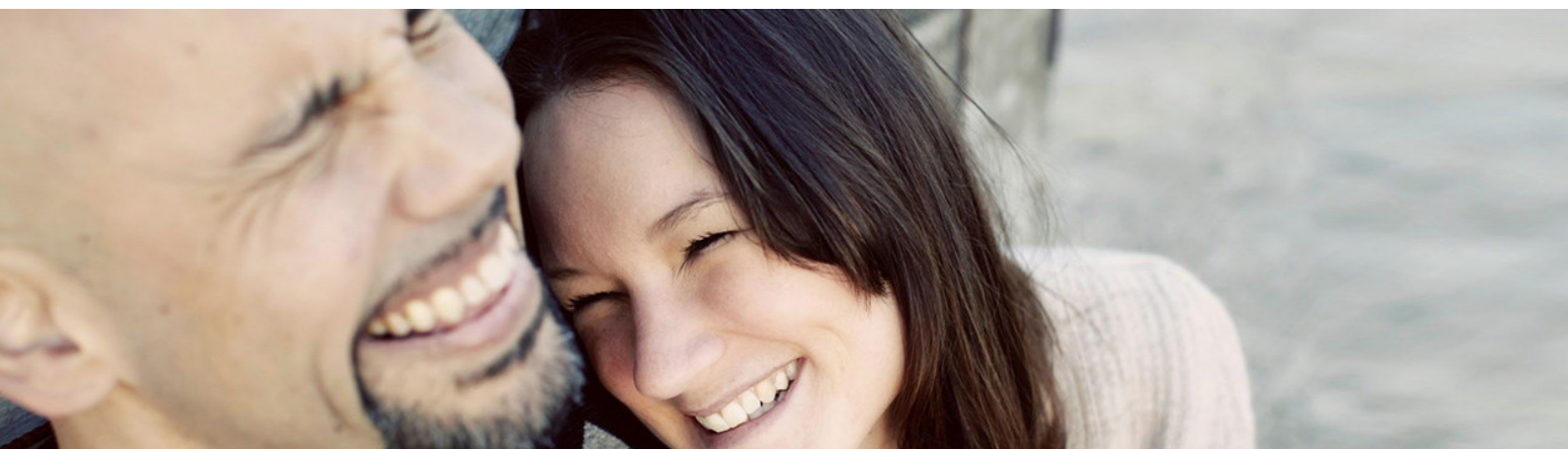
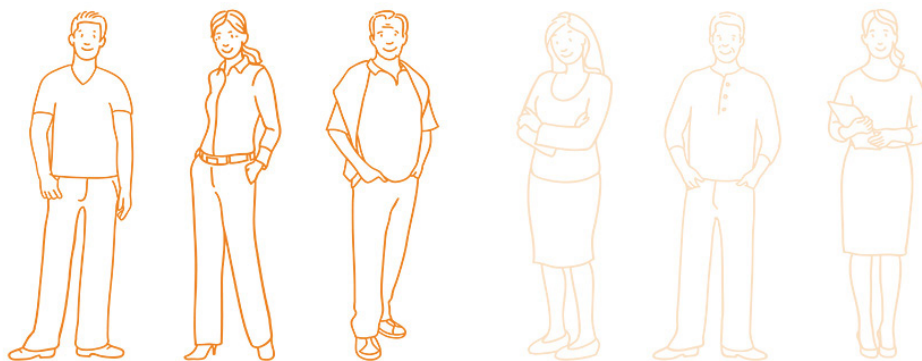


# Badania profilaktyczne



## Regularne badania to przewaga na starcie

Nie wystarczy być aktywnym i dobrze się odżywiać. Badaj się regularnie, aby zachować zdrowie na lata i zyskać znacznie większe szanse w wyścigu z chorobą.



### Ponad 50%

Polaków w ciągu ostatniego roku zgłosiła się na badania profilaktyczne.



Na szczęście jesteśmy coraz bardziej rozsądni — maleje liczba osób, które nigdy nie wykonały badań profilaktycznych.



## Co 3

Polak bada się systematycznie  
nawet wtedy, gdy nic mu nie dolega.

[1] Dane pochodzą z badania „Świadomość zdrowotna Polaków” zrealizowanego przez Instytut Millward Brown S.A. na zlecenie Nationale-Nederlanden techniką CATI w kwietniu 2015 r. Badanie przeprowadzono na reprezentatywnej próbie Polaków w wieku 20–55 lat.

**Badaniom najczęściej poddają się kobiety, osoby młode (do 30. roku życia), z wykształceniem wyższym oraz mieszkające w miastach średniej wielkości. Mężczyźni kierują swoje kroki na badania dopiero wtedy, gdy ich organizm zaczyna bić na alarm. Panowie – najwyższa pora na zmiany!**

## Czy wiesz, że?



W ciągu ostatnich 11 lat zmniejszyła się liczba Polaków, którzy nadmiernie pracy tłumaczą brak troski o własne zdrowie (z 40 do 33%).



