



IMIĘ I NAZWISKO.....

Data urodzenia..... Waga..... Wzrost.....

CHOROBY PRZEWLEKŁE	LEKI STOSOWANE NA STAŁE	DAWKOWANIE

Na oddzielnej kartce przygotuj listę leków, na które potrzebujesz recepty. Pamiętaj o zapisaniu jakie dawki przyjmujesz.

HOSPITALIZACJE

ROK	POWÓD

OPERACJE

ROK	POWÓD	EWENTUALNE POWIKŁANIA



**WYWIAD RODZINNY – PRZEWLEKŁE
CHOROBY W RODZINIE (w tym nowotwory)**

**UCZULENIA/
NIETOLERANCJE LEKOWE**

KTO	JAKA CHOROBA	SUBSTANCJA	REAKCJA ORGANIZMU

WYWIAD GINEKOLOGICZNO-POŁOŻNICZY

Pierwsza miesiączka (w którym roku życia?)	
Menopauza (w którym roku życia?)	
Liczba ciąż/ porodów/ poronienia	
Antykoncepcja hormonalna/ HTZ (od kiedy, jak długo?)	

O co może zapytać lekarz na wizycie?

- rodzaj wykonywanej pracy
- aktywność fizyczna/styl życia/palenie papierosów, spożywanie alkoholu, używki
- narażenie na stres

Jeśli zgłaszasz się na wizytę z konkretną dolegliwością lekarz zapyta o:

- czas trwania dolegliwości
- objawy, czy coś łagodzi lub nasila dolegliwości
- czy stosowałaś jakiś lek, by sobie pomóc

*Jeśli masz pytania do lekarza nie wstydź się ich zapisać na kartce.
Stres związany z wizytą powoduje, że zapominamy o co chcieliśmy zapytać.*



*#segregator
medyczny
dla kobiet*

Na kolejną wizytę

- Zapotrzebowanie na leki
 - Recepty
- Wyniki badań
- Skierowania
- Zaświadczenia
- Zwolnienia



E-RECEPTA

Internetowe Konto Pacjenta (IKP) możesz założyć bezpłatnie na stronie internetowej pacjnet.gov.pl przy użyciu swojego **Profilu Zaufanego**. To platforma, na której znajdziesz swoją historię wizyt i skierowań oraz e-recepty łącznie z informacją o dawkowaniu leków.

Po wystawieniu przez lekarza e-recepty otrzymujesz SMS-em kod do realizacji recepty w aptece lub e-mail z informacją o receptce. Jeśli nie posiadasz konta IKP, lekarz na wizycie wyda Ci wydruk informacyjny z kodem do recepty lub w przypadku teleporady poda kod przez telefon.

E-recepta na większość leków ważna jest **30 dni**, z wyjątkiem:

- na antybiotyk (ważność **7 dni**)
- na preparat immunologiczny (ważność **120 dni**)

Jeśli stale przyjmujesz leki, a ich dawkowanie nie podlega okresowym modyfikacjom, możesz poprosić lekarza o wypisanie większej ilości opakowań i zaznaczenie, by recepta była ważna rok.

Leki ordynowane przez lekarza mają różne stopnie refundacji (30%, 50%, R). Nie wszystkie leki są refundowane. Poziom odpłatności zależy od tego, na co chorujesz, i ustalany jest przez NFZ. Lekarz nie decyduje o tym ile płacisz za leki.

Pacjentom, którzy ukończyli 75 lat, przysługują leki bezpłatne, tzw. „S”. Lista darmowych leków jest stale aktualizowana.



Zawsze czytaj nazwę międzynarodową substancji czynnej zawartej w leku. Znajdziesz ją pod nazwą handlową leku, najczęściej zapisaną **kursywą** w nawiasie lub bez. Sprawdź, czy inne leki, które zażywasz nie zawierają tej samej substancji czynnej.

SKIEROWANIE od lekarza POZ wymagane jest do większości specjalistów z wyjątkiem:

- ginekologa i położnika
- onkologa
- psychiatry
- wenerologa
- dentysty

Skierowaniem do specjalisty nie jest karta wypisowa ze szpitala lub ze szpitalnego oddziału ratunkowego.

Jedno skierowanie możesz wykorzystać tylko w jednej placówce. Skierowanie jest ważne do czasu jego realizacji lub ustania przyczyny skierowania – jego termin ważności nie jest ściśle określony.

