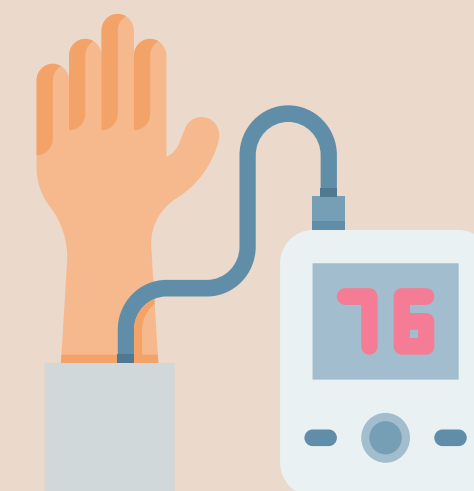




Badania profilaktyczne

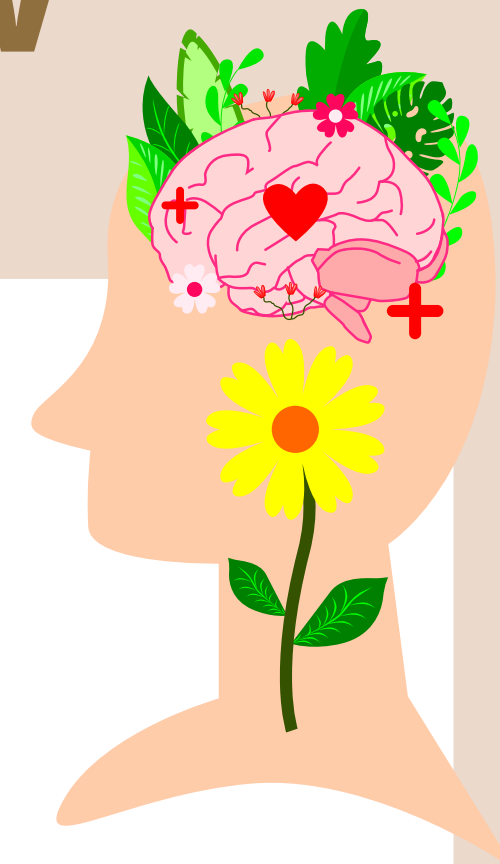




Najczęstsze problemy zdrowotne Polaków*



W 2019 roku najczęściej występującymi **chorobami i dolegliwościami przewlekłymi**, dotykającymi ponad ¼ osób dorosłych były **wysokie ciśnienie krwi** oraz **bóle** dolnej partii pleców lub inne **przewlekłe dolegliwości pleców**

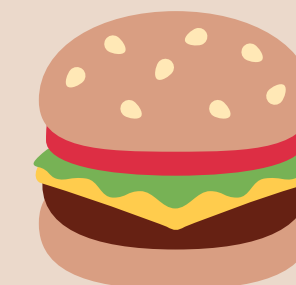
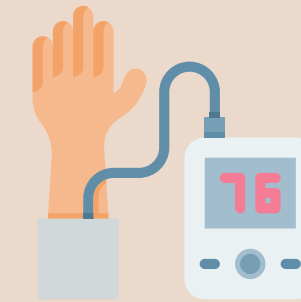


Najczęściej deklarowanymi problemami **zdrowia psychicznego**, które utrzymywały się przez przynajmniej połowę dni w ciągu ostatnich dwóch tygodni były: **zmęczenie** oraz **brak regularnego snu** (odpowiednio 9,4% i 9,2%).



Czynniki ryzyka przedwczesnej umieralności w Polsce*

- nadciśnienie tętnicze (odpowiada za 22,3% zgonów)
- palenie tytoniu (odpowiada za 20,4% zgonów)
- niezdrowa dieta (odpowiada za 20% zgonów)
- nadwaga (odpowiada za utratę 12,4% lat przeżytych w zdrowiu oraz za obciążenia chorobami)



