

Zakres rekomendowanych badań profilaktycznych dla mężczyzn do 40. roku życia



Zdrowie to cenna wartość dla Pana i Pana 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. Dbłość o zdrowie to również odbywanie cyklicznych badań profilaktycznych oraz konsultacji lekarskich.

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



Badanie ciśnienia tętniczego

Należy je mierzyć 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 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 wcześnie 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 zwężanie 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 miazgi 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 żółtaczce), krwimocz (stany zapalne nerek i pęcherza, guzy i kamienie), niebieskie zabarwienie moczu (zakażenie pałeczką ropy błękitnej), żółto-pomarańczowy mocz (odwodnienie).



USG jąder

Jest to szybkie, nieinwazyjne badanie, pozwalające na wykluczenie lub potwierdzenie występowania zmian chorobowych w jądrach i najądrzach.

Mężczyznom zaleca się wykonanie tego badania raz na trzy lata.

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