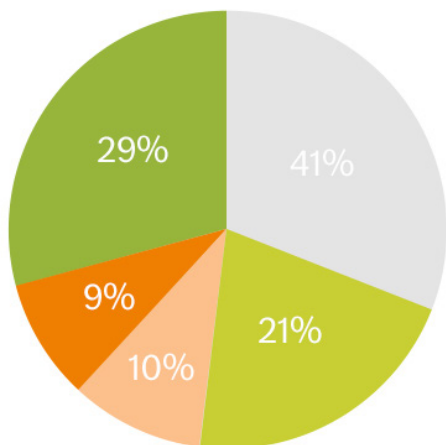
Wzrosła natomiast liczba osób, które znajdują czas na badania profilaktyczne (z 29 do 33%).



**Jaki z tego wniosek? Nasze życiowe priorytety zmieniają się – zaczynamy bardziej doceniać wagę dbania o siebie.**

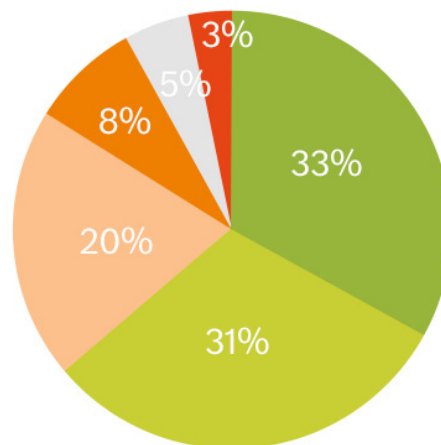
[2] Źródło danych: TGI, analiza danych z lat 2003–2014, reprezentatywna próba Polaków w wieku 20–55 lat.

## Dlaczego się badamy?



- lęk przed chorobą
- potrzeba spokoju i pewności, że wszystko jest w porządku
- choroba lub śmierć wśród znajomych i bliskich
- chęć długiego i zdrowego życia
- inne

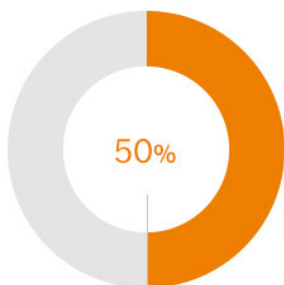
## Dlaczego się nie badamy?



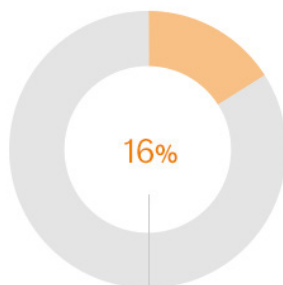
- brak czasu
- nieodczuwanie potrzeby
- brak wyraźnych dolegliwości i chorób
- problemy z umówieniem wizyty do lekarza
- lenistwo
- inne

## Najpopularniejsze badania profilaktyczne, przeprowadzane w ciągu ostatnich trzech lat

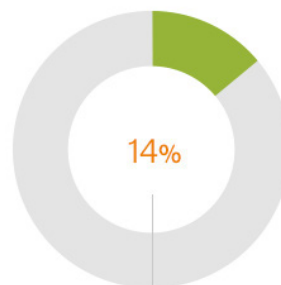
To całkiem dobry wynik! Pamiętaj jednak, by zawsze zgłaszać się na badanie profilaktyczne krwi na czczo, czyli rezygnując z porannego posiłku i napoju. Poprzedniego dnia zjedz lekką kolację najpóźniej o 18.00, aby uniknąć podwyższenia poziomu glukozy oraz cholesterolu we krwi. W ten sposób wyniki będą rzetelne.



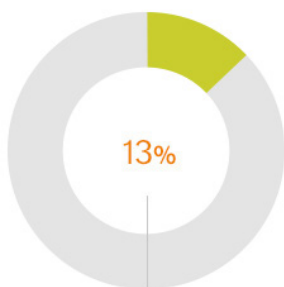
Morfologia lub inne badanie krwi



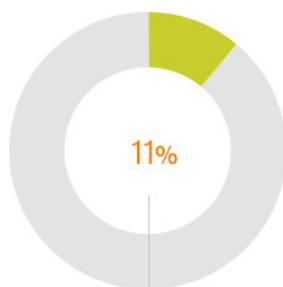
Badanie moczu



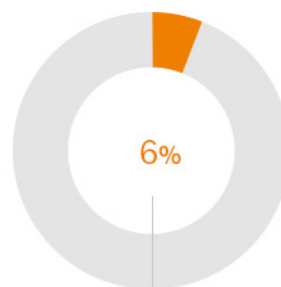
USG piersi, jamy brzusznej lub tarczycy



RTG klatki piersiowej



Cytologia



badanie kardiologiczne

Na badanie kardiologiczne wskazało tylko 6% Polaków. Szkoda, bo dzięki regularnym badaniom kardiologicznym można w odpowiednim momencie rozpoznać chorobę niedokrwienną serca i nie dopuścić do zawału.

Dane pochodzą z badania „Świadomość zdrowotna Polaków” zrealizowanego przez Instytut Millward Brown S.A. na zlecenie Nationale-Nederlanden techniką CATI w kwietniu 2015 r. Badanie przeprowadzono na reprezentatywnej próbie Polaków w wieku 20–55 lat.

