

Bilans 50-latka



Pół wieku za Tobą? To czas na wykonanie badań kontrolnych. Z upływem lat ludzkie ciało nabiera niedoskonałości, nie tylko tych zewnętrznych, ale także wewnętrznych. Po 50. roku życia należy mieć organizm pod stałą kontrolą, co niestety nie jest łatwe. Szybki tryb życia, ciągły pośpiech i stres sprzyjają pogorszeniu się stanu zdrowia. Jednak wystarczy się zmobilizować i wykonać kilka podstawowych badań, zasięgnąć porady lekarzy specjalistów, aby utrzymać dobre zdrowie i nie dać się chorobie. Istnieje bowiem szereg schorzeń, które dają o sobie znać w zaawansowanym stadium, kiedy to już niejednokrotnie jest za późno na skuteczne leczenie.

RAZ W ROKU

Podstawowym badaniem jest **MORFOLOGIA KRWI**, która powinna być wykonywana raz w roku. Da ona podstawę do

wstępnej analizy stanu zdrowia. Pozwala określić m.in., czy pacjent ma anemię, infekcję wirusową bądź bakteryjną, a nawet może ostrzec o chorobie szpiku kostnego czy szwankującej wątrobie.

Zaraz po morfologii następne ważne badanie to **POMIAR STĘŻENIA GLUKOZY WE KRWI**. Zbyt wysoki poziom cukru może oznaczać cukrzycę. Nieleczona, jest powodem wielu innych chorób, m.in. jaskry, osteoporozy, chorób nerek, a także uszkodzeń nerwów w obrębie stopy, co przyczynia się do zaniku mięśni oraz upośledzenia czucia bólu. Skutkuje to niedokrwistością stopy i obumieraniem jej tkanek (stopa cukrzycowa). Do badania poziomu cukru należy odpowiednio się przygotować, nie spożywać pokarmów minimum 8 godzin przed pobraniem próbki krwi.

Kolejny obowiązkowy punkt to **LIPIDOGRAM, CZYLI BADANIE STĘŻENIA CHOLESTEROLU**. To właśnie on przyczynia się do chorób układu krążenia, miażdżycy, zawału mięśnia sercowego czy udaru mózgu. Wczesne odkrycie podwyższonego stężenia cholesterolu nie musi od razu kończyć się przyjmowaniem syntetycznych środków na jego obniżenie. Często, aby obniżyć poziom cholesterolu, stosuje się dietę, która w zupełności wystarczy żeby powrócił on do odpowiedniego poziomu.

CO 2 LATA

Jeżeli szybko się męczymy lub dostajemy zadyszki po niewielkim wysiłku, należy także zwrócić uwagę na często zapomniany gruczoł, jakim jest **TARCZYCA**. Badania wykonujemy tym bardziej, jeżeli członkowie rodziny mieli problemy z tarczycą. Diagnostyka chorób >>



tarczycy opiera się na określeniu funkcji hormonalnej oraz na zaobserwowaniu zaburzeń w jej budowie. Badanie podstawowe to oznaczenie stężenia TSH – jest to hormon który pobudza tarczycę do pracy. Gdy stężenie TSH nie jest w normie, należy oznaczyć również stężenie T4 oraz T3. Na podstawie analizy poziomu hormonów lekarz endokrynolog stwierdza nadczynność bądź niedoczynność tarczycy. Informacji o budowie tarczycy dostarczy nam jej USG. Pozwoli ono na zaobserwowanie ewentualnych guzków, zwapnień czy torbieli występujących w obrębie tarczycy, a także oceni wielkość i prawidłowość jej budowy.

Kolejny pod lupę powinien pójść paradoksalnie wzrok. U osób dorosłych **OKULISTYCZNE BADANIA KONTROLNE** należy wykonywać minimum raz na 2 lata. Przy mruczenie oczu, nadwrażliwość na światło czy nieustająco łzawiące oczy, a także niemożność złapania ostrości obrazu mogą wskazywać na pogarszający się stan naszego wzroku. Podstawowe badanie to pomiar ciśnienia w gałce ocznej i pola widzenia. Pozwalają one na wykrycie jaskry we wczesnym stadium, co może uchronić pacjenta przed całkowitą utratą widzenia.

