЗИ следует рассматривать каждые 2 года</li><li>• Самопроверка груди – каждый месяц, между шестым и девятым днем цикла.</li><li>• В случае заболеваний раком в семье – с 20 лет, каждые шесть месяцев УЗИ груди и маммография каждый год. Один раз в год обратитесь к врачу, чтобы провел пальпацию молочных желез.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Самообследование яичек (один раз в месяц).</li><li>• Обследование у врача (на наличие рака яичка) – каждые 3 года.</li><li>• Проктологическое обследование (для мужчин с риском заболевания простаты)</li></ul>

## Возраст 30-40 лет

### ВСЕ:

- Липидограмма – один раз в пять лет. В случае выявления болезней системы кровообращения в семье – каждый год.
- Измерение артериального давления, контроль веса и общий осмотр врача – один раз в в год.
- УЗИ брюшной полости – каждые 3-5 лет.
- Рентген грудной клетки – один раз каждые 5 лет (особенно курильщики).
- Проверка зрения у офтальмолога и осмотр глазного дна – каждые 5 лет. В случае дефекта зрения, согласно указаниям врача.

ЖЕНЩИНЫ	МУЖЧИНЫ
<ul style="list-style-type: none"><li>• Ежемесячная самопроверка груди,</li><li>• Регулярный осмотр у гинеколога и цитология (раз в год)</li><li>• УЗИ груди (раз в год)</li><li>• Трансвагинальное УЗИ органов репродуктивной системы – однократно.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Самообследование яичек (один раз в пол года).</li><li>• Обследование у врача (на наличие рака яичка) – каждые 3 года.</li><li>• Проктологическое обследование (для мужчин с риском заболевания простаты).</li></ul>

## Возраст 40-50 лет

### ВСЕ:

- Липидограмма (холестерин, фракции, триглицериды) – один раз в два года (если в семье случались сердечно-сосудистые заболевания и атеросклероз, человек страдает избыточным весом или курит сигареты тогда липидограмму нужно делать каждый год).
- Проверка глаз у офтальмолога и обследование глазного дна, а также проверка внутриглазного давления один раз каждые 2 года.
- ЭКГ то есть электрокардиограмма – один раз в 3 года.
- Рентген грудной клетки один раз каждые 5 лет (люди, которые курят сигареты – рентген грудной клетки каждый год).
- УЗИ брюшной полости – каждые 3-5 лет.
- Гастроскопия – один раз каждые 5 лет.
- Для профилактики колоректального рака (опухоль толстой кишки) стоит сделать один раз в год анализ фекальной оккультной крови.
- Денситометрия (плотность костной ткани) – один раз в 10 лет.
- Стоматологическое обследование – один раз в шесть месяцев.
- Осмотр родимых пятен дерматологом.

ЖЕНЩИНЫ	МУЖЧИНЫ
<ul style="list-style-type: none"><li>• Гинекологическое обследование и цитология – один раз в год, желательно у одного и того же доверенного врача, который знает ваш организм.</li><li>• Трансвагинальное УЗИ органов репродуктивной системы – один раз каждые 2 года.</li><li>• Самопроверка груди – один раз в месяц.</li><li>• УЗИ молочных желез и маммография – один раз каждые 2 года.</li><li>• Уровень гормонов щитовидной железы – однократно.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ректальное исследование простаты – один раз в год.</li><li>• Рентген легких – каждые 2 года (курильщики по указанию врача).</li><li>• Смоообследование яичка – один раз в месяц.</li></ul>

## Возраст 50 плюс

### ВСЕ:

- УЗИ брюшной полости – один раз в год.
- Рентген грудной клетки каждые 5 лет (курильщики – каждый год).
- Денситометрия (плотность костной ткани) – каждые 10 лет.
- После 50 лет вам следует проводить колоноскопию не реже одного раза в 5 лет.
- Для профилактики колоректального рака (опухоль толстой кишки) стоит сделать один раз в год анализ фекальной оккультной крови.
- Электрокардиограмма (ЭКГ) – один раз в год.
- Офтальмологическое обследование (исследование глазного дна, измерение внутриглазного давления) – один раз в год.
- Стоматологическое обследование – один раз в шесть месяцев.
- Осмотр родимых пятен.

ЖЕНЩИНЫ	МУЖЧИНЫ
<ul style="list-style-type: none"><li>• Гинекологическое обследование и цитология, а также УЗИ органов репродуктивной системы – один раз в год.</li><li>• Маммография – один раз в два года.</li><li>• Самопроверка груди – каждый месяц.</li><li>• Определение уровня половых гормонов в крови – один раз в несколько лет.</li><li>• Уровень гормонов щитовидной железы – каждый год.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• После достижения 50 лет риск изменения простаты возрастает, поэтому каждый мужчина в этом возрасте должен посетить уролога, пройти ректальное обследование простаты и с этого момента повторить этот осмотр раз в два года.</li><li>• Определение антигена ПСА – один раз в год.</li><li>• Обследование яичек у врача – один раз в 3 года.</li><li>• Самообследование яичка – один раз в месяц.</li></ul>

# ЧТО ЕЩЕ СТОИТ ЗНАТЬ?

## Медосмотры при приеме на работу

Работодатель обязан направить работника при приеме на работу пройти медосмотр еще до начала работы, а также регулярно направлять и потом во время работы (с периодичностью, зависящей от типа работы). Работодатель покрывает все расходы (возмещает стоимость установленных осмотров работнику).

## Осмотры без страховки

В Польше существует сеть частных медицинских учреждений, где вы можете сдавать анализы платно. Скорая помощь в чрезвычайной ситуации (например, в случае дорожно-транспортного происшествия) бесплатна для всех.

## Не курите!

Каждый пятый случай заболевания раком в Европе является результатом курения. Чаще всего диагностируются случаи заболевания раком легких. Болеют им почти исключительно курильщики и люди, подвергающиеся пассивному курению (которых находятся рядом с

## Самообследование

В профилактике рака очень важно самостоятельно контролировать свой организм. Обследование молочных желез, обследование яичек – это обследование, которое вы можете сделать самостоятельно. Инструкции о том, как правильно обследоваться и на что обратить внимание вы легко найдете в Интернете.

## Диета и образ жизни

Ваш образ жизни и питание влияют на ваше здоровье. Ваше здоровье в первую очередь зависит от здорового питания, регулярных физических нагрузок, сна и отдыха. Обычная прогулка улучшает работу системы кровообращения, предотвращает остеопороз и улучшает настроение. И еще одна вещь...

курильщиками). Уже спустя пять лет, после прекращения курения, риск заболеть уменьшается вдвое! Курение также влияет на заболеваемость раком поджелудочной железы, мочевой системы и дыхательных путей. **Так что не курите...**



### **Polskie Forum Migracyjne**

Szpitalna 5/14  
00-031 Варшава

Тел. 22 110 00 85  
[info@forummigracyjne.org](mailto:info@forummigracyjne.org)

Публикация была подготовлена в рамках проекта «Организация и проведение специализированных консультаций для иностранцев, проживающих в городе Варшаве и поддержка в процессе интеграции», софинансируемого мэрией Варшава.