# Pamiętaj!



Wiele chorób, zwłaszcza w swoim początkowym stadium rozwoju, nie wykazuje żadnych niepokojących objawów. Dzięki regularnym badaniom można szybko wykryć chorobę na wczesnym jej etapie i dzięki temu rozpocząć zakończone sukcesem leczenie.

Pamiętaj! Wczesna diagnoza zwiększa szansę na wyleczenie, a w przypadku chorób przewlekłych zapobiega wystąpieniu powikłań.

---

Geny i styl życia mogą zwiększać naszą podatność na niektóre choroby. Z tego powodu powinniśmy badać się regularnie, aby zminimalizować ryzyko rozwoju schorzenia. Jeśli mamy w rodzinie przypadki nowotworów, możemy znajdować się w tzw. grupie ryzyka. Pod żadnym pozorem nie należy wówczas lekceważyć roli badań profilaktycznych. Jeśli palimy papierosy, powinniśmy mieć świadomość ryzyka licznych chorób, przede wszystkim układu oddechowego, dlatego co roku należy wykonać zdjęcie RTG klatki piersiowej i badania spirometryczne, sprawdzające pojemność płuc.

---

Osoby po 50. roku życia wchodzi w wiek zwiększonego ryzyka chorób cywilizacyjnych. W tym wieku nie wolno zapominać o wykonywaniu regularnych badań profilaktycznych, m.in. w kierunku cukrzycy, osteoporozy, nadciśnienia czy nowotworu piersi lub prostaty.

### 3 zasada profilaktyki „Badaj się regularnie”

Regularne wykonywanie podstawowych badań przesiewowych to trzecia niezwykle ważna zasada profilaktyki zdrowia. Dostarczają one wielu informacji na temat organizmu i pomagają wychwycić potencjalne zagrożenia. Nie daj się zaskoczyć – dbaj o siebie i badaj się regularnie!



Do podstawowych badań okresowych profilaktycznych należą:

- ✓ Badanie morfologiczne i biochemiczne krwi (OB, ilość czerwonych i białych krwinek, poziom cholesterolu i stężenie glukozy)
- ✓ RTG klatki piersiowej (dla palących papierosy)
- ✓ Badanie moczu (obecność glukozy, białka i krwinek)
- ✓ USG brzucha i piersi

Lekarze nie są cudotwórcami. Nie pomoże nawet najlepsza terapia i najwybitniejszy profesor, jeśli choroba zostanie wykryta zbyt późno. Czujesz się dobrze i na pierwszy rzut oka tryskasz zdrowiem? To świetnie! Mimo to pamiętaj, by upewnić się o tym dzięki badaniom profilaktycznym. Zachowasz pełną kontrolę nad tym, co dzieje się w Twoim organizmie, a w razie nagłych zmian możesz zyskać dużą przewagę na starcie w wyścigu z ewentualną chorobą.

**Dbaj o siebie i przestrzegaj zaleceń lekarzy. Raz w miesiącu badaj się samodzielnie — kontroluj piersi lub jądra, a raz w roku wybierz się do lekarza na podstawowe badania profilaktyczne. Niezależnie od wieku!**

## Czy wiesz, że?



Nowotwory to jedne z najbardziej „podstępnych” chorób. Wiele z nich rozwija się nawet przez dziesiątki lat, w ogóle nie dając o sobie znać. Regularne wykonywanie badań diagnostycznych to szansa, aby je przechrzyć.



**respondent: Anna, 36 lat**

„Ludzie boją się, że nie wiadomo, co się okaże. Część osób nie ma czasu. Wydaje mi się, że wynika to też z łatwego dostępu do leków bez recepty. Badania profilaktyczne wymagają wysiłku. Jeśli ktoś nie ma pieniędzy na prywatny abonament czy prywatną wizytę, to trzeba mieć skierowanie. Zaskakuje mnie to, bo czytałam o kampaniach, w ramach których zapraszają na cytologię kobiety listami do skrzynek, a one nawet nie idą, mimo że mają to za darmo. Wiem, że jeżdżą też mammobusy, a mimo to jest mały odzew. Może niektórzy wstydzą się badania?”.

## Pamiętaj!

Nawet jeśli nie obserwujesz żadnych zmian w ogólnym samopoczuciu, raz w roku wykonaj podstawowe badania. Zyskaj przewagę w walce z chorobą na starcie albo pewność, że wszystko jest w porządku.

Termin kolejnych badań zapisz w podręcznym kalendarzu, aby o nich nie zapomnieć. Trzymaj rękę na pulsie!



Regularne badania nie są kaprysem ani oznaką egoizmu czy hipochondrii. To wyraz odpowiedzialności za siebie i swoich bliskich. Twoje zdrowie i życie są bezcenne.

Nie lekceważ nawet drobnych sygnałów swojego organizmu! Być może domaga się kontroli lekarskiej.

Zachęć do profilaktycznych badań także swoich najbliższych. Masz szansę ochronić ich przed poważną chorobą.



