

KALENDARZ BADAŃ PROFILAKTYCZNYCH

Wiek 20-30 lat WSZYSCY:

- Podstawowe badania profilaktyczne: morfologia, OB, stężenie glukozy we krwi oraz badanie ogólne moczu – raz do roku
- Pomiar ciśnienia tętniczego, kontrola wagi oraz ogólne badanie u lekarza internisty – raz do roku.
- Pomiar poziomu elektrolitów we krwi (potas, sód, magnez, fosfor, wapń) – raz na 3 lata (ewentualne niedobory w organizmie powodujące np. przemęczenie, drżenie mięśniowe, nadciśnienie)
- Lipidogram, czyli pomiar stężenia cholesterolu we krwi oraz jego frakcji HDL i LDL, a także trójglicerydów – raz na pięć lat.
- USG jamy brzusznej – co 3 do 5 lat
- RTG klatki piersiowej – raz na pięć lat (w szczególności osoby palące)
- Jeśli masz wiele znamion, zgłoś się do dermatologa w celu ich kontroli
- Kontrola stomatologiczna – raz na pół roku.

KOBIETY:

- Badanie ginekologiczne i cytologia – raz do roku, najlepiej u tego samego i zaufanego lekarza, który zna Twój organizm. Co 2 lata warto rozważyć USG przezpochwowe.
- Samobadanie piersi – raz w miesiącu, między 6 a 9 dniem cyklu. W przypadku obciążenia rodzinnego chorobami nowotworowymi – od dwudziestego roku życia, co pół roku USG sutków, a co rok mammografia. Raz do roku poproś lekarza o zbadanie palpacyjne Twoich piersi.

MEŹCZYŹNI:

- Samobadanie jąder (raz w miesiącu).
- Badanie jąder przez lekarza (pod kątem raka jądra) – co 3 lata.
- Badanie proktologiczne (w przypadku mężczyzn będących w grupie ryzyka chorób prostaty).

Wiek 30-40 lat WSZYSCY:

- Podstawowe badania profilaktyczne: morfologia, OB, stężenie glukozy we krwi oraz badanie ogólne moczu – raz do roku
- Pomiar poziomu elektrolitów we krwi (potas, sód, magnez, fosfor, wapń) – raz na 3 lata (ewentualne niedobory w organizmie powodujące np. przemęczenie, drżenie mięśniowe, nadciśnienie)
- Lipidogram, czyli pomiar stężenia cholesterolu we krwi oraz jego frakcji HDL i LDL, a także trójglicerydów – raz na pięć lat. W przypadku chorób krążenia w rodzinie – co roku.
- Pomiar ciśnienia tętniczego, kontrola wagi oraz ogólne badanie u lekarza internisty – raz do roku.
- Badanie USG jamy brzusznej – co 3 do 5 lat
- RTG klatki piersiowej – raz na pięć lat (w szczególności osoby palące)
- Jeśli masz wiele znamion, zgłoś się do dermatologa w celu ich kontroli
- Kontrola dentystyczna, którą wykona doświadczony stomatolog Suchy Las – raz na pół roku
- Kontrola wzroku u okulisty i badanie dna oka – raz na pięć lat. W przypadku wady wzroku zgodnie z zaleceniami lekarza.

KOBIETY:

- Po 30-tce kobiety nadal muszą pamiętać o comiesięcznym samobadaniu piersi, regularnym wykonywaniu badań ginekologicznych oraz cytologii (raz w roku). Do swojego kalendarza warto dodać USG piersi i poddawać się mu raz do roku
- USG przezpochwowe narządów rodnych – jednorazowo.

MEŹCZYŹNI:

- Panowie po ukończeniu 30. roku życia powinni nadal regularnie, minimum co sześć miesięcy, wykonywać samobadanie jąder.

- Badanie jąder przez lekarza (pod kątem raka jądra) – co 3 lata.
- Badanie proktologiczne (w przypadku mężczyzn będących w grupie ryzyka chorób prostaty).

