



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)

KTO	JAKA CHOROBA

Uczulenia/nietolerancje lekowe

SUBSTANCJA	REAKCJA ORGANIZMU

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 stosowałeś 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.*



CHOROBY PRZEWLEKŁE		CHOROBY PRZEWLEKŁE	

UCZULENIA		UCZULENIA	

NIETOLERANCJA LEKÓW	
LEK	RODZAJ NIETOLERANCJI



CHOROBY PRZEWLEKŁE		CHOROBY PRZEWLEKŁE	
UCZULENIA		UCZULENIA	
NIETOLERANCJA LEKÓW			
LEK		RODZAJ NIETOLERANCJI	



LEKI PRZYJMOWANE NA STAŁE	DAWKOWANIE



LEKI PRZYJMOWANE NA STAŁE

DAWKOWANIE

LEKI PRZYJMOWANE NA STAŁE

DAWKOWANIE





ZALECENIA LEKARSKIE

DATA WIZYTY





ZALECENIA LEKARSKIE

DATA WIZYTY

--	--





Żylaki kończyn dolnych

Pierwsze objawy niewydolności żylnych to „pajęczki” 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 nieogójące 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 o różnym stopniu ucisku.*
- *Unikaj sauny, gorących kąpiel, intensywnego opalania.*
- *Zredukuj masę ciała, uprawiaj sporty (ale unikaj podnoszenia ciężarów).*
- *Odpoczywaj z uniesionymi nogami.*

Żylaki powróżka nasiennego

Choroba najczęściej rozwija się u młodych mężczyzn i może być przyczyną niepłodności. Żylaki powróżka nasiennego **stwierdzone powyżej 40. roku życia mogą być objawem np. guza.**

Chorobę możesz podejrzewać, jeśli:

- *odczuwasz ból jąder lub pachwin,*
- *masz uczucie ciężkości w mosznie,*
- *Twoja moszna wydaje się ciepła lub obrzęknięta,*
- *wyczuwasz zgrubienia w samobadaniu jąder.*

Najczęściej choroba nie daje żadnych objawów, a zmiany wykrywane są przypadkowo w trakcie badania przyczyn niepłodności męskiej.

Żylaki można leczyć! Zwykle stosuje się metody małoinwazyjne polegające na zamknięciu niewydolnych naczyń.



Żyłaki odbytu

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

Co sprzyja powstawaniu hemoroidów?

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

Kiedy możesz podejrzewać, że chorujesz?

- odczuwasz ból w okolicy odbytu,
- czujesz swędzenie, pieczenie, w odbycie i na skórze wokół odbytu,
- zauważyłeś 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 muszli klozetowej lub na stolcu. Jeśli przewlekłe stosujesz leki przeciwkrzepliwe, krwawienie może być obfitsze.



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

Diagnostyką i leczeniem żyłaków 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 żyłaka (przez zastosowanie specjalnych gumek), koagulacja (niszczenie żyłaka, np. laserem), skleroterapia (doprowadzenie do zwłóknienia przez wprowadzenie substancji chemicznej).

W zaawansowanych przypadkach konieczne może być **leczenie chirurgiczne**.



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 osób starszych lub 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. Wcześnie wdrożone leczenie spowolni rozwój choroby i pozwoli uniknąć zawału serca.

Udar

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 arytmią, 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 SZANSE
NA UNIKNIĘCIE POWIKŁAŃ**



Prewencja onkologiczna

Każdy mężczyzna może zachorować na raka. Najczęściej występującymi nowotworami u mężczyzn są: **nowotwory płuca (20% zachorowań), rak gruczołu krokowego (15% zachorowań), nowotwory jelita grubego (12%)**. Choroby rozpoznawane są zazwyczaj u osób w średnim i starszym wieku. Natomiast na pewno znasz lub słyszałeś o osobach młodych, które zachorowały na raka!

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.

Do zmian w komórkach naszego ciała, które prowadzą do nowotworu, dochodzi znacznie wcześniej. Dlatego warto zastosować się do kilku prostych do spełnienia zasad, by obniżyć ryzyko rozwoju raka.

- *Nie pal papierosów. Jeśli nie masz wystarczająco dużo silnej woli, spróbuj nikotynowej terapii zastępczej.*
- *Schudnij, utrzymuj prawidłową masę ciała.*
- *Bądź codziennie aktywny fizycznie – spaceruj, wysiadaj 2 przystanki wcześniej, chodź na basen.*
- *Spożywaj więcej warzyw i owoców, ogranicz czerwone mięso, nie jedz śmieciowego jedzenia.*
- *Jeśli pijesz alkohol, ogranicz jego spożycie.*
- *Unikaj nadmiernej ekspozycji na słońce, używaj kremów z filtrami UV, nie korzystaj z solarium.*
- *Zaszczep się przeciwko wirusowemu zapaleniu wątroby typu B.*
- *Badaj się regularnie! Wykonuj zalecane badania profilaktyczne. Pozwolą one na wczesne wykrycie zmian i skuteczne leczenie. Późne wykrycie nowotworu lub kiedy daje już objawy, znacznie zmniejsza szanse wyleczenia i może prowadzić do przedwczesnej śmierci.*

Szybka terapia onkologiczna

Od 2015 r. obowiązuje nowa procedura, mająca na celu szybkie poprowadzenie pacjenta z podejrzeniem lub z rozpoznaną chorobą nowotworową przez kolejne etapy diagnostyki i leczenia. Nie ma żadnych ograniczeń wiekowych w dostępie do leczenia w ramach szybkiej terapii onkologicznej. Decyzję o podjęciu leczenia, na podstawie wyników badań pacjenta, podejmuje lekarz (rodzinny, z poradni, w szpitalu, wykonujący badania przesiewowe). Następnie wystawia skierowanie do onkologa lub specjalisty leczącego dany typ nowotworu oraz wydaje pacjentowi tzw. Kartę Diagnostyki i Leczenia Onkologicznego (DİLO). Karta ta pełni rolę skierowania. Założeniem szybkiej terapii onkologicznej jest, by proces diagnostyczny nie trwał dłużej niż 9 tygodni.