## Profilaktyczne badania dla kobiet

# Badania — ale jakie?

Jak odnaleźć się w gąszczu różnych dostępnych badań?

Czego nie można przeoczyć?

Jakie badania wykonać dwa razy w roku, a które powtarzać raz na dwa lata?

Podpowiadamy!

Badanie „Świadomość zdrowotna Polaków” pokazało, że kobiety badają się częściej i bardziej systematycznie niż mężczyźni. Jednak przeważnie wykonują tylko podstawową morfologię krwi. Co jeszcze powinnaś zrobić, aby uniknąć poważnych konsekwencji chorób?



Regularnie kontroluj swój organizm nawet wtedy, gdy nic Ci nie dolega. Badania profilaktyczne krwi, tarczycy czy piersi to najlepsza recepta na zdrowie kobiety.

Dane pochodzą z badania „Świadomość zdrowotna Polaków” zrealizowanego przez Instytut Millward Brown S.A. na zlecenie Nationale-Nederlanden techniką CATI w kwietniu 2015 r. Badanie przeprowadzono na reprezentatywnej próbie Polaków w wieku 20–55 lat.

Kobiety codziennie godzą ze sobą rolę matki i organizatorki życia domowego z karierą zawodową. Ten wysiłek często przypłacają anemią i migrenami. Dotykają je skutki życia w przewlekłym stresie, z którymi wiążą się zaburzenia snu i depresja. Kobiety coraz częściej i wcześniej zapadają też na choroby układu krążenia, dlatego powinny zwracać szczególną uwagę na układ sercowo-naczyniowy. Badania profilaktyczne u płci pięknej powinny również obejmować nowotwory typowo kobiece, tj. nowotwór złośliwy sutka, jajników i szyjki macicy.

Pomimo szybkiego rozwoju medycyny umieralność na nowotwory wśród polskich kobiet spada zbyt wolno w porównaniu do innych krajów UE. Wpływ na to ma zbyt niska świadomość w zakresie konieczności prowadzenia badań profilaktycznych (m.in. cytologii i mammografii) i wciąż popularny wśród kobiet nałóg palenia tytoniu.

Po 40. roku życia pojemność płuc spada średnio o 10%, a po ukończeniu 60 lat – o 25%. Palenie papierosów znacząco przyspiesza ten proces. Jeżeli nie palimy tytoniu, unikamy zanieczyszczonego powietrza, prawidłowo się odżywiamy, staramy się codziennie spacerować lub uprawiamy sport, przyczyniamy się do poprawy sprawności naszych płuc.

# Choroby serca i układu krążenia

Wbrew stereotypom i obiegowym opiniom to kobiety ponoszą większe konsekwencje zawału serca niż mężczyźni. Zaskakujące? Statystyki pokazują, że pierwszą przyczyną umieralności wśród kobiet nie jest rak piersi, lecz choroby układu sercowo-naczyniowego.



Panuje mit, że kobiety rzadziej cierpią na niedokrwienną chorobę serca, której konsekwencją może być zawał. Zapewne stoi za tym przekonanie, że estrogeny (żeńskie hormony płciowe) w pewnym stopniu mają wpływ ochronny na serce. Faktycznie rozszerzają i uelastyczniają one naczynia krwionośne, pomagają utrzymać poziom złego cholesterolu (LDL) w normie oraz hamują rozwój miażdżycy. Dotyczy to jednak tylko kobiet w okresie rozrodczym. Później liczba zachorowań wśród pań wzrasta, a przebieg wielu schorzeń jest bardziej dramatyczny niż u mężczyzn.

## Aby zapobiec chorobom serca, osobom przed 30. r.ż. zalecamy

- Obserwuj swój organizm — zwłaszcza podczas i po treningu. Objawy takie jak brak możliwości złapania oddechu, uczucie kłucia w klatce piersiowej, kołatanie serca czy zawroty głowy są niepokojącą oznaką niewydolnego krążenia. W takim przypadku należy zgłosić się do lekarza rodzinnego lub specjalisty z dziedziny medycyny sportowej, by określić bezpieczne dla siebie granice w aktywności fizycznej.
- Regularnie mierz ciśnienie i tętno. Najbardziej optymalne dla ludzkiego organizmu jest ciśnienie krwi niższe niż 120/80 mm Hg. Wartości 120-129/80-84 mm Hg to ciśnienie prawidłowe, a 130-139/85-89 mm Hg uważane jest za prawidłowe wysokie. Osoby, u których występuje to ostatnie, powinny zadbać o kontrolę pod kątem rozwoju nadciśnienia tętniczego, ponieważ już od wartości 140/90 mm Hg rozpoznajemy nadciśnienie.



## Aby zapobiec chorobom serca, osobom po 30. r.ż. zalecamy

- Co 2 lata wykonuj EKG serca,
  - Raz w roku mierz poziom cholesterolu we krwi (a jeśli masz nadwagę – co pół roku).
- 

### Ciekawostka 1

Wartość ciśnienia tętniczego jest ściśle związany z dobowym rytmem snu i czuwania człowieka. Zmienia się on w ciągu doby — w dzień ciśnienie jest wyższe a nocą niższe. Najwyższe wartości ciśnienie osiąga w godzinach porannych (między godziną 6 a 12), gdy następuje „rozruch” organizmu po nocnym wypoczynku, a my podejmujemy swoje codzienne aktywności. To niebezpieczny moment dla układu sercowo-naczyniowego, ponieważ ciśnienie gwałtownie rośnie. Według obserwacji lekarzy to właśnie w godzinach porannych najczęściej występują zawały serca i udary mózgu.

