

# 30-40 lat

#ToNieRocketScience

## NOVEMBER

## KALENDARZ MĘSKICH BADAŃ PROFILAKTYCZNYCH

Zgodnie ze starym porzekadłem - lepiej zapobiegać niż leczyć!  
Dlatego przygotowaliśmy dla Ciebie bezpłatny kalendarz badań profilaktycznych.  
Śmigamy na badania! :)

### RAZ NA PÓŁ ROKU:

- samobadanie jąder
- kontrola stomatologiczna

### RAZ W ROKU:

- Podstawowe badania krwi: morfologia, OB., stężenie glukozy we krwi oraz badanie ogólne moczu
- Pomiar ciśnienia tętniczego, kontrola wagi oraz ogólne badanie u lekarza internisty

### RAZ NA 3 LATA:

- pomiar poziomu elektrolitów we krwi (potas, sód, magnez, fosfor, wapń)
- badanie jąder przez lekarza (pod kątem raka jądra)

W przypadku mężczyzn w grupie ryzyka chorób prostaty - badanie proktologiczne

### RAZ NA 3-5 LAT: USG jamy brzusznej

### RAZ NA 5 LAT:

- Lipidogram, czyli pomiar stężenia cholesterolu we krwi oraz jego frakcji HDL i LDL, a także trójglicerydów
- RTG klatki piersiowej
- Kontrola wzroku u okulisty i badanie dna oka

Jeśli masz wiele znamion - zgłoś się do dermatologa w celu ich kontroli.

[www.fundacjarakiety.pl](http://www.fundacjarakiety.pl)

