

BADANIA PROFILAKTYCZNE

Osobista checklista
na cały rok

lek. Magdalena Reszczyńska



**GRUPA
LUXMED**



wellbeing

AGENDA

1. Dlaczego warto wykonywać badania profilaktyczne?
2. Badania dopasowane do wieku i płci
3. Sytuacje szczególne - obciążenia rodzinne, diety, planowanie ciąży
4. Bezpłatne badania na NFZ - co warto wiedzieć
5. Jak przygotować się do badań?



DLACZEGO WARTO
WYKONYWAĆ
BADANIA
PROFILAKTYCZNE?



KORZYŚCI Z BADAŃ PROFILAKTYCZNYCH

Profilaktyka daje szanse
na:

- uniknięcie niektórych
zachorowań

- wykrycie chorób we
wczesnym stadium

- wdrożenie zmian w stylu
życia

HISTORIE PACJENTÓW



UNIKNIĘCIE ZACHOROWANIA



Patrycja, 30 lat



Badanie HPV



Wykonanie dokładnych badań w kierunku raka szyjki macicy



Wdrożenie profilaktyki i zwiększona częstość badań kontrolnych

WCZESNA DIAGNOZA



Anna, 45 lat



Mammografia



Zdiagnozowanie raka piersi w stadium I



Operacja oszczędzająca pierś, uniknięcie chemioterapii

WDROŻENIE ZMIAN STYLU ŻYCIA



Paweł, 40 lat



Badanie cholesterolu



Wykrycie choroby genetycznej, objęcie badaniami krewnych



Intensywne leczenie i zwiększona częstość badań kontrolnych

BADANIA DOPASOWANE DO WIEKU I PŁCI



WCZESNE LATA



Przesiewowe badanie **cholesterolu** ok. 6rż



Ocena **BMI**, ciśnienia tętniczego i dojrzewania płciowego na przeglądach zdrowia



Nauka samobadania jąder



Przygotowanie do 1. miesiączki, diagnozowanie zaburzeń miesiączkowania



Regularne przeglądy stomatologiczne

WIEK 20-40 LAT

1 x w miesiącu **samobadanie piersi / jąder**

1 x w roku **wizyta profilaktyczna u internisty** z pomiarem ciśnienia, badania: **morfologia, mocz**

1-2x w roku przegląd stomatologiczny, higienizacja zębów

1 x w roku ocena znamion barwnikowych u dermatologa

1 x w roku wizyta kontrolna u ginekologa

WIEK 40-50 LAT

1 x w miesiącu samobadanie piersi / jąder

1 x w roku wizyta profilaktyczna u internisty z pomiarem ciśnienia, badania: morfologia, moczu, **cholesterol, glukoza**

1 x w roku kontrola u ginekologa

1-2x w roku przegląd stomatologiczny, higienizacja zębów

1 x w roku ocena znamion barwnikowych u dermatologa

kolonoskopia co 10 lat, jeśli w bliskiej rodzinie był rak jelita grubego

Badanie PSA jeśli u ojca lub braci był rak prostaty

WIEK 50+

1 x w miesiącu samobadanie jąder

1 x w roku wizyta profilaktyczna u internisty z pomiarem ciśnienia, badania: morfologia, cholesterol, glukoza, mocz

1-2x w roku przegląd stomatologiczny, higienizacja zębów

1 x w roku kontrola u ginekologa

1 x w roku ocena znamion barwnikowych u dermatologa

okresowe oznaczanie **PSA**

kolonoskopia co 10 lat

SYTUACJE SZCZEGÓLNE



DIETY, POTENCJALNE NIEDOBORY

Diety wegańskie i niezbilansowane wegetariańskie: wit. B12, ferrytyna

Obfite miesiączkowanie: ferrytyna

Ferrytynę oznacza się celem określenia zapasów **żelaza**

PLANOWANIE CIAŻY

- ✓ morfologia krwi
- ✓ TSH
- ✓ anty-TPO
- ✓ przeciwciała przeciw różyczce (Rubella IgG)
- ✓ ferrytyna (w razie czynników ryzyka niedoboru żelaza)

OBCIĄŻENIA RODZINNE

- Rak piersi, jajnika – rozważenie badań genetycznych, wcześniejszej mammografii
- Rak prostaty – konsultacje urologiczne i PSA od 40 rż
- Rak jelita grubego – kolonoskopia od 40rż
- Rak żołądka – badanie *Helicobacter pylori*
- Rak tarczycy, wole guzkowe – USG tarczycy

NIEKORZYSTNE CZYNNIKI STYLU ŻYCIA

- lipidogram
- lipoproteina A
- kwas moczowy
- glukoza na czczo, doustny test obciążenia glukozą
-

BEZPŁATNE
BADANIA NA NFZ



PROGRAMY PROFILAKTYCZNE NFZ

Moje Zdrowie – bilans zdrowia dorosłego człowieka

Profilaktyka chorób układu krążenia

Programy profilaktyki nowotworów:

- raka szyjki macicy
- raka piersi
- raka jelita grubego

MOJE ZDROWIE

Może skorzystać każda osoba ubezpieczona w NFZ, która rozpoczęła 20rż

- ❖ co 5 lat (20–49 lat)
- ❖ co 3 lata (50 i więcej lat)

Wypełnienie ankiety w **IKP** > Badania > Podsumowanie przez lekarza

morfologia krwi, glukoza, kreatynina, lipidogram, TSH, lipoproteina A
próby wątrobowe, PSA (u mężczyzn), anty-HCV, krew utajona w kale

PROFILAKTYKA CHOROÓB UKŁADU KRAŻENIA

Możesz skorzystać każdy, kto:

- ma od 35 do 65 lat
- nie ma cukrzycy, przewlekłej choroby nerek, rodzinnej hipercholesterolemii ani niektórych chorób układu krążenia
- nie korzystała z programu Moje Zdrowie w ciągu ostatnich 12 miesięcy
- nie korzystała z badań w ramach tego programu w ciągu ostatnich 5 lat

Wizyta u lekarza POZ > Badania > Podsumowanie przez lekarza

PROGRAMY PROFILAKTYKI NOWOTWORÓW

RAK PIERSI

Mammografia 45-74rż co 2 lata (wysokie ryzyko - co 1 rok)

RAK JELITA GRUBEGO:

Kolonoskopia 50-65rż co 10 lat (zachorowanie u bliskiego krewnego - od 40 rż)

RAK SZYJKI MACICY

Schemat tradycyjny: **klasyczna cytologia**, 25-64rż, co 3 lata (wysokie ryzyko - co 1 rok)

lub

Schemat nowy: **test HPV** co 5 lat, w razie stwierdzenia wirusa płynna cytologia z już pobranego materiału

PRZYGOTOWANIE DO BADAŃ



PRZYGOTOWANIE DO BADAŃ KRWI

5 dni przed

odstaw suplementy z biotyną

3 dni przed

unikaj intensywnej aktywności fizycznej, alkoholu, zmian w diecie

w przeddzień badania

zjedz lekką kolację nie później niż 8h przed godziną pobrania krwi,
wyśpij się

w dniu badania

wypij 1-2 szklanki wody, spokojnie dotrzyj do przychodni, posiedź kilka minut

PRZYGOTOWANIE PRÓBEK - MOCZ

- nie pobieraj moczu w trakcie miesiączki i 3 dni przed i po niej
- pobieraj pierwszy mocz po nocy

1. przed pobraniem podmyj okolice intymne ciepłą wodą
2. przygotuj pojemnik, nie dotykając jego wnętrza
3. rozchyl wargi sromowe / odciągnij napletek
4. zacznij sikać do toalety, po czym nie przerywając strumienia skieruj go do pojemnika
5. zakręć i obmyj pojemnik
6. dostarcz próbkę niezwłocznie do punktu pobrań

PRZYGOTOWANIE PRÓBEK - KAŁ

- nie pobieraj kału w trakcie miesiączki i 3 dni przed i po niej
 - upewnij się, czy przed badaniem nie musisz odstawić leków lub przestrzegać diety
1. przed pobraniem umyj ręce
 2. oddaj mocz i osusz krocze papierem toaletowym
 3. oddaj porcję kału na kawałek papieru toaletowego lub do czystego pojemnika
 4. przygotuj dedykowany pojemnik z łopatką
 5. łopatką pobierz do pojemniczka kilka mniejszych fragmentów z różnych miejsc stolca
 6. stolec możesz przechować do 24h w lodówce

PRZYGOTOWANIE DO CYTOLOGII

Badanie optymalnie wykonać w 10-20 dniu cyklu

Przestrzegaj zasad:

1. na 3 dni przed badaniem nie stosuj leków i kosmetyków dopochwowych
2. na 24h przed badaniem nie współżyj i nie używaj wibratora
3. na 24 h przed badaniem nie zgłaszaj się na USG przezpochwowe

PRZYGOTOWANIE DO MAMMOGRAFII

Jeśli miesiączkujesz, na badanie zgłoś się w 5-12 dniu cyklu

1. W dniu badania weź prysznic, nie stosuj dezodorantów, pudru i talku
2. Załóż wygodne, dwuczęściowe ubranie, nie zakładaj biżuterii na szyję
3. Zabierz ze sobą poprzednie wyniki badań

PRZYGOTOWANIE DO KOLONOSKOPII

Na badanie nie należy zgłaszać się w trakcie miesiączki

1. W tygodniu poprzedzającym badanie stosuj zaleconą dietę
2. Na kilka dni przed badaniem możesz zastosować łagodne środki przeczyszczające
3. W przeddzień badania lub w jego dniu zastosuj zapisany preparat przeczyszczający, na tym etapie nie możesz już jeść, możesz pić tylko klarowne płyny
4. Przestań pić o wyznaczonej godzinie
5. W razie badania w znieczuleniu zgłoś się z osobą towarzyszącą

DZIĘKUJĘ ZA UWAGĘ

Lek. Magdalena Reszczyńska