Jeśli masz problemy z nadciśnieniem:

- schudnij — utrata jednego kilograma masy ciała obniża ciśnienie nawet o 2–3 mm Hg,
  - ogranicz spożycie soli — spożywaj tylko pół łyżeczki soli dziennie, a w kilka tygodni obniżysz ciśnienie o 10 mm Hg,
  - uważaj na tłuszcze — przy ciśnieniu przekraczającym 130/80 mmHg najlepiej w ogóle zrezygnować z tłuszczów zwierzęcych (słoniny, smalcu, masła), ponieważ sprzyjają rozwojowi miażdżycy, a choroba ta w istotny sposób podwyższa ciśnienie tętnicze,
  - zacznij ćwiczyć — wysiłek fizyczny pozwala zredukować ciśnienie skurczowe nawet o 10 mmHg, a rozkurczowe o 5 mmHg, jednak aktywność fizyczna musi być regularna,
  - odstaw używki — tytoń, alkohol i mocna kawa są wrogami naczyń krwionośnych. Ogranicz je lub całkiem z nich zrezygnuj,
  - nie daj się stresowi!
- 

### Ciekawostka 2

Jeden ząbek świeżego czosnku zawiera od 5 do 9 mg allicyny, substancji, która pomaga normalizować ciśnienie krwi. Czosnek (co wykazano w badaniach klinicznych) ma działanie podobne do leków hipotensyjnych, czyli obniżających ciśnienie tętnicze.

# Choroby nowotworowe

Najczęstszym rodzajem raka występującym u kobiet jest rak piersi.  
Ale nie tylko on atakuje kobiety.



Rak piersi stanowi ponad 1/5 zachorowań na raka. Drugim pod względem częstotliwości jest nowotwór jelita grubego (10%). Trzecie miejsce zajmuje rak płuca (9%), stanowiąc co szóstą przyczynę zgonów nowotworowych u pań. W dalszej kolejności występują nowotwory trzonu macicy (7%), jajnika (5%), szyjki macicy, nerki, żołądka i tarczycy.

## Aby zapobiec nowotworom, kobietom po 18. r.ż. zalecamy

- Naucz się samobadania piersi – wykonuj je raz w miesiącu po zakończeniu menstruacji, najlepiej między 6. a 10. dniem cyklu.
- Raz w roku wybierz się na wizytę do ginekologa i poproś o wykonanie cytologii, która pozwala rozpoznać większość stanów przedrakowych. Gdy wynik jest prawidłowy, powtarzaj ją co 2 lata.
- Żyj zgodnie z zasadami profilaktyki nowotworowej. Alkohol pij rzadko, w niewielkich ilościach i podczas posiłku. Nie pal papierosów. Utrzymuj wskaźnik masy ciała BMI poniżej 25 kg/m<sup>2</sup> – czyli unikaj nadwagi. Stosuj zdrową dietę, na którą składa się co najmniej pięć porcji owoców i warzyw dziennie (400 g), błonnik w ilości minimum 23 g dziennie, białe mięso zamiast czerwonego. Wyklucz z diety przetwory mięsne i nadmiar soli (nie więcej niż 6 g dziennie). Ćwicz intensywnie przynajmniej przez 30 min. przez 5 dni w tygodniu. Nie stosuj leków hormonalnych. Ograniczaj opalanie. Jeśli zdecydujesz się zostać mamą, karm piersią przez co najmniej 6 miesięcy.

## Aby zapobiec nowotworom, kobietom po 30. r.ż. zalecamy

- Raz w roku wykonuj cytologię i rutynowe badanie ginekologiczne oraz samodzielne badaj piersi.
  - Raz w roku wykonuj USG piersi. Jeśli twoja mama, babcia lub siostra chorowały na raka piersi, zgłoś się na konsultację do poradni genetycznej, gdzie lekarz onkolog-genetyk powie, jak masz dalej postępować.
  - Co 2 lata zgłaszaj się na USG przezpochwowe – pozwala wykryć wszelkie zmiany w obrębie narządów rodnych.
- 

## Aby zapobiec nowotworom, kobietom po 40. r.ż. zalecamy

- Jeśli nie masz obciążeń genetycznych, raz w roku zgłaszaj się na USG piersi, a co miesiąc, po menstruacji, badaj piersi. Jeśli jesteś obciążona genetycznie, zgłoś się na konsultację do poradni genetycznej, gdzie lekarz onkolog-genetyk powie, jak masz dalej postępować.
  - Raz w roku rób cytologię. Jeśli jesteś dziedzicznie obciążona rakiem szyjki macicy, regularnie raz w roku zgłaszaj się też na USG narządów rodnych, by uchronić się przed rakiem jajnika i trzonu macicy.
  - Wykonuj również prześwietlenie (RTG) klatki piersiowej (jeśli palisz papierosy).
  - Raz w roku rób badanie USG jamy brzusznej, które pozwala ocenić stan wątroby, pęcherzyka żółciowego, nerek, pęcherza moczowego, trzustki i położonych wewnątrz węzłów chłonnych.
- 

