

Dbam o zdrowie, więc wpisuję badania w mój grafik

- raz w roku - podstawowe badania krwi i moczu
- raz w roku - analiza pierwiastkowa włosów
- raz na pół roku – kontrola u stomatologa
- kobiety: raz w roku badanie ginekologiczne + cytologia
- kobiety: systematyczne samobadanie piersi, po 25. roku życia USG, a po 40. roku życia – mammografia raz w roku
- mężczyźni po 50. roku życia – kontrole u urologa i badanie prostaty
- po 30. roku życia – coroczna kontrola wzroku (m.in. badanie ciśnienia śródgałkowego, dna oka, pola widzenia) nawet jeśli nie mamy kłopotów z widzeniem
- po 35. roku życia – raz na 2 lata EKG
- u byłych i aktualnych palaczy – raz w roku RTG płuc (nie ma wymówek, jeśli nie robisz badań, bo boisz się diagnozy, to przede wszystkim rzuć palenie i daj sobie szansę na leczenie jeśli diagnoza byłaby niedobra)
- USG jamy brzusznej – co kilka lat

HPBA