Wiek 40-50 lat WSZYSCY:

- Podstawowe badania profilaktyczne (morfologia, OB, poziom glukozy we krwi i ogólne badanie moczu)
- Pomiar ciśnienia tętniczego, kontrola wagi oraz ogólne badanie u lekarza internisty – raz do roku.
- Lipidogram (cholesterol, frakcje, trójglicerydy) – raz na dwa lata (jeśli osoba jest obciążona rodzinnie ryzykiem miażdżycy i chorób krążenia, ma nadwagę lub pali papierosy, to lipidogram trzeba robić co roku).
- Kontrola wzroku u okulisty i badanie dna oka oraz ciśnienia śródgałkowego – raz na dwa lata.
- EKG czyli elektrokardiogram – raz na trzy lata.
- RTG klatki piersiowej raz na pięć lat (osoby palące papierosy RTG klatki piersiowej co roku).
- USG jamy brzusznej – co 3 do 5 lat
- Gastroskopia – raz na 5 lat.
- W ramach profilaktyki nowotworów jelita grubego warto również raz do roku wykonywać test na obecność krwi utajonej w kale
- Badanie densytometryczne (gęstości kości) – raz w ciągu dziesięciolecia
- Badanie stomatologiczne i czyszczenie zębów z osadu – raz na pół roku.
- Kontrolowanie stanu znamion i pieprzyków.

KOBIETY:

- Badanie ginekologiczne i cytologia – raz do roku, najlepiej u tego samego i zaufanego lekarza, który zna Twój organizm
- USG przezpochwowe narządów rodnych – raz na dwa lata
- Samobadanie piersi – raz w miesiącu.
- USG piersi i mammografia – raz na dwa lata.
- Badanie poziomu hormonów tarczycy – jednokrotnie.

MĘŻCZYŹNI:

- Kontrola prostaty za pomocą badania per rectum – raz do roku.
- Prześwietlenie płuc – co 2 lata (palacze według wskazań lekarza).
- Samobadanie jąder – raz w miesiącu.

Wiek 50 plus WSZYSCY:

- Podstawowe badania profilaktyczne (morfologia, OB, stężenie glukozy we krwi oraz ogólne badanie moczu), a także lipidogram – raz w roku.
- Pomiar ciśnienia tętniczego, kontrola wagi oraz ogólne badanie u lekarza internisty – raz do roku
- USG jamy brzusznej – raz do roku
- RTG klatki piersiowej raz na pięć lat (osoby palące papierosy RTG klatki piersiowej co roku – diagnostyka raka płuca).
- Badanie densytometryczne (gęstości kości) – raz w ciągu dziesięciolecia.
- Po ukończeniu 50. roku życia należy przynajmniej raz na 5 lat poddawać się kolonoskopii.
- W ramach profilaktyki nowotworów jelita grubego warto również raz do roku wykonywać test na obecność krwi utajonej w kale
- Elektrokardiogram – raz do roku.
- Badanie okulistyczne (badanie dna oka, pomiar ciśnienia śródgałkowego) – raz w roku.
- Badanie stomatologiczne i czyszczenie zębów z osadu – raz na pół roku.

- Kontrolowanie stanu znamion i pieprzyków

KOBIETY:

- Badanie ginekologiczne i cytologia oraz USG narządów rodnych – raz do roku.
- Mammografia – raz na dwa lata
- Samobadanie piersi – co miesiąc
- Oznaczenie poziomu hormonów płciowych we krwi – raz na kilka lat.
- Badanie poziomu hormonów tarczycy – co roku.

MĘŻCZYŹNI:

- Po 50-tce wzrasta ryzyko zmian w gruczole krokowym, dlatego każdy mężczyzna w tym wieku powinien odwiedzić urologa, poddać się badaniu prostaty per rectum i powtarzać je od tego momentu raz na dwa lata
- Oznaczenie antygenu PSA – raz w roku.
- Badanie jąder przez lekarza – raz na 3 lata.
- Samobadanie jąder – raz w miesiącu