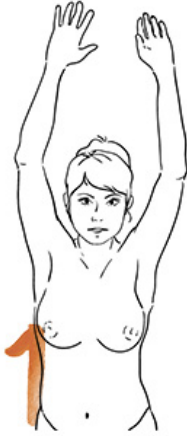
## Aby zapobiec nowotworom to po 50. r.ż. zalecamy

- Wykonuj w ramach bezpłatnych badań przesiewowych mammografię (co 2 lata).
- Oprócz wyżej wymienionych badań, pamiętaj także o kolonoskopii, czyli badaniu jelita grubego; badanie można wykonać bezpłatnie w ośrodkach onkologicznych. Osoby w wieku 40 - 65 lat bez objawów raka jelita grubego, które miały w rodzinie przynajmniej jednego krewnego 2. stopnia z rakiem jelita grubego, w ramach bezpłatnych badań przesiewowych (co 10 lat).

## Jak badać piersi?

Piersi najlepiej badaj raz w miesiącu, między szóstym a dziewiątym dniem cyklu. Kobiety po menopauzie powinny wybrać na badanie stały dzień w miesiącu.

### Przed lustrem



Unieś ręce i przyjrzyj się, czy nie widzisz zmian w kształcie piersi, przebarwień skóry, czy skóra nie marszczy się lub nie jest napięta.



Oprzyj ręce na biodrach i sprawdź powyższe.



Ściśnij brodawkę i sprawdź, czy nie wycieka z niej płyn.

### Pod prysznicem



Prawą rękę połóż z tyłu głowy, lewą na prawej piersi.



Lekko naciskając trzema środkowymi palcami, zataczaj drobne kółeczka wzdłuż piersi, z góry na dół i z powrotem.



To samo zrób z lewą piersią. W ten sposób sprawdzasz, czy nie czujesz stwardnienia lub guzka.

## W pozycji leżącej (np. po kąpieli)



Wsuń poduszkę lub zwinięty ręcznik pod prawy bark, prawą rękę włóż pod głowę.



Trzema środkowymi palcami lewej ręki zbadaj prawą pierś, tak jak pod prysznicem.



To samo powtórz z lewą pierśią.



Wyjmij rękę spod głowy, połóż wzdłuż tułowia i zbadaj pachy. Sprawdź, czy nie masz powiększonych węzłów chłonnych.



Wyjmij rękę spod głowy, połóż wzdłuż tułowia i zbadaj pachy. Sprawdź, czy nie masz powiększonych węzłów chłonnych.

- Jakie znaczenie dla rozwoju raka piersi ma mutacja genów BRCA1 i BRCA2?

W przypadku zachorowania matki lub siostry przed 40. rokiem życia istnieje uzasadnienie, że rak piersi może być uwarunkowany genetycznie. W tej sytuacji znacząco wzrasta ryzyko zachorowania. W celu oceny ryzyka zachorowania na uwarunkowanego genetycznie raka piersi, a także raka jajnika, należy wykonać badanie na obecność mutacji genów BRCA1 i BRCA2.

Do innych czynników ryzyka zachorowania na raka piersi należą:

- późna pierwsza ciąża (po 30. roku życia ryzyko wzrasta 2-3 krotnie)
- rezygnacja z macierzyństwa (ryzyko 3-krotne w stosunku do kobiet, które rodziły)
- obecność zmian rozrostowych (proliferacyjnych) w piersiach - ryzyko prawie 2-krotne)
- obecność zmian rozrostowych z rozrostem atypowym - ryzyko 4,5-krotne -obecność raka zrazikowatego nieinwazyjnego (LCIS - lobular carcinoma in-situ)
- ryzyko 10- krotne -wczesne miesiączkowanie (w porównaniu do kobiet, u których pierwsza miesiączka wystąpiła późno)
- późna menopauza (kobiety wchodzące w okres przekwitania powyżej 55. roku życia są bardziej narażone na zachorowanie niż te poniżej 45. roku życia)
- stosowanie hormonoterapii zastępczej u kobiet w wieku przekwitania. Uważa się, że ryzyko wzrasta o ponad 2,5% na każdy rok jego stosowania
- stosowanie doustnej antykoncepcji

- 
- Czy karmienie piersią zmniejsza ryzyko zachorowania na raka piersi?

Tak. Chroni ono przed zachorowaniem, ale badania wydają się większe znaczenie przypisywać ilości ciąż. Z karmienia piersią z pewnością korzyści odnosi zarówno dziecko (m.in. zwiększona odporność), jak i matka (obniżenie ryzyka zachorowania na raka piersi).

