

# KALENDARZ BADAŃ PROFILAKTYCZNYCH. ZALECANE BADANIA DLA KOBIET I MĘŻCZYŹN

## 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.

### *MĘŻCZYŹNI:*

- 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.
- 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 .

- 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.

#### *MĘŻCZYŹNI:*

- 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).
- 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.

## JAK WŁAŚCIWE ZADBAĆ O SWOJE PIERSI ? JAK WYKRYĆ GUZA PIERSI?

*SAMOBADANIE PIERSI* – **każda kobieta od 18 roku życia** powinna wykonywać samobadanie piersi raz w miesiącu, najlepiej między 6 a 9 dniem cyklu. Badanie palpacyjne wykonuje się w trzech pozycjach: stojąc przed lustrem, pod prysznicem i w pozycji leżącej. Należy unieść ręce do góry, po czym zwrócić uwagę na symetrię oraz kształt piersi i dołów pachowych. Należy dobrze przyjrzeć się brodawkom, otoczkom brodawkowym i skórze, sprawdzić czy nie występują przebarwienia oraz czy z brodawek nie wydziela się płyn. Sygnałem ostrzegawczym jest pojawienie się stwardnienia lub guzka (nawet niebolesnego) w obrębie piersi lub dołu pachowego oraz wycieku z brodawki (zwłaszcza krwistego). Gdy zauważymy coś niepokojącego, należy pilnie zwrócić się do lekarza.

*ULTRASONOGRAFIA PIERSI (USG)* – podstawowa metoda diagnostyczna raka piersi **dla młodych kobiet – do 40 roku życia** (u starszych kobiet, tkanka gruczołowa powoli zanika i

zastępuje ją tkanka tłuszczowa, wtedy lepsza będzie mammografia). Do badania nie trzeba się specjalnie przygotowywać. Najlepiej jest wykonać je w pierwszej połowie cyklu miesięcznego. Badanie jest całkowicie bezbolesne i w pełni bezpieczne (może być stosowane u młodych kobiet i kobiet w ciąży).

*BADANIE MAMMOGRAFICZNE PIERSI* – badanie skuteczne, uznawane za najlepszą metodę wykrywania raka piersi we wczesnym stadium, ale **dedykowane starszym kobietom**. Mammografia jest badaniem przesiewowym refundowanym przez Narodowy Fundusz Zdrowia, objęte są nim kobiety w wieku 50 – 69 lat. Dla młodszych kobiet ten rodzaj badania jest mniej skuteczny ze względu na inną budowę piersi.