

Zakres rekomendowanych badań profilaktycznych dla kobiet od 40. roku życia



Zdrowie to cenna wartość dla Pani i Pani bliskich. Zdrowy styl życia – zachowanie zdrowej diety, aktywny wypoczynek, relaks to czynniki, które mogą zmniejszyć ryzyko wystąpienia chorób i uciążliwych dolegliwości. Często dobre ogólne samopoczucie zasłania naszą uwagę i troskę o swój organizm. Dbalność o zdrowie to również odbywanie cyklicznych badań profilaktycznych oraz konsultacji lekarskich.

Z uwagi na często występujące choroby w szczególnej **trosce o zdrowie kobiet** Grupa LUX MED zaleca **wykonanie następujących badań:**



Badanie ciśnienia tętniczego

Należy mierzyć je u osób dorosłych od 21. roku życia. Częstość pomiarów nie jest ustalona. Zaleca się wykonywanie pomiaru co najmniej raz w roku, a najlepiej w czasie każdej wizyty u lekarza pierwszego kontaktu.

Nadciśnienie tętnicze jest jedną z chorób cywilizacyjnych. Może być ono przyczyną wielu poważnych schorzeń, takich jak choroba wieńcowa, zawał, udar mózgu, miażdżyca. Uszkadza zarówno serce, jak i nerki oraz może powodować przedwczesną śmierć. Leczenie nadciśnienia wcześniej wykrytego prowadzi do ograniczenia ryzyka zachorowania na powyższe choroby.



Badanie poziomu cholesterolu

Powinno się je wykonywać co kilka lat, najlepiej co 3 lata.

Poziom cholesterolu mierzy się w osoczu z próbki krwi. Podwyższony poziom cholesterolu całkowitego i LDL (cząsteczki o niskiej gęstości) zwiększa ryzyko wystąpienia choroby wieńcowej poprzez zwięzanie się światła tętnic doprowadzających krew do narządów. Badanie cholesterolu ma duże znaczenie w profilaktyce zawałów serca i udarów mózgu.



Badanie stomatologiczne

Należy je przeprowadzać co 6 miesięcy.

Kontrola uzębienia pozwala na wykrycie ubytków próchnicznych, chorób przyzębia, chorób miążgi zęba i tkanek okołowierzchołkowych, jak też stanów zapalnych jamy ustnej. Pamiętajmy, że zdrowe zęby to nie tylko kwestia estetyki, ale przede wszystkim oznaka zdrowia. Zły stan zębów może mieć wpływ na rozwój wielu chorób ogólnoustrojowych.



Badanie rentgenowskie klatki piersiowej

W przypadku osób palących warto rozważyć wykonanie badania RTG klatki piersiowej, jeśli nie było ono wykonywane w ciągu ostatnich 5–10 lat. Termin kolejnego badania ustali lekarz w oparciu o wynik i badanie Pacjenta. Wykonuje się je, aby stwierdzić, czy nie ma zmian nowotworowych czy przewlekłej choroby obturacyjnej płuc. Najważniejszym działaniem profilaktycznym jest tu oczywiście zaprzestanie palenia.



Podstawowe badania laboratoryjne

Raz w roku powinno się wykonywać morfologię krwi z rozmazem. Pozwoli to na szybką identyfikację chorób krwi, m.in. niedokrwistości. Dodatkowo warto sprawdzić poziom glukozy we krwi, trójglicerydów, cholesterolu oraz czynność wątroby (AlAT, AspAT, GGTP).



Badanie ogólne moczu

Pozwala na monitorowanie czynności układu moczowego. Takie badanie powinno się wykonywać raz w roku i w razie potrzeby (infekcje). Dzięki niemu można rozpoznać schorzenia, takie jak kamica nerek oraz stany zapalne i choroby metaboliczne, np. cukrzyca. Istotny jest również kolor moczu, który także może nam sygnalizować pewne nieprawidłowości w organizmie. Nie wolno lekceważyć objawów, takich jak: mocz koloru ciemnego piwa (zwykle w żółtacze), krwimocz (stany zapalne nerek i pęcherza, guzy i kamienie), niebieskie zabarwienie moczu (zakażenie pałeczką ropy błękitnej), żółto-pomarańczowy mocz (odwodnienie).



Cytologia

Wykonywanie jej rekomenduje się wszystkim kobietom od momentu rozpoczęcia życia płciowego. Od 25. do 40. roku życia zaleca się wykonywanie badania co 3 lata, a w późniejszym okresie życia co 2 lata. Lekarz specjalista może zlecić częstsze wykonywanie badań, jeśli wskazują na to ich wyniki. Badanie cytologiczne stosowane jest w profilaktyce nowotworowej, przede wszystkim raka szyjki macicy. Umożliwia wykrycie stanów przedrakowych, kiedy to niemal w 100% można skutecznie je wyleczyć. Badanie to może być wykonane podczas wizyty kontrolnej u ginekologa.



Ogólne badanie ginekologiczne

Należy je wykonywać co najmniej raz na dwa lata.

Kontrolna wizyta u ginekologa pozwala na ocenę stanu narządów rodnych oraz wykrycie ewentualnych schorzeń, np. stanów zapalnych czy nieprawidłowości budowy. W czasie rozmowy lekarz może zebrać informacje na temat cyklu miesięczkowego, drobnych dolegliwości i rodzajów stosowanych środków antykoncepcyjnych, a także wypisać skierowanie na cytodiagnostykę. W trakcie badania lekarz może także zlecić wykonanie USG transwaginalnego.



Badanie piersi

Lekarz ginekolog podczas każdej wizyty kontrolnej powinien również przeprowadzić badanie palpacyjne piersi kobiety. Badanie to ma na celu wykrycie we wczesnym stadium guzków i innych nieprawidłowości w piersiach. Większość (prawie 80%) guzków wykrywanych palcami podczas tego badania nie ma złośliwego



charakteru. Zaleca się, aby USG piersi wykonywać co trzy lata. Takie badanie pokazuje bardziej szczegółowe wyniki.



Kolonoskopia

Po 50. roku życia wykonuje się ją raz na 10 lat (lub częściej, jeśli w rodzinie występowały przypadki raka jelita grubego). Badanie polega na wziernikowaniu jelita grubego i ocenie występujących tam struktur. W czasie badania można pobrać wycinki zmienionych tkanek do dokładnego badania w celu stwierdzenia, czy toczy się w nich proces nowotworowy.



Badanie RTG densytometryczne kości

U kobiet będących 10 lat po przebyciu menopauzy, niestosujących hormonalnej terapii zastępczej, należy przeprowadzić profilaktycznie jedno badanie. Dzięki temu badaniu uzyskuje się informacje na temat gęstości minerałów tkanki kostnej. Jest przeprowadzane w celu profilaktyki osteoporozy, czyli choroby kości polegającej na zmniejszeniu ich masy. W konsekwencji schorzenie zwiększa znacząco ryzyko wystąpienia złamań, nawet przy wykonywaniu codziennych czynności. Osteoporoza jest uciążliwą, przewlekłą chorobą, dlatego ważne jest jej wczesne wykrycie.

Warto również **raz w roku wykonać szczepienie przeciw grypie**, które może uchronić organizm przed infekcją wirusem grypy oraz umożliwić uniknięcie groźnych powikłań tej choroby.

