

Dzięki badaniom profilaktycznym można wykryć chorobę na wczesnym etapie i uniknąć długotrwałego, nieskutecznego leczenia, które jest konsekwencją zbyt późnej diagnozy. **Wiele chorób nie boli.** Badania diagnostyczne, które zalecają Polskie Towarzystwa Naukowe należy wykonywać regularnie:

BADANIA PROFILAKTYCZNE U KOBIET

BADANIE WZROKU	Badanie wzroku u młodych dorosłych - przynajmniej raz na 2 lub max. 3 lata. Po 40 r.ż. przynajmniej 1x w roku
BADANIE SŁUCHU	Osoby > 50 r.ż. i osoby pracujące w trudnych warunkach nie rzadziej niż 1x na 2 lata
BADANIE STOMATOLOGICZNE	Zalecana konsultacja stomatologiczna i higienizacja jamy ustnej co pół roku
CYTOLOGIA	Zaleca się wykonywanie cytologii co roku - zalecana cytologia jednowarstwowa, nazywana także cytologią na podłożu płynnym, LBC
MAMMOGRAFIA	Zalecane wykonanie po ukończeniu 40 r.ż. raz na 1,5 roku - po 50 r.ż. raz w roku
SAMOBADANIE PIERSI	Samodzielne badanie systematycznie raz w miesiącu
USG PIERSI	Kobiety, które ukończyły 30 r.ż. kontrolnie przynajmniej 1x w roku
DENSYTOMETIA	Zaleca się wykonywanie densytometrii co 2 lata
KOLONOSKOPIA	Zalecane raz na 10 lat u osób, które ukończyły 50 r.ż.
DERMATOSKOPIA	Badania kontrolne powinno wykonywać się 1x w roku
POMIAR WITAMINY D	Profilaktycznie 1 x w roku
KONSULTACJA PSYCHOLOGA/PSYCHOTERAPEUTY	Obszary pracy psychologa to między innymi: <ul style="list-style-type: none"> ✓ długotrwałe poczucie smutku, drażliwość, łatwość popadania w złość i brak umiejętności radzenia sobie z nią ✓ problemy z utrzymaniem satysfakcjonujących relacji z bliskimi ✓ przewlekły stres, ciągły stan napięcia czy poczucie lęku

Dzięki badaniom profilaktycznym można wykryć chorobę na wczesnym etapie i uniknąć długotrwałego, nieskutecznego leczenia, które jest konsekwencją zbyt późnej diagnozy. **Wiele chorób nie boli.** Badania diagnostyczne, które zalecają Polskie Towarzystwa Naukowe należy wykonywać regularnie:

BADANIA PROFILAKTYCZNE U KOBIET

KONSULTACJA PSYCHOLOGA/PSYCHOTERAPEUTY	<ul style="list-style-type: none"> ✓ długotrwałe poczucie smutku odbierające chęć podejmowania codziennych aktywności ✓ nawracające trudności ze snem, koszmary, bezsenność itp. ✓ znalezienie się w sytuacji kryzysowej: śmierć lub choroba bliskiej osoby, rozwód, utrata pracy, doświadczenie napaści lub uczestnictwo w wypadku itp. ✓ powracające wspomnienia trudnych sytuacji, doznanych krzywd itp. ✓ problemy związane z poczuciem łaknienia
KONSULTACJA FIZJOTERAPEUTY	<p>Problemy z przewlekłymi bólami kręgosłupa występującymi podczas czynności dnia codziennego:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ ból odcinka lędźwiowo-krzyżowego (charakteryzujący się bólem punktowym lub rozlanym w tym odcinku, objawami na kończynach w postaci mrowienia/drętwienia, osłabieniem siły mięśniowej w kończynie dolnej, problemem z chodzeniem) ✓ ból odcinka piersiowego (charakteryzujący się bólami opasającymi całą klatkę piersiową, bólem między łopatkami, nerwobólami, uczuciem przytykania w klatce piersiowej) ✓ ból odcinka szyjnego kręgosłupa (przy którym często występują zawroty i bóle głowy, szumy uszne, mroczyki przed oczami, wzmożone napięcie obręczy barkowej) ✓ odczuwanie ból stawu lub kończyny po urazie: skręceniu, złamaniu, zwichnięciu ✓ problem ze wzmożonym napięciem mięśniowym: uczucie przeciążenia występujące często w obręczy barkowej oraz okolicy całych pleców ✓ problemy po porodzie np. rozstęp mięśni brzucha, nietrzymanie moczu, blizna po cesarskim cięciu