

## Kwiatki zwiędną. Mammografia zostaje - marzec z mammobusem w Skierniewicach i okolicy

data aktualizacji: 2026.03.05 autor: Anna Wójcik-Brzezińska



(fot. Anna Wójcik-Brzezińska)

**W okolicach 8 marca co roku ćwiczymy ten sam rytuał: życzenia, tulipany, czekoladki, czasem pośpieszny toast „za zdrowie”. Tyle że zdrowie - w przeciwieństwie do bukietu - nie robi się samo od święta. W tym roku Łódzkie daje pretekst wyjątkowo konkretny: w marcu mammobusy Łódzkiego NFZ mają w regionie łącznie 144 postoje, a harmonogram obejmuje wszystkie powiaty województwa - informuje Anna Leder z Łódzkiego NFZ.**

Dla Skierniewic i powiatu skierniewickiego ta „mobilna” geografia ma znaczenie praktyczne, bo usuwa najczęstszą wymówkę: że daleko, że kolejki, że trzeba się umawiać. Program profilaktycznej mammografii jest **bezpłatny, bez skierowania**, a badanie trwa kilka minut.



## Skierniewice: terminy, które same proszą się o decyzję

NFZ publikuje szczegółową listę postojów. Dla mieszkanki Skierniewic i okolic kluczowe są m.in. te daty:

- **5.03.2026** – Skierniewice, przy Kauflandzie, ul. Kard. Wyszyńskiego 13/15, godz. **13:00-16:00**
- **6.03.2026** – Skierniewice, skatepark na osiedlu Widok, ul. C.K. Norwida 3, godz. **09:00-17:00**
- **25.03.2026** – Skierniewice, przy Kauflandzie, ul. Kard. Wyszyńskiego 13/15, godz. **09:00-17:00**

A w powiecie skierniewickim — przykładowo: **Głuchów (3.03), Maków (5.03), Kowiesy (5.03 i 30.03)**.

## Czy mammografia szkodzi? O dawce, która straszy głównie w wyobraźni

Wokół promieniowania narosło tyle legend, że czasem brzmi to jak opowieść z pogranicza medycyny i horroru klasy B. Tymczasem typowe badanie przesiewowe (standardowo cztery zdjęcia: po dwa na piersi) wiąże się z dawką rzędu **3-5 mGy dla tkanki gruczołowej** — to poziomy przewidziane i kontrolowane w programach screeningowych.

W praktyce bilans jest bezdyskusyjny: **wcześnie wykryty rak piersi bywa uleczalny**, a badanie mammograficzne potrafi wychwycić zmiany bardzo małe, zanim staną się klinicznie „widoczne”. Programy przesiewowe działają właśnie po to, by wyprzedzić chorobę o krok.

## Nierówność, która nie wygląda jak nierówność

Najbardziej „politykowa” w tej historii nie jest technologia, tylko socjologia. Łódzki NFZ mówi wprost o **nierównościach w zgłaszalności** — między gminami, a nawet dzielnicami Łodzi. W materiałach przywołano przykłady skrajności: jedne gminy zbliżają się do **ok. 48%** objęcia profilaktyką, inne spadają w okolice **16%**, a średnia dla województwa ma wynosić **37%**.

To nie jest statystyka o „braku świadomości”. To statystyka o czasie, dojeździe, kulturze zdrowia, o rozmowach przy kuchennym stole i o tym, czy ktoś w rodzinie powie: „Idź. Ja też idę”. Dlatego NFZ zachęca, by namawiać bliskie kobiety — matkę, siostrę, przyjaciółkę, sąsiadkę.

**MOŻE CIĘ ZAINTERESOWAĆ:**

## Usuwanie ósemek w Warszawie: wskazania, przebieg i opieka po zabiegu

### Kto może skorzystać i co trzeba zabrać

Z programu przesiewowej mammografii NFZ mogą skorzystać **kobiety w wieku 45-74 lata** (liczy się rok urodzenia), w szczególności te, które **nie miały badania w ramach programu w ostatnich 2 latach**, albo mają wskazania związane z przebytych leczeniem raka piersi i monitorowaniem po terapii.

