

Kierunek profilaktyka

ZALECANE BADANIA PROFILAKTYCZNE DLA KOBIET I MĘŻCZYZN PO 18. ROKU ŻYCIA

Badania krwi:

- ☐ pełna morfologia
- ☐ OB, CRP
- ☐ glukoza na czczo; jeśli wynik przekracza normę – dodatkowe badania w kierunku cukrzycy i insulinooporności
- ☐ lipidogram (cholesterol całkowity, LDL, HDL, trójglicerydy)
- ☐ markery nowotworowe: mężczyźni – PSA (marker raka prostaty), kobiety – test ROMA (marker raka jajnika: Ca125 + HE4)
- ☐ badania diagnostyczne w kierunku poziomu żelaza: żelazo w surowicy, ferrytyna, hemoglobina, hematokryt
- ☐ jonogram
- ☐ witamina B12
- ☐ witamina D3
- ☐ hormony tarczycy: TSH, FT3, FT4
- ☐ kortyzol
- ☐ kwas foliowy, prolaktyna (kobiety)

Lecimy na badania!

Pozostałe badania:

- ☐ Systematyczny pomiar ciśnienia tętniczego
- ☐ Badanie ogólne moczu – raz w roku
- ☐ Badanie kału – test na obecność krwi utajonej – raz w roku
- ☐ USG jamy brzusznej – raz w roku
- ☐ Gastroskopia/colonoskopia – raz na 5 lat (polecamy w narkozie 2w1)
- ☐ USG tarczycy – raz w roku
- ☐ RTG klatki piersiowej – raz na 5 lat; osoby palące – raz w roku
- ☐ EKG – raz w roku

! W przypadku obciążenia rodzinnego, niektóre badania należy wykonywać częściej – zgodnie z zaleceniami lekarza.

✦ Zalecenia opracowane przez Maję Surowicz – założycielkę i prezeskę Fundacji Onkologicznej Rakiety, absolwentkę szkoły medycyny integracyjnej i 2-letniej szkoły naturoterapii, członkinię Society for Integrative Oncology.



- ☐ Kontrola znamion – raz w roku, koniecznie pod dermatoskopem
- ☐ Samobadanie piersi/jąder – co miesiąc
- ☐ Kobiety: USG dopochwowe – raz w roku; zalecany harmonogram: USG, po 6 miesiącach test ROMA, po kolejnych 6 miesiącach – ponowne USG
- ☐ USG piersi, mammografia, rezonans – do 35. r.ż. USG; po 35. r.ż. naprzemiennie co rok: w jednym roku USG, w drugim mammografia, w trzecim rezonans
- ☐ Cytologia z genotypowaniem HPV – raz w roku; przy okazji można wykonać szczepienie przeciwko HPV (szczepionka jest dostępna zarówno dla kobiet, jak i mężczyzn)
- ☐ Badanie ginekologiczne – raz w roku (USG transwaginalne + badanie palpacyjne + badanie piersi)
- ☐ Badanie urologiczne: USG prostaty i jąder – raz w roku; badanie per rectum – w razie potrzeby, a po 50. r.ż. – raz do roku; badanie PSA – raz w roku po 40. r.ż.
- ☐ Badanie gęstości kości – w razie potrzeby lub co 5 lat po 40. r.ż.
- ☐ Psycholog/psychiatra – niezwłocznie, jeśli przez ponad 4 tygodnie utrzymują się: stany lękowe, zaburzenia snu, przewlekły stres, napięcie emocjonalne lub obniżony nastrój
- ☐ Badania genetyczne – przy obciążeniu rodzinnym lub obecności mutacji genetycznej; skierowanie od lekarza POZ do poradni genetycznej
- ☐ Kontrola stomatologiczna – raz w roku + higienizacja (czyszczenie zębów)
- ☐ Okulista – raz w roku + kontrola dna oka
- ☐ Audiolog – w razie potrzeby (np. pogarszający się słuch, szumy uszne)
- ☐ Badanie na obecność metali ciężkich (z krwi i moczu) – raz na 5 lat



B2R
LAW®