Skierowanie musisz mieć tylko na pierwszą wizytę, na kolejne umówione wizyty kontrolne u danego specjalisty zgłaszasz się bez skierowania.

ZWOLNIENIA

Jeśli pracujesz na umowę o pracę lub prowadzisz działalność gospodarczą, w przypadku choroby przysługuje Ci zwolnienie lekarskie. **Na zasiłku chorobowym można przebywać maksymalnie 182 dni w roku. W trakcie zasiłku otrzymujesz 80% (100% w przypadku ciąży, 70% w trakcie pobytu w szpitalu) swojego podstawowego wynagrodzenia.**

W przypadku choroby dorosłego członka rodziny możesz skorzystać ze zwolnienia na opiekę – maksymalnie 14 dni w roku.



ZALECENIA LEKARSKIE

DATA WIZYTY

ZALECENIA



ZALECENIA LEKARSKIE

DATA WIZYTY	ZALECENIA



ZAWAŁ SERCA

To stan zagrożenia życia, w którym przepływ krwi do serca przez naczynia wieńcowe zostaje nagle zablokowany a serce przestaje otrzymywać wystarczającą ilość tlenu. Na zawał serca umiera około 15 tys. Polaków rocznie!

Objawy:

- *ból w klatce piersiowej – może promieniować do barku, ręki, szyi, żuchwy*
- *duszność, krótki oddech • kołatanie serca • zimne poty • zawroty głowy*
- *osłabienie • ból pleców • bóle brzucha, nudności lub wymioty*



U kobiet, osób starszych, z cukrzycą ból w klatce piersiowej może być mniej nasilony!

Często objawy choroby wieńcowej pojawiają się na wiele miesięcy przed zawałem – jeśli odczuwasz dyskomfort lub ból w klatce piersiowej podczas wysiłku, spoczynku lub w stresie, gorzej tolerujesz wysiłek, łatwo się męczysz – skonsultuj się z lekarzem. Wcześniej wdrożone leczenie spowolni rozwój choroby i pozwoli uniknąć zawału serca.

UDAR

To nagłe zaburzenie czynności mózgu spowodowane zatrzymaniem przepływu krwi (udar niedokrwienny) lub uszkodzeniem ściany naczyń (udar krwotoczny lub krwawienie podpajęczynówkowe). Udar jest najczęstszą przyczyną trwałej niepełnosprawności osób dorosłych.



Migotanie przedsionków jest arytmia, której najczęstszym powikłaniem jest udar mózgu! Jeśli czasem odczuwasz szybkie i nierówne bicie serca, skontaktuj się z lekarzem!

Objawy:

- *osłabienie mięśni twarzy, np. opadanie kącika ust, wykrzywienie ust*
- *osłabienie mięśni gardła i języka powodujące trudności w przełykaniu, krztuszenie się*
- *osłabienie mięśni kończyn, drętwienie, opadanie dłoni/stopy, trudności w chodzeniu*
- *zaburzenia widzenia, np. utrata wzroku, niewyraźne widzenie*
- *zaburzenia mowy – mowa zamazana, wypowiedzanie niezrozumiałych słów*
- *nagły, bardzo silny ból głowy*
- *zawroty głowy, trudności z utrzymaniem równowagi*
- *utrata przytomności, zaburzenia orientacji, senność*

Liczy się każda sekunda! Jeśli na podstawie objawów podejrzewasz zawał lub udar, nie zwlekaj z wezwaniem pomocy!

**ZADZWOŃ
999 LUB 112**

**NIE BAGATELIZUJ OBJAWÓW,
NIE CZEKAJ,
AŻ SAMO PRZEJDZIE**

**TYLKO SZYBKO ZASTOSOWANE
LECZENIE DAJE SZANSĘ
NA UNIKNIĘCIE POWIKŁAŃ**



Chcąc spowolnić rozwój chorób i poprawić efektywność leczenia, postaraj się zmienić swoje nawyki żywieniowe!



Jedz mniej soli – sól w niej zawarty wpływa znacząco na wzrost ciśnienia. Uważaj na sól ukrytą w produktach takich jak wędliny, konserwy, pieczywo, wędzone ryby, chipsy, gotowe marynaty. Żeby dania miały więcej smaku, zastosuj zioła.



