

# 40-50 lat

#ToNieRocketScience

## NOVEMBER

## KALENDARZ MĘSKICH BADAŃ PROFILAKTYCZYCH

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
- W ramach profilaktyki raka jelita grubego warto również raz do roku wykonać test na obecność krwi utajonej w kale
- Kontrola prostaty za pomocą badania per rectum

### RAZ NA 2 LATA:

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

**RAZ NA 3 LATA:** EKG czyli elektrokardiogram

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

### RAZ NA 5 LAT:

- RTG klatki piersiowej (osoby palące papierosy co roku)
- Gastroskopia

**RAZ NA 10 LAT:** badanie densytometryczne (gęstości kości)

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

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

