

## CELE ZDROWOTNE MĘŻCZYZNY

Palenie tytoniu	Całkowite zaprzestanie palenia papierosów i innych wyrobów tytoniowych	
Dieta	Dieta zawierająca produkty pełnoziarniste, warzywa, owoce i ryby. Unikanie tłuszczów nasyconych	
Aktywność fizyczna	Trening aerobowy polegający na długotrwałym utrzymywaniu w ruchu dużych partii mięśni, dostosowany do możliwości fizycznych:	
	Umiarkowana np. jazda na rowerze, nordic walking minimum 150 minut tygodniowo = 30 minut dziennie 5 razy w tygodniu	O dużym nasileniu – jogging, jazda na rolkach, wioślowanie, pływanie – minimum 75 minut tygodniowo = 15 minut dziennie 5 razy w tygodniu
Masa ciała	Utrzymywanie BMI w granicach 20–25 i obwodu pasa <94 cm	
Ciężenie tętnicze krwi	<140/90	
Lipidogram	W zależności od tzw. ryzyka sercowo-naczyniowego (na ryzyko mają wpływ: płeć, palenie tytoniu, ciśnienie skurczowe krwi, stężenie cholesterolu całkowitego oraz niektóre choroby przewlekłe). Poproś swojego lekarza o indywidualne wyznaczenie ryzyka. Bardzo wysokie ryzyko: LDL <70 mg/dl Wysokie ryzyko: LDL <100 mg/dl Niskie lub umiarkowane: LDL <115 mg/dl	
Stężenie glukozy we krwi	Glukoza na czczo 70–99 mg/dl, jeśli rozpoznana cukrzyca to hemoglobina glikowana <7%	

Opracowane na podstawie: „2016 European Guidelines on cardiovascular disease prevention in clinical practice: The Sixth Joint Task Force of the European Society of Cardiology and Other Societies on Cardiovascular Disease Prevention in Clinical Practice (constituted by representatives of 10 societies and by invited experts). Developed with the special contribution of the European Association for Cardiovascular Prevention & Rehabilitation (EACPR)”

## Badania kontrolne

Regularne kontrole stanowią istotną część profilaktyki dobrego stanu zdrowia. Częstość wykonywania podstawowych testów laboratoryjnych, badań obrazowych czy wizyt u specjalistów zależy od kilku czynników, takich jak: wiek, ogólny stan zdrowia, obciążenia dziedziczne czy styl życia – narażenie na stres, stosowane używki, aktywność fizyczna. Poniższy terminarz ma pomóc Ci w rozplanowaniu kolejnych badań, by skuteczniej dbać o własne zdrowie. Jeśli chorujesz na choroby przewlekłe, poproś lekarza o indywidualne dostosowanie terminarza.

**Aby pamiętać o regularnym corocznym wykonywaniu badań, spróbuj ich termin powiązać z jakimś ważnym wydarzeniem – może to być dzień Twoich urodzin, urodzin Twoich dzieci lub dzień, w którym wykonujesz badanie techniczne samochodu. Z kolei comiesięczne samobadanie wykonuj na przykład w dniu wypłaty lub w dniu, w którym wykonujesz przelewy do ZUS-u.**

BADANIA KONTROLNE	KIEDY?	18 – 39	40 – 49	50 +
Ogólne badanie lekarskie – omówienie aktualnego stanu zdrowia, badanie, zlecenie ewentualnych badań dodatkowych	Co roku	✓	✓	✓
Badanie ciśnienia tętniczego krwi i tętna	Co roku	✓	✓	✓
Waga i ocena BMI	Co roku	✓	✓	✓
EKG	Pierwszorazowe	✓		
	Co 2 lata		✓	
	Co roku			✓
Badania laboratoryjne: morfologia, lipidogram, glukoza, badanie ogólne moczu, kreatynina <i>*jeśli istnieją dodatkowe czynniki ryzyka (np. nikotynizm, nadwaga), choroby, obciążenia rodzinne – lekarz może zalecić częstsze kontrole</i>	Co 2 lata	✓	✓	
	Co roku			✓
Badania laboratoryjne: PSA <i>*u osób z rodzinnym wywiadem raka prostaty; więcej w zakładce „prewencja onkologiczna”</i>	Co roku		*	✓
Krew utajona w kale	Co roku			✓
Kolonoskopia <i>*w zależności od czynników ryzyka, objawów i obciążeń dziedzicznych lekarz może zlecić wykonanie badania wcześniej. Szczegóły mówiono w zakładce „prewencja onkologiczna”</i>	Pierwszorazowa	*	*	✓
Kontrola stomatologiczna	Co 6 – 12 miesięcy	✓	✓	✓
Kontrola okulistyczna <i>*jeśli rozpoznano cukrzycę lub nadciśnienie tętnicze</i>	Co 2 lata	✓	✓	
	Co roku	*	*	✓
Kontrola dermatologiczna z oceną znamion	Co roku	✓	✓	✓
Samobadanie: Jąder Skóry	Co miesiąc / przy kąpielach	✓	✓	✓

Treści zawarte w tabeli mają charakter informacyjny, ułatwiający usystematyzowanie wykonywania badań kontrolnych i nie zawierają wszystkich możliwych badań diagnostycznych. Takie badania jak: USG narządów, RTG, spirometria czy gastroskopia najczęściej wykonuje się w zależności od wskazań medycznych. Nie ma obecnie oficjalnych wytycznych dotyczących badań profilaktycznych dla wszystkich schorzeń.