Ogranicz spożycie tłuszczów – zastąp tłuszcze pochodzenia zwierzęcego tłuszczami roślinnymi, np. masło możesz zastąpić margaryną zawierającą nienasycone kwasy tłuszczowe, sterole i stanole. Wyklucz z diety podroby i produkty podrobowe (parówki, pasztety, salcesony). Zastąp je chudym mięsem lub rybami. Wprowadź do diety zdrowe oleje roślinne – rzepakowy, kukurydziany, lniany, sojowy, oliwę z oliwek. Unikaj gotowych produktów cukierniczych – słodkich drożdżówek, pączków, ciast, które zawierają groźne tłuszcze „trans”.



Nie dostadźaj – jeśli nie lubisz smaku gorzkiej herbaty czy kawy, użyj naturalnych słodzików jak stewia czy ksylitol. Nie kupuj sztucznych słodzików, ponieważ najczęściej zawierają one szkodliwy aspartam. Odstaw słodycze – zawierają syrop glukozowo-fruktozowy i tłuszcze „trans”. Zamiast batonika zjedz gruszkę lub jabłko.



Jedz więcej warzyw i owoców – dodaj pomidora do kanapki, zjedz jabłko, wypij naturalny sok owocowy – dostarczysz organizmowi witaminę C i błonnik. Szczególnie w okresie zimowym wprowadź kiszonki. Zawarte w nich naturalne probiotyki, czyli „dobre bakterie”, poprawią Twoją odporność. Pamiętaj o warzywach strączkowych, cebuli i czosnku – są bardzo zdrowe.



Jedz produkty pełnoziarniste – zastąp białe pieczywo grahamką lub chlebem razowym. Zamiast ziemniaków do obiadu podaj kaszę – jaglaną, gryczaną, jęczmienną, pęczak. Na śniadanie zjedz płatki owsiane. Produkty z pełnego ziarna zawierają żelazo, magnez i kwas foliowy. Są też doskonałym źródłem błonnika.



Jedz ryby – zawierają dużo kwasów omega 3 (szczególnie ryby morskie). Unikaj ryb smażonych – przyrządź danie z piekarnika, grilla lub ugotuj na parze.

Wypijaj co najmniej 2 litry wody dziennie.



Według Światowej Organizacji Zdrowia ok. 80% przypadków chorób serca, udarów mózgu oraz cukrzycy typu 2, a także ok. 40% nowotworów można uniknąć, o ile uda się wyeliminować najważniejsze czynniki ryzyka.

ZADBAJ O REGULARNY WYSIŁEK FIZYCZNY





ŻYLAKI KOŃCZYN DOLNYCH

Pierwsze objawy niewydolności żyłnej to „pajączki” na skórze, wieczorne bóle i obrzęki nóg, uczucie ciężkości, nocne skurcze, drętwienie. Dopiero z czasem pojawiają się na nogach typowe sine uwypuklenia. Żylaki to nie tylko problem kosmetyczny, to choroba, która z czasem może spowodować nieogracane się zmiany skórne lub nawracające, bolesne zapalenia.



W rozwoju choroby duże znaczenie ma dziedziczenie. Jeśli w Twojej rodzinie występowały żylaki, to niestety istnieje duże prawdopodobieństwo, że też będziesz je mieć.

Ważna jest profilaktyka!

- **Jeśli masz siedzącą lub stojącą pracę, staraj się kilka razy w ciągu dnia wykonywać ćwiczenia wspomagające krążenie w nogach – naprzemienne stawanie na piętach i palcach, napinanie łydek, okrężne ruchy kończynami w pozycji siedzącej itp.**
- **Możesz zastosować kompresoterapię, czyli nosić podkolanówki lub pończochy o różnym stopniu ucisku.**
- **Unikaj sauny, gorących kąpielii, intensywnego opalania.**
- **Zredukuj masę ciała, uprawiaj sporty (ale unikaj podnoszenia ciężarów).**
- **Szpilki zakładaj na wielkie okazje, na co dzień zakładaj buty z niewielkim obcasem.**
- **Odpoczywaj z uniesionymi nogami.**

ŻYLAKI SROMU

Niewydolność żył miednicy powoduje poszerzenie żył widocznych na skórze sromu, krocza, a czasem też pośladków i ud. Choroba najczęściej po raz pierwszy ujawnia się w ciąży lub po kilku ciążach. Żylaki miejsc intymnych mogą współistnieć z żylakami odbytu lub kończyn dolnych.

Najczęstsze objawy to:

- ból, uczucie ciężkości, pełności warg sromowych – dolegliwości mogą być nasilone po stosunku, przed miesiączką, po długim staniu,
- swędzenie okolic krocza,
- uczucie ciężkości w dole brzucha.

