



# JAKIE BADANIA WARTO ROBIĆ?

W nadmiarze zadań i obowiązków, ludzie wybierają się do lekarza, tylko wtedy, gdy nie potrafią sobie pomóc lekami bez recepty. Profilaktyka chorób, to nie tylko zdrowy styl życia, ale także regularne badania, nie tylko wtedy, gdy źle się czujesz. Dowiedz się, które badania warto robić regularnie.

Zakres niektórych badań, zależy od Twojego wieku i stanu zdrowia. Z wiekiem należy coraz częściej i dokładnie kontrolować funkcjonowanie organizmu. Badania profilaktyczne ułatwiają wykrycie chorób we wczesnych stadiach ich rozwoju, kiedy istnieje duża szansa na wyleczenie lub ich zahamowanie. Ponadto, wyniki odbiegające od normy, mogą zmotywować do zmiany trybu życia. Poznaj podstawowe badania, które warto wykonywać co roku, nawet jeśli nic Ci nie dolega.

**1) Morfologia** – określa ogólną kondycję organizmu. Sprawdza poziom wielu elementów morfotycznych we krwi (ilość, objętość, kształt, ocena zawartości hemoglobiny w krwinkach czerwonych). Na podstawie morfologii można stwierdzić m. in.: niedokrwistość lub stan zapalny. Do badania należy zgłosić się na czczo (12 godzin od ostatniego posiłku). Jeśli wyniki morfologii nie będą w normie, powinno się wykonać bardziej szczegółowe badania.

**2) Badanie ogólne moczu** – w trakcie badania ocenia się m.in.: barwę moczu, PH i jego odczyn. Ważne jest również sprawdzenie, czy w moczu znajduje się glukoza, białko, ciała ketonowe, barwniki żółciowe, bakterie, czerwone i/lub białe krwinki i kryształki (np. fosforany lub moczniki) oraz, czy ich ilość jest w przyjętej normie. Zarówno niedobór, jak i nadmiar substancji, informuje o stanie zdrowia i pomaga w doprecyzowaniu kierunku dalszych działań. Dzięki badaniu moczu, można wykryć m. in.: wczesne stadia chorób dróg moczowych, nerek oraz powikłań powiązanych z nadciśnieniem tętniczym, czy cukrzycą. Podczas pobierania próbki moczu, ważne, by oddać mocz z tzw. środkowego strumienia do sterylnego pojemnika, zakupionego w aptece.

**3) Glukoza** – badanie, które w szczególności regularnie powinny wykonywać osoby, u których istnieje podejrzenie cukrzycy (senność, wzmożone pragnienie, częste oddawanie moczu, nawracające infekcje) u osób otyłych, z nadwagą, z chorobami serca, z nadciśnieniem, u kobiet z zespołem policystycznych jajników oraz u kobiet w ciąży. Pomaga to na wczesne wykrycie cukrzycy typu II oraz jej szybkie leczenie.

**4) Badania tarczycy** – podstawowym badaniem jest TSH, czyli badanie stężenia hormonu tyreotropowego, wykonywane na podstawie próbki krwi. Pozwala na wykrycie chorób tarczycy, nawet jeśli nie występują jeszcze charakterystyczne objawy. Oprócz TSH, oznaczane są również tzw. wolne hormony (w badaniach FT3 i FT4), oceniane łącznie z wynikiem stężenia TSH. Jeśli istnieje podejrzenie wystąpienia choroby Hashimoto, konieczne jest wykonanie dodatkowych badań krwi i USG.

**5) Lipidogram** – W profilu lipidowym, wykonuje się pomiary tłuszczów takich jak: cholesterol całkowity, frakcja cholesterolu HDL (dobry cholesterol), LDL (zły cholesterol), a także triglicerydy (TG). Badanie powinny regularnie wykonywać osoby, u których istnieje wysokie ryzyko wystąpienia zaburzeń lipidowych, chorób sercowo-naczyniowo oraz genetycznie uwarunkowanych do posiadania podwyższonego poziomu cholesterolu. Również osoby z nadwagą, cukrzycą, nadciśnieniem oraz chorobami nerek powinny wykonywać te badania częściej, niż osoby zdrowe.

Powyższe badania należą do grupy podstawowych badań profilaktycznych, które warto wykonywać raz do roku, niezależnie od wieku lub płci. Ponadto, kobiety powinny co roku wykonywać badanie ginekologiczne i cytologię oraz co 2 lata mammografię, a każdego miesiąca samobadanie piersi, natomiast mężczyźni po 50 roku życia, powinni wykonać badanie prostaty.

Podsumowując, warto raz w roku wykonać podstawowe badania, by móc wykryć choroby we wczesnych etapach, lub mieć pewność, że jest się w pełni zdrowym. Czasami dopiero wyniki odbiegające od normy są motywacją do porzucenia niezdrowego trybu życia. Traktuj badania profilaktyczne jako element dbania o zdrowie i pamiętaj że aktywność fizyczna, odżywianie, regeneracja i kontrola stresu mają wpływ na Twoje wyniki.

Źródła:

[https://www.doz.pl/czytelnia/a2709-Jakie\\_badania\\_profilaktyczne\\_warto\\_zrobic](https://www.doz.pl/czytelnia/a2709-Jakie_badania_profilaktyczne_warto_zrobic)

<https://www.medistore.com.pl/zdrowie/8-badan-ktore-warto-wykonac-profilaktycznie>

<https://apteline.pl/artykuly/sprawdz-jakie-badania-profilaktyczne-powinienes-wykonac-w-tym-roku>