

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
---	--