

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 W MIESIĄCU: samobadanie jąder

RAZ NA PÓŁ ROKU: 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
- Lipidogram, czyli pomiar stężenia cholesterolu we krwi oraz jego frakcji HDL i LDL, a także trójglicerydów
- USG jamy brzusznej
- EKG czyli elektrokardiogram
- Kontrola wzroku u okulisty i badanie dna oka oraz ciśnienia śródgałkowego

RAZ NA 2 LATA: kontrola prostaty za pomocą badania per rectum

RAZ NA 3 LATA: badanie jąder przez lekarza

RAZ NA 5 LAT:

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

RAZ NA 10 LAT: badanie densytometryczne (gęstości kości)

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

www.fundacjarakiety.pl

