

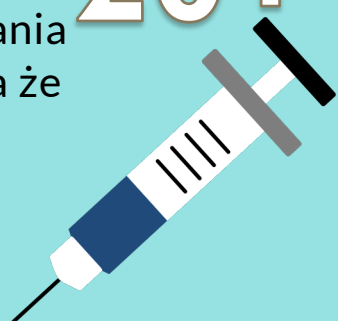
Mój planer zdrowotny na 2021

#kobieczykalendarz

@drnalewczynska



20+



Dziewczyny zapraszam do wyzwania noworocznego – badania profilaktyczne które powinnyście zrobić w tym roku (chyba że wasz lekarz zaleci inaczej)

BADANIE PIERSI

- samobadanie piersi - oglądanie piersi oraz badanie dotykiem. Samodzielne badanie piersi należy wykonywać co miesiąc, najlepiej w tej samej fazie cyklu miesięczkowego, tj. W 6-9 dniu cyklu.
- badanie USG piersi - wykonywane profilaktycznie co rok

BADANIE CYTOLOGICZNE

Jest to najlepsze badanie profilaktyczne w kierunku raka szyjki macicy. Warto też poprosić ginekologa o wykonanie badania w kierunku HPV – celem oceny czy jesteście w grupie większego ryzyka.

APPKA MIESIĄCZKOWA

Teraz telefon wie o nas wszystko. W tym wypadku jest to wiedza potrzebna. Warto przeanalizować raz do roku nasze cykle, ich długość i obfitość. Jest to przydatna informacja dla ginekologa.

BADANIA OGÓLNE

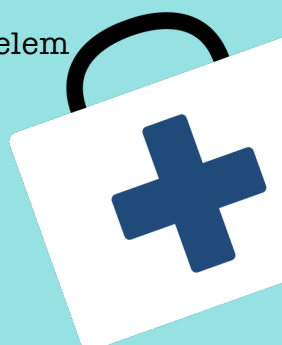
- raz do roku – pomiar ciśnienia tętniczego.
- raz na dwa lata – morfologia, OB, stężenie glukozy we krwi oraz badanie ogólne moczu
- raz na pięć lat - pomiar stężenia cholesterolu we krwi oraz jego frakcji HDL i LDL, a także trójglicerydów oraz RTG klatki piersiowej

DERMATOLOG

Raz do roku powinnyście zrobić przegląd dermatoskopowy waszych znamion.

STOMATOLOG

Dwa razy do roku warto zrobić przegląd stomatologiczny i wyleczyć ewentualne nieprawidłowości.



INDYWIDUALNE ZALECENIA