W zmniejszeniu dolegliwości pomogą: spanie z nogami uniesionymi wyżej niż głowa, noszenie pończoch uciskowych oraz zwiększenie aktywności fizycznej, dzięki której poprawi się ukrwienie dolnych partii ciała.

Diagnostyką choroby zajmują się ginekolodzy, chirurdzy naczyniowi lub flebolodzy.



ŻYLAKI ODBYTU

Guzki krwawnicze to naczynia naturalnie obecne w odbycie, które w sprzyjających warunkach ulegają poszerzeniu. Wtedy nazywamy je hemoroidami lub żylakami odbytu. Hemoroidy są powszechnym i często wstydlivym problemem.

Co sprzyja powstawaniu hemoroidów?

- siedzący tryb życia,
- nadwaga,
- zaparcia lub wstrzymywanie wypróżnienia,
- ciąża,
- starzenie się,
- czynniki genetyczne.

Kiedy możesz podejrzewać, że chorujesz?

- odczuwasz ból w okolicy odbytu,
- czujesz swędzenie, pieczenie, w odbycie i na skórze wokół odbytu,
- zauważyłaś wydzielinę po wypróżnieniu,
- masz poczucie niepełnego wypróżnienia.

Zazwyczaj pierwszym objawem jest krew pojawiająca się na papierze toaletowym. Szczególnie wtedy, gdy wypróżnienie było związane z wysiłkiem. Krew może też być widoczna w ubikacji lub na stolcu. Jeśli przewlekłe stosujesz leki przeciwkrzepliwie, krwawienie może być obfitsze.

Zakrzepica lub zapalenie hemoroidów może być bardzo bolesne! Stan ten wymaga pilnej pomocy lekarskiej!

Diagnostyką i leczeniem żylaków odbytu zajmują się lekarze rodzinni. Jeśli zastosowana terapia nie przynosi poprawy, choroba jest zbyt zaawansowana lub lekarz podejrzewa inną przyczynę krwawienia z odbytu, wtedy kieruje Cię do chirurga ogólnego lub proktologa.

Jak sobie pomóc?

Najważniejsze jest zapobieganie zaparciom poprzez stosowanie diety ze zwiększoną zawartością błonnika i wypijanie większej ilości płynów. Dbaj o regularność wypróżnień, idź do toalety wtedy, gdy potrzebujesz, nie wstrzymuj stolca.

Maści, czopki – zawierają substancje przeciwzapalne i przeciwbólowe, dlatego ograniczają swędzenie i ból. Ponieważ wiele preparatów dostępnych jest bez recepty, warto poradzić się swojego lekarza, który produkt będzie dla Ciebie najlepszy. W zaostrzeniu choroby może być konieczne zastosowanie leku dostępnego na receptę.

Metody nieinwazyjne – zamykanie podstawy żylaka (przez zastosowanie specjalnych gumek), koagulacja (czyli niszczenie żylaka, np. prądem, laserem), sklerotyzacja (doprowadzenie do włóknienia przez wprowadzenie substancji chemicznej).

W zaawansowanych przypadkach konieczne może być leczenie chirurgiczne.



OTYŁOŚĆ

Otyłość występuje, gdy ilość jedzenia jest większa, niż potrzebuje Twój organizm. Nadmiar tkanki tłuszczowej wpływa niekorzystnie na Twoje zdrowie. Liczba otyłych stale wzrasta, a problem dotyka coraz młodszych osób. **BMI służy do oceny stopnia otyłości.**

$$\text{BMI} = \frac{\text{waga w kilogramach}}{\text{wzrost w metrach podniesiony do kwadratu}}$$

Spróbuj obliczyć swoje BMI. Klasyfikacja otyłości wg WHO (w oparciu o BMI):

- 18,5-24,9 (norma)
- 25,0-29,9 (nadwaga)
- 30,0-34,9 (otyłość I°)
- 35,0-39,9 (otyłość II°)
- $\geq 40,0$ otyłość III° (olbrzymia)

Co sprzyja otyłości?

- Zła dieta – kaloryczne jedzenie, nieregularne posiłki, podjadanie między posiłkami, wieczorne obżarstwo.
- Stała, zbyt duża podaż kalorii.
- Mała aktywność fizyczna, siedząca praca.
- Rodzinne występowanie otyłości.
- Choroby, np. niedoczynność tarczycy.

