

KALENDARZ BADAŃ PROFILAKTYCZYCH 40-50 lat

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



Raz w miesiącu

- ❖ Samobadanie piersi, między 6 a 9 dniem cyklu

Raz na pół roku:

- ❖ Kontrola stomatologiczna i czyszczenie zębów z osadu

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 nowotworów jelita grubego warto również raz do roku wykonać test na obecność krwi utajonej w kale
- ❖ Badanie ginekologiczne i cytologia

Raz na 2 lata:

- ❖ USG przezpochwowe narządów rodnych
- ❖ USG piersi i mammografia
- ❖ Kontrola wzroku u okulisty i badanie dna oka oraz ciśnienia śródgałkowego
- ❖ Lipidogram czyli pomiar stężenia cholesterolu we krwi oraz jego frakcji HDL i LDL, a także trójglicerydów (w przypadku chorób krążenia w rodzinie, posiadania nadwagi lub palenia papierosów co roku)

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.

Badanie poziomu hormonów tarczycy - jednokrotnie