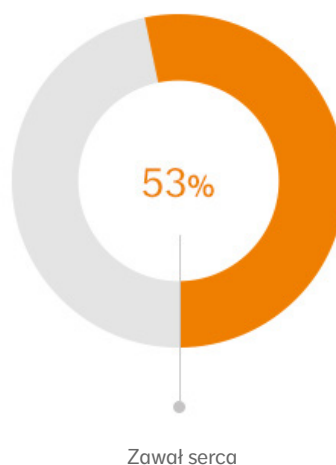
- 
- Ostatnie badania naukowców amerykańskich pokazują pozytywny wpływ diety zawierającej owoce granatu jako naturalnego czynnika obniżającego ryzyko zachorowania na raka piersi. Według Dr Shiuana Chen, dyrektora Division of Tumor Cell Biology w Beckman Research Institute of the City of Hope w Kalifornii, naturalne substancje zawarte w owocach granatu obniżają ryzyko wystąpienia hormonozależnego raka piersi poprzez hamowanie enzymu – aromatazy, przekształcającego androgeny do estrogenów. Wg niektórych doniesień estrogeny stanowią najważniejszy czynnik wzrostu raka piersi - tym samym obniżając ich poziom, obniżamy związane z nimi ryzyko zachorowania na raka piersi.



Profilaktyczne badania dla mężczyzn

## Badania - ale jakie?

Jeśli jesteś mężczyzną i czujesz się dobrym zdrowiem, być może nie myślisz o badaniach profilaktycznych. To błąd, bo powinieneś mieć zawsze kontrolę nad swoim organizmem, aby nie dać się zaskoczyć chorobie. Oto żelazne zasady męskiej profilaktyki.



Mężczyźni najczęściej wskazują na zawał serca jako najbardziej powszechną wśród nich chorobę. Tak odpowiedziało aż 53% ankietowanych.

## Choroby serca i układu krążenia

Zgodnie z badaniem „Świadomość zdrowotna Polaków” w powszechnej opinii mężczyźni najczęściej wskazują na zawał serca jako najbardziej powszechną wśród nich chorobę. Tak odpowiedziało aż 53% ankietowanych. Czy możesz coś zrobić, aby zmniejszyć ryzyko zawału? Tak – wybierz się na badania profilaktyczne!



## Czy możesz coś zrobić, aby zmniejszyć ryzyko zawału? Tak – wybierz się na badania profilaktyczne!

### Aby zapobiec chorobom serca, mężczyznom przed 30. r.ż. zalecamy

- Obserwuj swój organizm, zwłaszcza podczas i po wysiłku. Jeśli zauważysz niepokojące objawy, jak np. problemy z oddychaniem, bardzo wysokie tętno, udaj się do lekarza.
- Regularnie mierz ciśnienie i tętno; prawidłowe, ciśnienie krwi wynosi 120/80 mm Hg. Natomiast przekraczające zakres 140/90 mm Hg oznaczają występowanie nadciśnienia. Tętno przekraczające 80 uderzeń na minutę w spoczynku może być również niepokojącym sygnałem. Warto zwrócić uwagę na to, że przy prawidłowym ciśnieniu krwi tętno może być podwyższone, dlatego tak ważne jest kontrolowanie obu tych wskaźników.
- Raz na 3 lata zrób morfologię, OB i ogólne badanie moczu.
- Raz na 2-3 lata badaj poziom cukru i cholesterolu we krwi (gdy masz nadwagę, badanie powtarzaj co rok). Wysoki poziom tzw. złego cholesterolu – LDL sprzyja powstawaniu blaszek miażdżycowych, co w konsekwencji prowadzi do ograniczonego przepływu krwi przez naczynia krwionośne i może skutkować zawałem serca.

### Aby zapobiec chorobom serca, mężczyznom po 30. r.ż. zalecamy

- Co 2 lata wykonuj podstawowe EKG serca.
- Raz w roku zgłaszaj się na zmierzenie lipidogramu, czyli profilu lipidów na czczo. Pozwala on określić poziom cholesterolu całkowitego, cholesterolu LDL i HDL oraz stężenie triglicerydów. Warto oznaczyć również stężenie glukozy na czczo i hemoglobiny glikowanej, białko C-reaktywne. W ten sposób można ocenić ryzyko wystąpienia miażdżycy, a w konsekwencji choroby wieńcowej czy zawału serca.
- Pamiętaj też o RTG klatki piersiowej – pomaga ono diagnozować choroby płuc (rozedma, guzy płuc, gruźlica).
- Regularnie mierz ciśnienie i tętno.