U osób z nadwagą zwiększa się ryzyko wystąpienia miażdżycy, nadciśnienia tętniczego, zawałów serca, udarów mózgu, cukrzycy typu 2, obturacyjnego bezdechu sennego i nowotworów. Zbędne, nadmierne kilogramy obciążają stawy (szczególnie kolanowe i kręgosłup).

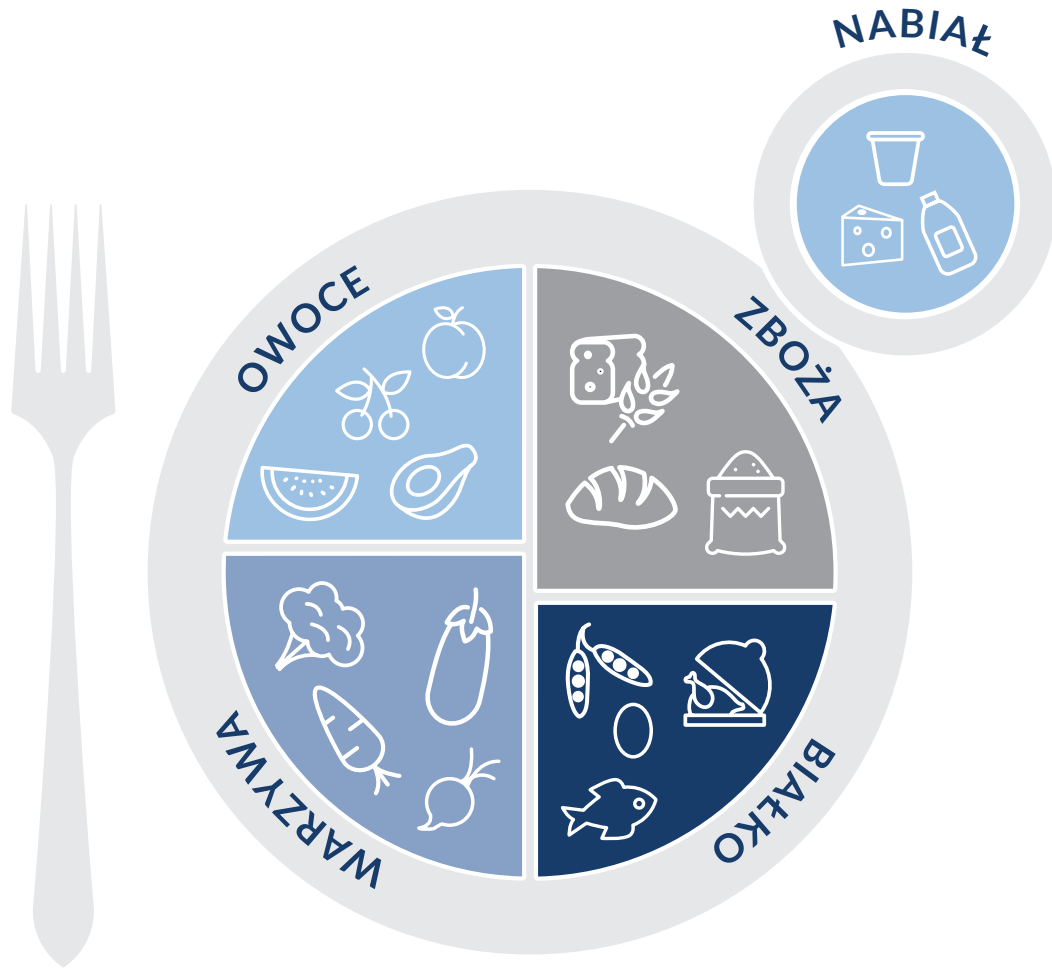
JAK SIĘ WAŻYĆ?

- Waż się rano, przed śniadaniem, po porannym oddaniu moczu, ewentualnie po wypróżnieniu.
- Staraj się ważyć w samej bieliźnie.
- Wagę ustaw na twardej, równej powierzchni.
- Jeśli się odchudzasz, kontroluj postępy raz w tygodniu, zawsze w tym samym dniu.



Nagłe zwiększenie lub zmniejszenie masy ciała może być pierwszym objawem chorób: tarczycy, jelit, cukrzycy i nowotworów.

DATA	MASA CIAŁA	DATA	MASA CIAŁA	DATA	MASA CIAŁA



TO JEST PRZYKŁADOWY TALERZYK ŻYWIENIOWY

– pokazuje orientacyjnie, co i w jakiej ilości należy spożywać w ciągu dnia.