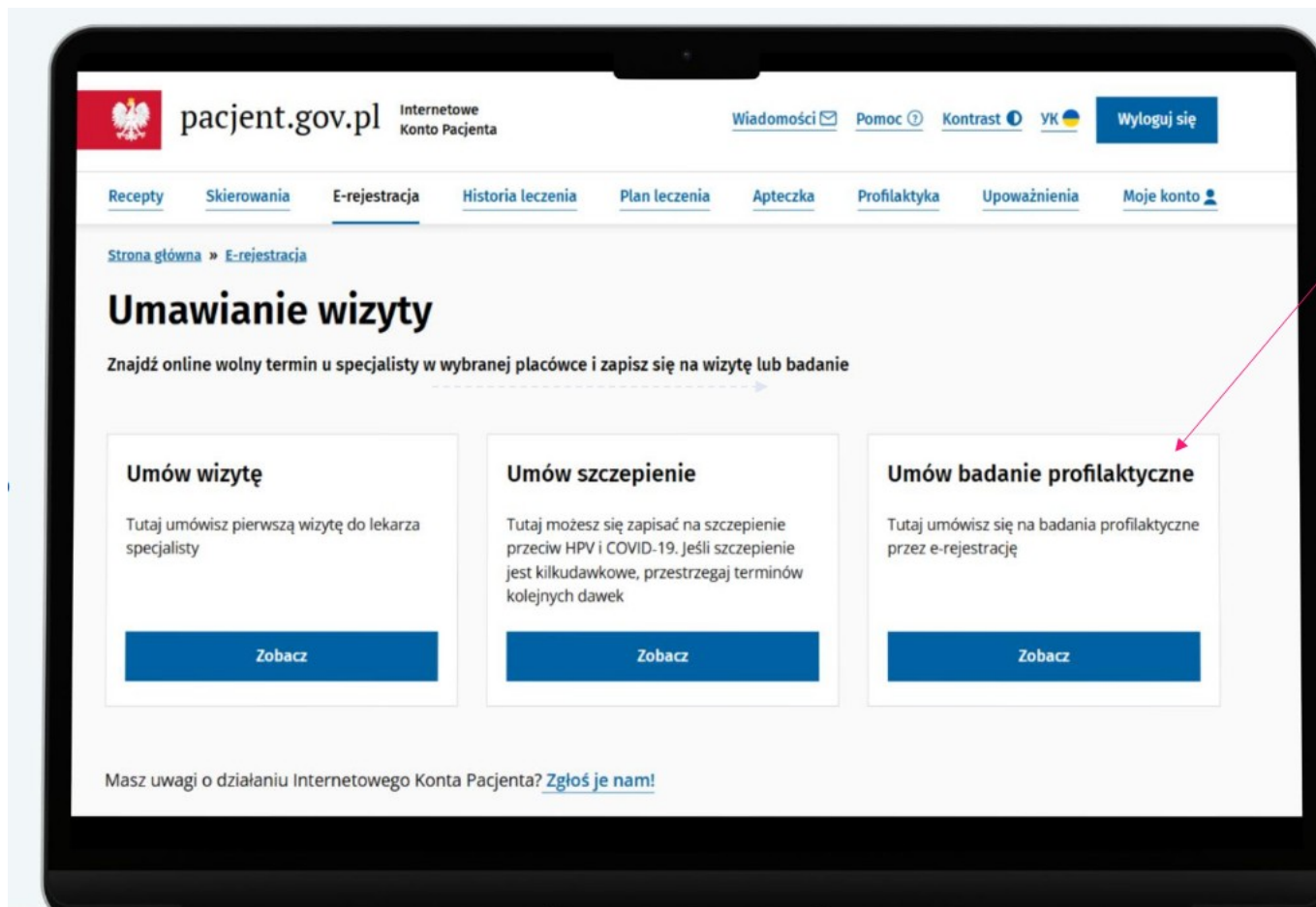
W praktyce: zwykle wystarczy **dowód tożsamości**; badanie nie wymaga specjalnych przygotowań.

#### Gdzie sprawdzić terminy i zapisać się?

- Harmonogram postojów publikuje NFZ Łódź.
- Działa też całodobowa, bezpłatna infolinia: **800 190 590**.
- Według materiałów prasowych w regionie ma być **8 457 wolnych terminów** w mammobusach i pracowniach.

### Samobadanie: tak – ale nie jako alibi

Samobadanie ma sens: uczy uważności na własne ciało. Problem zaczyna się wtedy, gdy staje się wymówką, by nie wykonać badania obrazowego. W programach populacyjnych to właśnie mammografia jest narzędziem, które ma „złapać” chorobę, zanim da się ją wyczuć palcami.



Źródło:

<https://skierniewice.eglos.pl/aktualnosci/item/45372-kwiatki-zwiedna-mammografia-zostaje-marzec-z-mammobusem-w-skierniewicach-i-okolicy>