

KALENDARZ BADAŃ PROFILAKTYCZYCH 20-30 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 (co dwa lata warto rozważyć USG przezpochwowe)

UWAGA! 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.

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
- ❖ RTG klatki piersiowej

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