Nie oznacza to, że musisz jeść arbuza z kaszą i rybą, popijając jogurtem. Sugeruje, że połowę produktów, które zjadasz w ciągu doby, powinny stanowić warzywa i owoce.

Dobrze, jeśli produkty zbożowe w Twojej diecie są pełnoziarniste. By zaspokoić zapotrzebowanie na białko, wybieraj rośliny strączkowe (groch, fasola, cieciora), a także ryby.

W diecie uwzględnij porcję nabiału – najlepiej, jeśli to będzie chudy jogurt.

Rekomendacje stworzone na podstawie zaleceń British Nutrition Foundation, USDA (choose my plate) oraz NIH – US National Institutes of Health (dieta DASH).



KALENDARZYK SAMOBADANIA PIERSI

DATA	OGLĄDANIE OBU PIERSI	BADANIE PALPACYJNE	
		LEWA PIERSĆ	PRAWA PIERSĆ

Co wpisać w tabelę:

b/z – bez zmian lub wpisać zmianę (opis swoimi słowami), jej wielkość oraz lokalizację.

Pamiętaj! Z każdą niepokojącą lub nową zmianą, wykrytą podczas oglądania lub dotykania, zgłoś się do lekarza.



POMIARY STĘŻENIA CUKRU WE KRWI

Prawidłowe stężenie glukozy na czczo 70 – 99 mg/dl (3,9 – 5,5 mmol/l).

Prawidłowe stężenie glukozy 2 godziny po obciążeniu 75 g glukozy to <140 mg/dl (<7,8 mmol/l).

Doustny test obciążenia glukozą (OGTT):

- kup w aptece 75g glukozy,
- na 3 dni przed badaniem stosuj swoją normalną dietę oraz aktywność fizyczną,
- badanie wykonuj na czczo, minimum 8 godzin po ostatnim posiłku,
- na badanie przyjdź wypoczęta, po przespanej nocy,
- po wypiciu glukozy do momentu pobrania krwi, czyli przez 2 godziny zostań w przychodni – nie spaceruj, staraj się pozostać w spoczynku,
- w trakcie wykonywania testu nie jedz i nie pij.

Co zrobić by poprawić efektywność leczenia cukrzycy/ stanu przedcukrzycowego?

- Dbaj o prawidłową dietę – poczytaj o indeksach glikemicznych, by lepiej dobrać produkty, które spożywasz. Najlepsze są produkty z niskim indeksem glikemicznym. Jedz częściej, a mniej.
- Zwiększ aktywność fizyczną – ćwicz najlepiej codziennie, dostosuj wysiłek do swoich możliwości. Możesz biegać, pływać lub intensywnie pracować w ogródku. Masz się po prostu ruszać!
- Kontroluj glikemię. Dbaj by mieściła się w granicach normy. Analizuj, jakie produkty znacznie ją podnoszą, wykluczaj je z diety.
- **Przestrzegaj zaleceń diabetologa.**

INSULINOOPORNOŚĆ

To stan, w którym tkanki organizmu przestają być wrażliwe na działanie insuliny wydzielanej przez trzustkę. Najczęściej towarzyszy nadwadze lub otyłości, ale może występować też u osób z prawidłową masą ciała. Insulinooporność nie jest chorobą i nie daje szczególnych objawów. Chorzy zgłaszają czasem trudności z utratą masy ciała, zmęczenie, zaburzenia koncentracji i wzmożony apetyt. Insulinooporność prowadzi do rozwoju cukrzycy typu 2, ale też chorób układu krążenia i niektórych nowotworów.

Orientacyjną ocenę wrażliwości na insulinę ustala się metodą HOMA, obliczając stosunek stężenia insuliny na czczo do stężenia glukozy na czczo. Wynik powyżej 1 wymaga obserwacji, a wynik powyżej 2 świadczy o insulinooporności.

HOMA-IR obliczysz wg. wzoru (stężenie insuliny mU/ml x stężenie glukozy mmol/l) / 22,5.

Możesz też skorzystać z kalkulatorów dostępnych w Internecie.

DATA	HOMA	DATA	HOMA	DATA	HOMA



NOTATKI

A series of horizontal dotted lines providing a template for writing notes.



NOTATKI

A series of horizontal dotted lines for taking notes, filling most of the page's central area.



Wkładki do samodzielnego druku znajdziesz na <https://mamaginekolog.pl/wkladki-segregator-medyczny-02/>