RAZ NA 10 LAT

Nie powinniśmy pomijać także badań naszego układu pokarmowego. Najczęstsze

badanie profilaktyczne to **KOLONOSKOPIA**. Badanie kolonoskopii wykonuje się co 10 lat. Jeżeli jednak w rodzinie występują choroby układu pokarmowego takie jak polipy jelita, wrzody żołądka i dwunastnicy czy nowotwór jelita grubego, badanie wykonuje się co 5 lat. Metoda ta umożliwia zbadanie jelita grubego. Do badania należy się odpowiednio przygotować, najczęściej zażywając 1-2 dni wcześniej środki przeczyszczające. Kiedy badanie sugeruje nieprawidłowości, nie należy ich lekceważyć. Jeśli dodatkowo zaobserwujemy niepokojące objawy, takie jak silne bóle w obrębie żołądka i jelit, należy skontaktować się z lekarzem w celu przeprowadzenia kolejnych badań specjalistycznych.

WAŻNE DLA PAŃ

Należy także pamiętać o badaniach dedykowanych kobietom, takich jak cytologia, mammografia i badanie densytometryczne, czyli badanie gęstości kości.

CYTOLOGIA pozwala na wczesne wykrycie raka szyjki macicy. Jest to niezwykle ważne badanie, gdyż nowotwór ten zbiera coraz większe żniwo, a wcześniej wykryty jest niemalże całkowicie uleczalny. Badanie wykonuje się raz do roku, można je wykonać w każdym gabinecie podczas wizyty kontrolnej.

Z kolei **MAMMOGRAFIA** pozwoli na wykrycie zmian w obrębie gruczołu sutkowego. Zmiany te nie muszą być wyrokiem

REKLAMA

USP Zdrowie

Leczy każdą biegunkę

18 kapsulek

STOPERAN (Loperamid Hydrochloridum 2 mg) kapsułki twarde. **Wskazania:** Stoperał w objawowym leczeniu ostrej i przewlekłej biegunki. **Przeciwwskazania:** Nadwrażliwość na loperamid, chloroform lub na którąkolwiek substancję pomocniczą. Stany, w których nieopodaje się spożyciu perystaltyki jelit, z powodu możliwego ryzyka wystąpienia udaru powłoki, w tym niedrożności jelit, ostrej i przewlekłej (megacolon toksicum) i toksycznego nadciśnienia okrężnicy (megacolon toxicum). Leczenie preparatem Stoperan należy natychmiast przerwać w przypadku wystąpienia zaparcia, wzdęcia brzucha lub niedrożności jelit. Niedrożność jelit. Ostre wrzodowe zapalenie jelita grubego, ostre i przewlekłe zapalenie jelita grubego, rzekomo błoniste zapalenie jelit, zrosty związane z podawaniem antybiotyków o szerokim zakresie działania. Ostro czynności z krwią w kale i przebiegająca z podwyższoną temperaturą ciała. Bakteryjne zapalenie jelita cienkiego i okrężnicy spowodowane chorobobudźcami bakteryjnymi z rodzaju Salmonella, Shigella i Campylobacter. Nie należy stosować leku u dzieci poniżej 6 lat. Lek dostępny bez przepisu lekarskiego - GSC.

