



Co powinna wiedzieć? każda kobieta i każdy mężczyzna

Zdrowie to nie tylko całkowity brak choroby, czy niepełnosprawności, ale także stan pełnego, fizycznego, umysłowego i społecznego dobrostanu (dobrego samopoczucia).

- ✓ Jednak wiele zależy również od Ciebie, obserwuj swoje samopoczucie, włącz w swój styl życia samokontrolę i poddawaj się systematycznym badaniom u lekarza.
- ✓ Pamiętaj, to ty dokonujesz wyboru, weź odpowiedzialność za swoje zdrowie i życie.



Systematyczna kontroluj poniższe parametry, zwłaszcza powyżej 40 r.ż.

- ciśnienie tętnicze krwi,
- poziom glukozy we krwi,
- poziom cholesterolu całkowitego, HDL, LDL
- poziom trójglicerydów,



Samodzielnie dokonuj:

- samobadania piersi,
- samobadania jąder,
- pomiaru masy ciała
- ponadto unikaj nadmiernej ekspozycji na promienie słoneczne i z solarium



Bierz udział w programach badań przesiewowych w celu wykrycia:

- raka szyjki macicy: **cytologia** (kobiety po 25rż.)
- raka piersi: **mammografia** (kobiety 50rż.) i **USG** piersi przed 50 rż.
- raka jelita grubego: **kolonoskopia** (mężczyźni i kobiety po 50 rż.)
i badanie na obecność **krwi w kale** (po 45 roku życia)



Ponadto na wizycie u lekarza :

- mężczyźni po 50 roku życia lub po 40 r.ż. gdy rak prostaty występował w rodzinie pamiętajcie o badaniu palpacyjnym prostaty
- u stomatologa sprawdzaj stan uzębienia



Co powinna wiedzieć każda kobieta i każdy mężczyzna ? - ulotka informacyjna

Zdrowie to nie tylko całkowity brak choroby, czy niepełnosprawności, ale także stan pełnego, fizycznego, umysłowego i społecznego dobrostanu (dobrego samopoczucia).

- ✓ Jednak wiele zależy również od Ciebie, obserwuj swoje samopoczucie, włącz w swój styl życia samokontrolę i poddawaj się systematycznym badaniom u lekarza.
- ✓ Pamiętaj, to ty dokonujesz wyboru, weź odpowiedzialność za swoje zdrowie i życie.



Systematycznie kontroluj poniższe parametry, zwłaszcza powyżej 40 r.ż.

- ciśnienie tętnicze krwi,
- poziom glukozy we krwi,
- poziom cholesterolu całkowitego, HDL, LDL
- poziom trójglicerydów,



Samodzielnie dokonuj:

- samobadania piersi,
- samobadania jąder,
- pomiaru masy ciała,
- ponadto unikaj nadmiernej ekspozycji na promienie słoneczne i z solarium



Bierz udział w programach badań przesiewowych w celu wykrycia:

- raka szyjki macicy: **cytologia** (kobiety po 25rż.)
- raka piersi: **mammografia** (kobiety 50rż.) i **USG** piersi przed 50 rż.
- raka jelita grubego: **kolonoskopia** (mężczyźni i kobiety po 50 rż.) i badanie na obecność **krwi w kale** (po 45 roku życia)



Ponadto na wizycie u lekarza :

- pamiętaj o badaniu palpacyjnym prostaty mężczyźni po 50 roku życia lub po 40 r.ż. gdy rak prostaty występował w rodzinie
- sprawdzaj stan uzębienia u stomatologa.