

Profilaktyka czyli coś co w tym kraju niestety nie istnieje, leczymy się jeśli już coś mocno boli. A przecież kontrolne coroczne badania pozwoliły by uniknąć bólu, cierpienia, rozczarowania, pytań "dlaczego ja?" i brutalnie kończąc w drastycznych przypadkach śmierci... Wypracujcie nawyk, że każdego roku w styczniu porządnie diagnozujecie swój organizm i "odhaczcie" wszystkie badania z listy – tak dla pewności, dla spokoju i dla zdrowia... Niech bliska Wam osoba dokona "przeгляdu" razem z Wami :) **WYKAZ PODSTAWOWYCH COROCZNYCH BADAŃ**



KOBIETY	MĘŻCZYŹNI
Lipidogram: cholesterol całkowity, cholesterol HDL, cholesterol LDL, triglicerydy	Lipidogram: cholesterol całkowity, cholesterol HDL, cholesterol LDL, triglicerydy
Glukoza na czczo	Glukoza na czczo
OB	OB
Morfologia	Morfologia
Badanie moczu	Badanie moczu
Kwas moczowy – zwłaszcza osoby z nadciśnieniem, cukrzycą, dużą nadwagą	Kwas moczowy – zwłaszcza osoby z nadciśnieniem, cukrzycą, dużą nadwagą
TSH (u kobiet, u których w rodzinie występują choroby tarczycy – dodatkowo warto zrobić przeciwciała przeciwko tarczycy anty TPO i anty TG, USG tarczycy)	TSH, ewentualnie USG tarczycy
Poziom żelaza i ferrytyny	Poziom żelaza i ferrytyny – u mężczyzn mniej istotne
Próby wątrobowe	Próby wątrobowe
USG jamy brzusznej	USG jamy brzusznej
Wizyta u stomatologa	Wizyta u stomatologa
Ginekolog: wizyta kontrolna z cytologią i USG dopochwowym (mimo, że NFZ refunduje badanie raz na 3 lata warto badanie robić co roku; pamiętajcie lekarz najpierw powinien pobrać materiał do cytologii, a dopiero później wykonać badanie – warto więc na początku wizyty zgłosić, że prosicie również o cytologię); USG piersi lub mammografia – profilaktyka raka narządów rodnych i piersi	Urolog: po 40 roku życia wizyta w celu badania prostaty (badanie <i>per rectum</i>) oraz 48 godzin po tym badaniu można się poddać badaniu poziomu PSA (białko produkowane przez komórki nabłonkowe gruczołu krokowego) – profilaktyka raka prostaty. Badanie zalecane jest po 50 roku życia, ale w obecnych czasach gdzie mężczyźni spędzają dużo czasu przy komputerze, jeżdżąc samochodem, jeśli występuje nadwaga, mała aktywność fizyczna lub ktoś w rodzinie chorował powinno się wprowadzić profilaktykę zdecydowanie wcześniej.
Po 60 roku życia – badanie w kierunku osteoporozy	Po 60 roku życia – badanie w kierunku osteoporozy
Zawartość witaminy D w organizmie (D 25-OH) – badanie powinno robić się na początku października	Zawartość witaminy D w organizmie (D 25-OH) – badanie powinno robić się na początku października