### Jeśli masz problemy z nadciśnieniem

- Zmień styl życia – wprowadzenie umiarkowanej aktywności fizycznej pomaga obniżyć ciśnienie krwi oraz przywrócić tętno do normy. Zrób to pod kontrolą lekarza.
- Zrezygnuj z soli – sól będący składnikiem soli kuchennej powoduje wzrost ciśnienia krwi oraz obciąża nerki. Jeśli nie wyobrażasz sobie niesłonych potraw, wybierz zdrowszy odpowiednik soli kuchennej, tzw. sól dietetyczną, której głównym składnikiem jest chlorek potasu. Dieta bogata w potas dodatkowo obniża ciśnienie krwi.
- Zrezygnuj z nasyconych tłuszczów zwierzęcych – smalec, masło, słonina - są źródłem cholesterolu LDL, który tworzy w naczyniach krwionośnych płytki miażdżycowe. Tłuszcze te zastąp zdrowszymi olejami roślinnymi – rzepakowym (zawiera idealny stosunek kwasów Omega-3 do Omega-6), słonecznikowym, wiesiołkowym - czy też oliwą z oliwek. Zamiast masła używaj margaryny ze sterolami roślinnymi – związki te w wielu badaniach wykazały dobroczynny wpływ na obniżenie poziomu cholesterolu LDL.

# Choroby nowotworowe

Najczęstsze rodzaje nowotworów występujące u mężczyzn to rak płuc, prostaty, jelita grubego, pęcherza moczowego, żołądka. Nie ryzykuj zachorowania.



## Aby zapobiec nowotworom, mężczyznom po 18. r.ż. zalecamy

- Ze względu na zagrożenie nowotworem jąder badaj je samodzielnie, oglądaj, a jeśli zauważysz niepokojące zmiany (niebolesne powiększenie jądra, zaczerwienienie moszny, ból jądra, szybko narastające powiększenie moszny) – natychmiast idź do lekarza.

## Aby zapobiec nowotworom, mężczyznom po 40. r.ż. zalecamy

- Raz w roku zrób RTG klatki piersiowej, zwłaszcza jeśli palisz papierosy.
- Raz w roku zbadaj prostatę (USG) – rak gruczołu krokowego we wczesnym stadium nie daje żadnych charakterystycznych objawów. Mogą się za to pojawić problemy związane z rozrostem prostaty – utrudnienie oddawania moczu.
- Kontroluj stan jąder, czy nie ma na ich powierzchni żadnych niepokojących zmian np. guzków.
- Raz w roku rób badanie USG jamy brzusznej, które pozwala ocenić stan wątroby, pęcherzyka żółciowego, żołądka, pęcherza moczowego, trzustki i dwunastnicy.

## Aby zapobiec nowotworom, mężczyznom po 50. r.ż. zalecamy

- Co dwa lata (a w razie występowania dolegliwości takich jak: zwiększone parcie na pęcherz, pieczenie przy oddawaniu moczu, utrudnione oddawanie moczu, zaburzenia erekcji – częściej) rób badanie prostaty per rectum, aby sprawdzić, czy nie ma w niej zmian o charakterze nowotworowym.

Jeśli pojawią się zmiany w prostaty, odwiedź urologa i zrób USG tego gruczołu oraz oznacz poziom PSA; samo badanie antygeny prostaty nie wystarczy, ponieważ niektóre nowotwory prostaty rozwijają się przy normalnym poziomie antygeny PSA.

- Regularnie badaj jądra.
- Raz w roku wykonuj RTG klatki piersiowej.
- Pamiętaj także o kolonoskopii, która może wykryć raka jelita grubego. Kolonoskopia, choć jest badaniem nieprzyjemnym, daje najlepsze wyniki przy wykrywaniu raka jelita grubego. Obserwuj również, czy w kale nie pojawia się krew – jeśli się tak stanie, koniecznie zgłoś się do lekarza.

## Ciekawostki

Przed 40 rokiem życia rak prostaty pojawia się bardzo rzadko. Średni wiek chorego na guza stercza wynosi ok. 70 lat.

W zapobieganiu rozwojowi raka prostaty pomocna jest dieta. Ochronnie działa selen (orzechy brazylijskie, ryby, owoce morza, drożdże), witamina E (olej słonecznikowy, tłuste ryby, tran), likopen (zawarty w pomidorach, najbardziej bogate w niego są przetwory pomidorowe – ketchup, sosy).

Do czynników ryzyka rozwoju raka prostaty należą: palenie papierosów, nadużywanie alkoholu, częste stany zapalne układu moczowo-płciowego, dieta bogata w tłuszcze zwierzęce.



**Lekarz rodzinny: prof. dr hab. Anna Posadzy-Mańczyńska**  
**Specjalista hipertensjologii, angiologii oraz chorób wewnętrznych. Kierownik Katedry i Zakładu Medycyny Rodzinnej Uniwersytetu Medycznego w Poznaniu.**

„Wiele chorób, zwłaszcza w swoim początkowym stadium rozwoju, nie daje prawie żadnych niepokojących oznak. Regularna diagnostyka wykrywa potencjalne schorzenia w bardzo wczesnej fazie: na poziomie komórki, a nie na poziomie organów, dzięki czemu zwiększa skuteczność i obniża koszty leczenia. Już proste badania krwi mogą sugerować istniejące problemy ze zdrowiem. Wystarczy poprosić lekarza rodzinnego o skierowanie na badania lub wykonać je bez skierowania w prywatnych placówkach i laboratoriach. Ważne, by robić to regularnie: tylko systematyczna kontrola swojego stanu zdrowia pozwala wykryć chorobę w początkowym stadium i rozpocząć leczenie, które ma duże szanse na powodzenie”.