

KALENDARZ BADAŃ PROFILAKTYCZYCH 30-40 lat

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

Raz w miesiącu

- ❖ Samobadanie piersi, między 6 a 9 dniem cyklu

Raz na pół roku:

- ❖ Kontrola stomatologiczna

Raz do 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
- ❖ Badanie ginekologiczne i cytologia
- ❖ USG piersi
- ❖ USG przezpochwowe narządów rodnych

Raz na 3 lata:

- ❖ Pomiar poziomu elektrolitów we krwi (potas, sód, magnez, fosfor, wapń)

Raz na 3 – 5 lat:

- ❖ USG jamy brzusznej

Raz na 5 lat:

- ❖ Lipidogram, czyli pomiar stężenia cholesterolu we krwi oraz jego frakcji HDL i LDL, a także trójglicerydów (w przypadku chorób krążenia w rodzinie co roku)
- ❖ RTG klatki piersiowej
- ❖ Kontrola wzroku u okulisty i badanie dna oka

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