

DBAJ O ZDROWIE. MASZ TYLKO JEDNO.

PO 30. ROKU ŻYCIA CIAŁO ZACZYNA WYSYŁAĆ PIERWSZE SYGNAŁY, ŻE POTRZEBUJE OD NAS WIĘCEJ UWAGI. TO DOBRY MOMENT, BY WPROWADZIĆ REGULARNĄ PROFILAKTYKĘ – NIE WTEDY, GDY COŚ ZACZYNA BOLEĆ, ALE ZANIM PROBLEM W OGÓLE SIĘ POJAWI.

TA CHECKLISTĘ STWORZYLIŚMY PO TO, BY UŁATWIĆ CI KONTROLĘ NAD ZDROWIEM: JASNO, PROSTO I BEZ KOMPLIKACJI. ZAZNACZAJ WYKONANE BADANIA, ZAPISUJ DATY I WRACAJ TU REGULARNIE – TRAKTUJ TO JAKO INWESTYCJĘ W SWOJE ŻYCIE, SPRAWNOŚĆ I PRZYSZŁOŚĆ.

BADANIA PROFILAKTYCZNE TO NIE SŁABOŚĆ.
TO ODPOWIEDZIALNOŚĆ, SIŁA I TROSKA O LUDZI, KTÓRZY
NA CIEBIE LICZĄ.



**DOLNY
ŚLĄSK**

ZREALIZOWANO PRZY WSPARCIU
FINANSOWYM SAMORZĄDU
WOJEWÓDZTWA DOLNOŚLĄSKIEGO.



LISTA BADAŃ PODSTAWOWYCH (COROCZNE)

BADANIE	DATA WIZYTY	✓
Morfologia krwi		
OB / CRP		
Glukoza na czczo		
Profil lipidowy		
Badanie ogólne moczu		
Pomiar ciśnienia tętniczego		
Kontrola masy ciała BMI		

LISTA BADAŃ PROFILATYCZNYCH (CO 1-3LATA)

BADANIE	DATA WIZYTY	✓
TSH (Tarczyca)		
Próby wątrobowe (ALT, AST)		
Kreatynina + eGFR		
Kwasy moczowe		
EKG spoczynkowe		

BADANIA DLA MĘŻCZYŹN PO 30. ROKU ŻYCIA

BADANIE	DATA WIZYTY	✓
Badanie urologiczne		
USG jąder		
Poziom testosteronu		

BADANIA ONKOLOGICZNE

BADANIE	DATA WIZYTY	✓
Dermatolog – kontrola znamion		
RTG klatki piersiowej		
USG jamy brzusznej		