

## KALENDARZ BADAŃ PROFILAKTYCZNYCH 50+

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:

- ❖ Badanie ginekologiczne i cytologia
- ❖ USG przezpochwowe narządów rodnych
- ❖ Badanie poziomu hormonów tarczycy
- ❖ 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
- ❖ 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 dwa lata

- ❖ USG piersi i mammografia

### 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.

### Raz na kilka lat:

- ❖ Oznaczenie poziomu hormonów płciowych we krwi