

## CELE ZDROWOTNE KOBIETY

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, spacerowanie szybkim krokiem, nordic walking, tenis – minimum 150 minut tygodniowo = 30 minut dziennie 5 razy w tygodniu	O dużym nasileniu – jogging, jazda na rolkach, pływanie – minimum 75 minut tygodniowo = 15 minut dziennie 5 razy w tygodniu
Masa ciała	Utrzymywanie BMI w granicach 20–25 i obwodu pasa <80 cm	
Ciężenie tętnicze krwi	<140/90	
Lipidogram – stężenie cholesterolu LDL	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 <55 mg/dl Wysokie ryzyko: LDL <70 mg/dl Umiarkowane: LDL <100 mg/dl Niskie: LDL <115 mg/dl	
Stężenie glukozy we krwi	Glukoza na czczo 70–99 mg/dl, jeśli rozpoznana cukrzyca to hemoglobina glikowana <7%	

Rekomendacje opracowane na podstawie wytycznych Europejskiego Towarzystwa Kardiologicznego (ESC).

## BADANIA KONTROLNE

Regularne kontrole stanowią istotną część profilaktyki 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.

BADANIA KONTROLNE	KIEDY?	WIEK ROZRODCZY		50 +
		18 – 39	40 – 49	
Ogólne badanie lekarskie – omówienie aktualnego stanu zdrowia, badanie, zlecenie ewentualnych badań dodatkowych	Co roku	✓	✓	✓
Badanie ciśnienia tętniczego krwi i tętna	Co roku	✓	✓	✓
Ocena wagi i BMI	Co roku	✓	✓	✓
Cytologia (25.-59. rok życia). Wizyta u ginekologa	Co roku	✓	✓	✓
Badanie USG piersi	Co roku	✓	✓	
Mammografia	Co roku			✓
EKG	Pierwszorazowa	✓		
	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			✓
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	✓	✓	✓
Badanie RTG klatki piersiowej	W zależności od wskazań	✓	✓	✓
Samobadanie: Piersi Skóry	Co miesiąc	✓	✓	✓

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

# KALENDARZ ZDROWEJ KOBIETY

WIEK ROZRODZCY	Wizyta u ginekologa. Pobranie cytologii	USG piersi	Wizyta u lekarza POZ	Pomiar ciśnienia i tętna	Waga i ocena BMI	Kontrola stomatologiczna	Kontrola okulistyczna	Podstawowe badania krwi – morfologia glukoza, lipidogram
	Co roku					Co 6 - 12 miesięcy	Co 2 lata	

PO 50. ROKU ŻYCIA	Wizyta u ginekologa. Pobranie cytologii*	Mammografia	Wizyta u lekarza POZ	Pomiar ciśnienia i tętna	Waga i ocena BMI	Podstawowe badania krwi – morfologia glukoza, lipidogram	Kontrola okulistyczna	Badania na krew utajoną w kale	Kontrola stomatologiczna
	Co roku								Co 6 - 12 miesięcy

\*Profilaktyczne badanie cytologiczne należy wykonywać co roku między 25. a 59. rokiem życia.