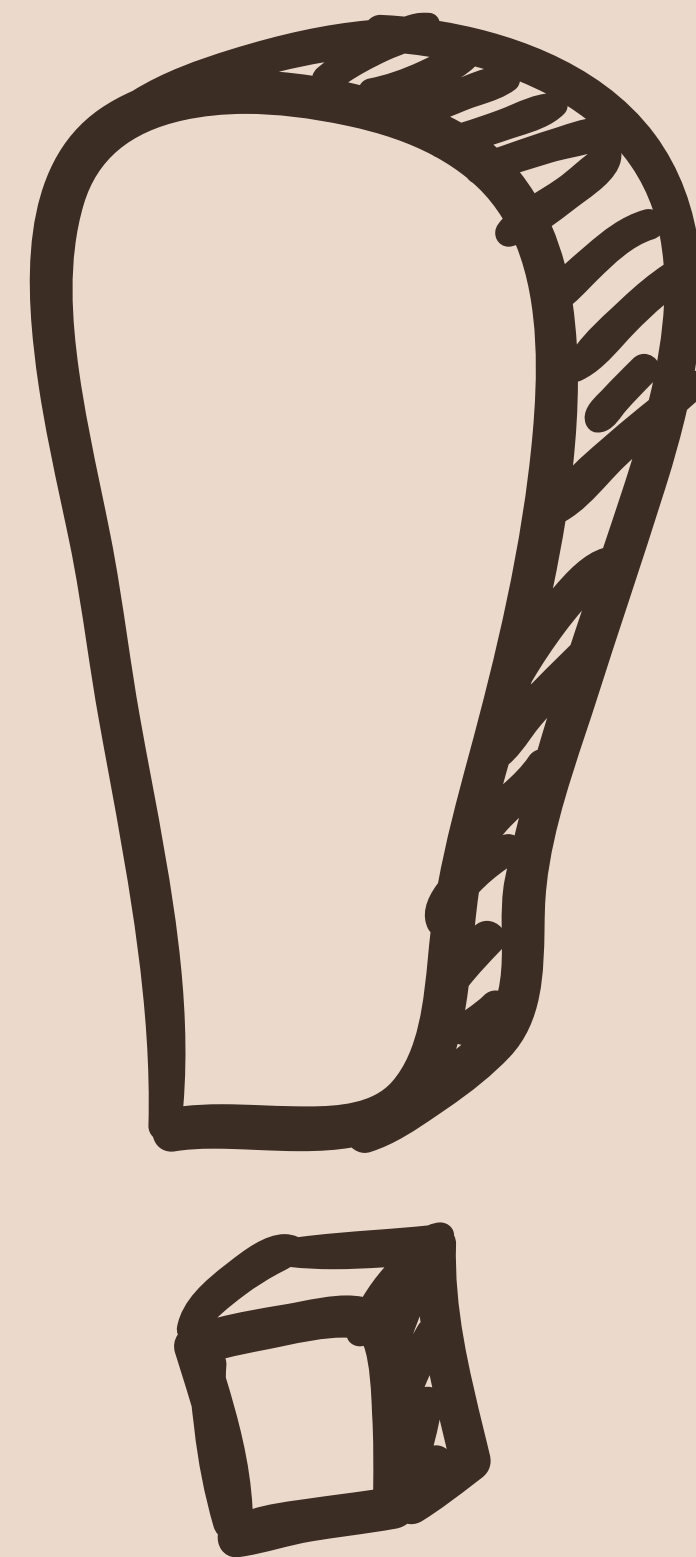
Zachowania zdrowotne, na które mamy wpływ (m.in. zła dieta, brak aktywności fizycznej, używki, nie przestrzeganie badań profilaktycznych) odpowiadają w sumie za 43,5% zgonów oraz za utratę 35,8% lat przeżytych w zdrowiu.



Czy wiesz, że....

Wśród **dorosłych Polaków***:

- 64 proc. **nie wykonuje regularnych badań** w kierunku nowotworów,
- 46 proc. **nie potrafi wymienić żadnego badania** profilaktycznego z tego zakresu,
- 39 proc. **nie wie, że takie badania są w Polsce bezpłatne** – finansowane przez NFZ,
- 36 proc. **nie wie, gdzie** wykonać badanie profilaktyczne w swojej okolicy,
- 19 proc. uważa, że profilaktyka **nie uratuje im życia**.





Badania diagnostyczne ważne dla wszystkich*

- Podstawowe badania profilaktyczne (morfologia, OB, lipidogram, poziom glukozy we krwi i ogólne badanie moczu)
- Pomiar ciśnienia tętniczego, kontrola wagi oraz ogólne badanie u lekarza internisty
- EKG
- RTG klatki piersiowej
- USG jamy brzusznej
- Test na krew utajoną w kale
- Wizyta kontrolna u okulisty, badanie dna oka i ciśnienia śródgałkowego
- Gastroskopia
- Kolonoskopia
- Badanie stomatologiczne i czyszczenie zębów z osadu
- Kontrolowanie stanu znamion i pieprzyków
- Badanie densytometryczne (gęstości kości) – raz na 10 lat (po 50 roku życia).



Badania diagnostyczne ważne dla **KOBIET***



- Badanie ginekologiczne i cytologia (raz na 1-3 lata)
- USG narządów rodnych
- USG piersi (1 raz w roku) i mammografia (raz na 2 lata)
- Samobadanie piersi
- Oznaczenie hormonów tarczycy
- Oznaczenie hormonów płciowych



Badania diagnostyczne ważne dla MĘŻCZYZN*



- Badanie per rectum oceniające stan gruczołu krokowego
- RTG klatki piersiowej
- Oznaczenie antygenu PSA
- Prześwietlenie płuc
- Badanie jąder przez lekarza
- Samobadanie jąder



Badania diagnostyczne ważne dla osób palących*



Badanie płuc

Niskodawkowa **tomografia komputerowa płuc** przysługuje osobom w wieku:

- 55-74 lat, które od lat regularnie palą papierosy,
- 50-54 lat, które od lat regularnie palą papierosy, a do tego spełniają przynajmniej jeden z warunków wymienionych na stronie <https://pacjent.gov.pl/programy-profilaktyczne/profilaktyka-raka-pluca>

Należy zbadać się w kierunku raka płuca również wtedy, gdy rzuciliśmy palenie w ciągu ostatnich 15 lat.