Badania po 40

checklista

uPacjenta

Badania po 40. – checklista

Co miesiąc:

- [ ] Samobadanie piersi
- [ ] Oglądanie znamion
- [ ] Samobadanie jąder

Co pół roku:

- [ ] Przegląd zębów

Co roku:

- [ ] Morfologia
- [ ] OB
- [ ] CRP
- [ ] Lipidogram
- [ ] Próby wątrobowe
- [ ] Kreatynina
- [ ] Magnez
- [ ] TSH
- [ ] Mocz
- [ ] Badania w kierunku osteoporozy
- [ ] Kwas moczowy we krwi
- [ ] Mocznik
- [ ] Glukoza
- [ ] Szczepienie przeciwko grypie

mężczyźni

- [ ] Badanie prostaty per rectum

kobiety

- [ ] Estradiol
- [ ] LH
- [ ] FSH
- [ ] Cytologia
- [ ] Mammografia
- [ ] USG piersi

Co 2 – 4 lata:

- [ ] Badania hormonalne
- [ ] Krew utajona w kale
- [ ] Badanie wzroku

mężczyźni

- [ ] marker PSA

Raz na 10 lat:

- [ ] Kolonoskopia

Profilaktyka 40 plus: jak dbać o swoje zdrowie?

DIETA

Wyklucz ze swojej diety tłuszcze nasycone, czyli takie zawarte w mięsie i przetworach mięsnych, serach żółtych, śmietanie lub maśle, oraz tłuszcze trans, które znajdują się w produktach wysokoprzetworzonych: sklepowych słodyczach, fast foodach.

Czerwone mięso jedz tylko 1 – 2 razy w tygodniu (wieprzowiny, wołowiny, koniny, kaczki, gęsi, jagnięciny, baraniny) – spożywanie go w nadmiernych ilościach sprzyja rozwojowi chorób serca, raka trzustki, cukrzycy czy udaru mózgu.

Pij co najmniej 1,5 l wody dziennie.

Zamiast czerwonego mięsa wybierz drób lub ryby. Te ostatnie są szczególnie bogate w kwasy omega, które pozytywnie wpływają na kondycję mózgu!

Jedz jak najmniej słodyczy, zwłaszcza tych sklepowych. Tłuszcze cukiernicze to tłuszcze utwardzone, które sprzyjają nagromadzaniu się cholesterolu.

Dbaj o codzienne spożycie warzyw lub owoców, poprawiają metabolizm, a dodatkowo działają przeciwzapalnie i ograniczają ryzyko chorób serca.

Pamiętaj o błonniku – to kolejny składnik, który poprawia metabolizm. Znajdziesz go nie tylko w owocach i warzywach, ale także pełnoziarnistych produktach zbożowych.

Polub produkty fermentowane – raz na jakiś czas zjedz jogurt, kefir lub kiszonki – to poprawi pracę jelit!

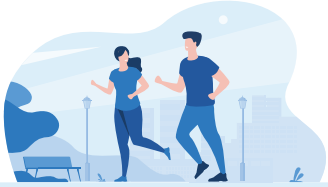
Ograniczaj alkohol – sprzyja rozwojowi stanu zapalnego w organizmie.

Zachowaj umiar soli – zbyt duża ilość soli powoduje wzrost ciśnienia krwi.

Jedz regularnie co 3 – 4 godziny. Lepiej jeść mniejsze porcje częściej, niż duże porcje w dużych odstępach czasu.

RUCH

Wybierz formę aktywności, w której się najlepiej czujesz i ćwicz:



- 20-minut spacer każdego dnia,
- pół godziny w dni robocze,
- lub dłużej kilka razy w tygodniu.

Każdego tygodnia powinieneś poświęcać minimum 150 minut na ruch!

Jeśli cierpisz na choroby serca lub cukrzycę najlepszy dla Ciebie będzie tzw. trening aerobowy. Polega on na podejmowaniu aktywności o stałej intensywności, czyli np. jazda na rowerze, nordic walking, pływanie, aqua aerobic, chodzenie lub bieganie na bieżni.

UŻYWKI

- [ ] Rzuć palenie
- [ ] Jeśli jesteś mężczyzną, dzienne spożywaj maksymalnie 2 porcje alkoholu. Jeśli jesteś kobietą: 1 porcję dziennie. Za „porcję alkoholu" uznaje się 50 – 60 ml mocnego alkoholu, dwa kieliszki wina lub 0,33 l piwa.

Dlaczego warto dbać o swoje zdrowie zawczasu?

- [ ] Dłuższe życie to więcej pięknych chwil spędzonych z najbliższymi
- [ ] Dobra kondycja poprawia satysfakcję z życia
- [ ] Zdrowie pozwala nam dalej doświadczać nowych rzeczy – czego ostatnio próbowałeś po raz pierwszy?

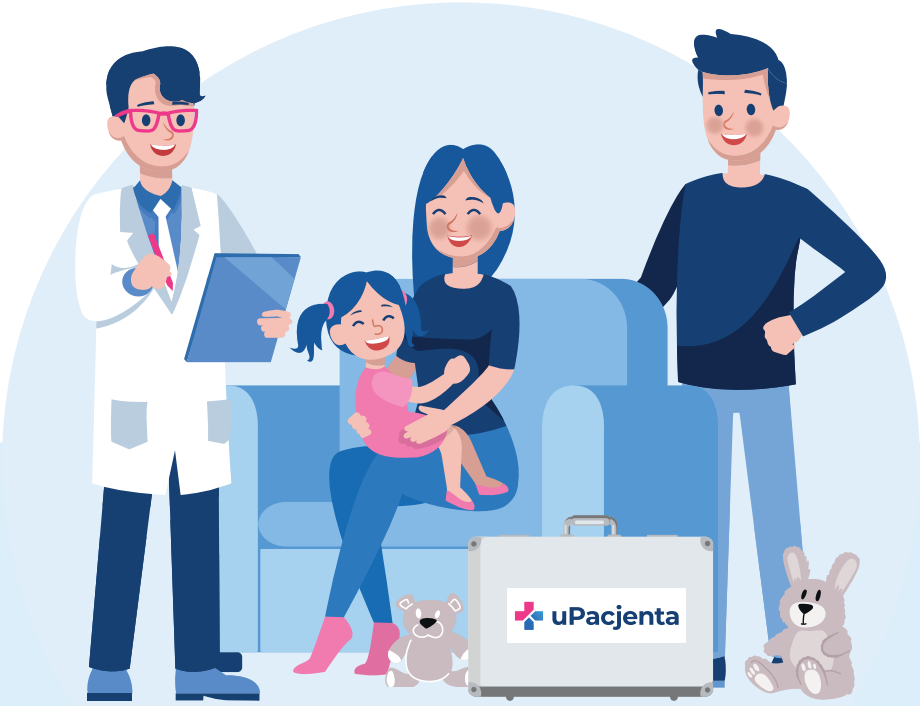
Poświęcaj czas temu, co ważne. Aby więcej chwil spędzać z najbliższymi, krew badaj w domu: bez kolejek, dojazdów i nerwów.
Domowe pobranie krwi umówisz na: www.upacjenta.pl

Badania krwi wykonaj u siebie w domu!

Darmowy dojazd specjalisty przy zamówieniu za min. 180 zł z kodem: **DOJAZD**

ZAMÓW JUŻ DZIŚ

Promocja trwa do 31.05.2024r. Liczba kodów ograniczona.



uPacjenta