Przed użyciem zapoznaj się z ulotką, która zawiera wskazania, przeciwwskazania, dane dotyczące działań niepożądanych i dawkowanie oraz informacje dotyczące stosowania produktu leczniczego, bądź skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą, gdyż każdy lek niewłaściwie stosowany zagraża Twojemu życiu lub zdrowiu.

w sprawie nowotworu piersi, ale nie mogą również uspić czujności. Obraz mammograficzny pozwala zauważyć nawet najmniejsze zmiany w gruczole, ale niestety nie pozwala na rozróżnienie rodzaju zmian, tzn., że przy tym badaniu nie można określić, czy nowotwór jest złośliwy. W większości przypadków po wykryciu jakichkolwiek zmian lekarze wysyłają pacjentki na badanie USG piersi, które pomoże w postawieniu ostatecznej diagnozy. Badanie po 50. roku życia wykonuje się co rok.

Wraz z wiekiem postępuje proces odwapnienia szkieletu ludzkiego, co szczególnie ma miejsce u kobiet. Kości stają się słabsze, a ryzyko złamań jest coraz większe. Najczęściej dotyczy to złamań kości biodrowej, kości przedramienia czy nadgarstka. Niegroźny upadek niejednokrotnie kończy się niechcianym złamaniem. **BADANIE GĘSTOŚCI KOŚCI** pozwoli stwierdzić, czy mamy do czynienia z osteoporozą i czy wskazane jest leczenie w tym kierunku. Częstość wykonywania badania zależy od jego wyniku, zazwyczaj wykonuje się je raz na 5 lat, a jeżeli osteoporoza jest stwierdzona, to raz na dwa lata.

WAŻNE DLA PANÓW

Dla panów lista badań profilaktycznych po 50. roku życia jest poszerzona o wizytę u lekarza urologa. Raz do roku należy zgłosić się do tego specjalisty w celu wykonania **BADANIA GRUCZOŁU KROKOWEGO**,

Polacy coraz częściej wykonują badania profilaktyczne. Liczba kobiet, które wykonały badania cytologiczne choć raz w życiu wzrosła do 85%, a badanie mammograficzne do 47%. Blisko co piąty dorosły mieszkaniec Polski został chociaż raz przebadany w kierunku wykrywania raka jelita grubego, a co trzeci mężczyzna (co najmniej 40-letni) miał badanie lekarskie prostaty według danych GUS. Wzrasta także częstość kontroli poziomu cukru we krwi. Tylko co piąty dorosły nigdy nie kontrolował poziomu cukru we krwi.

Źródło: <http://wyborcza.biz>

które pozwoli na wykrycie problemów z prostatą. Polega ono na palpacyjnym zbadaniu gruczołu przez odbytnicę. Jeżeli lekarz wyczuje zmiany w kształcie czy wielkości, wówczas zleci dodatkowe badania, tj. poziom PSA, czyli poziom białka we krwi, które jest wytwarzane wyłącznie przez komórki gruczołu prostaty. Pamiętajmy, że zawsze **LEPIEJ JEST ZAPOBIEGAĆ NIŻ LECZYĆ**. Stwierdzenie stare jak świat, bardzo prawdziwe i wciąż aktualne.

Profilaktyka w większości przypadków zostaje pomijana, zbyt rzadko poddajemy się badaniom kontrolnym, a to one niejednokrotnie mogłyby utrzymać nas w zdrowiu i uchronić od przedwczesnej śmierci. Wraz z nadchodzącą wiosną warto pomyśleć nie tylko o porządkach w naszych domach, ale także o sumiennym przeglądzie naszego organizmu.

PAULINA SZYMANEK

REKLAMA

Dla zdrowia stawów
Efekt już po 7 dniach²

Artresan[®] EFEKT

WSPOMAGA chrząstkę stawową¹
ZWIĘKSZA ruchomość stawów²

INNOWACJA ZŁUŻEPO 7 DNIACH
AprèsFlex

USP Zdrowie

Suplement diety 30 kapsulek

Skład: produkt ziołowy. **Zastosowanie:** Artresan EFEKT suplement diety to skuteczne wsparcie dla zdrowia stawów, ich elastyczności i ruchomości. Artresan EFEKT to pierwszy w Polsce tak innowacyjny preparat na stawy. Zawiera unikalny, opatentowany składnik AprèsFlex™ - naturalny ekstrakt NAJNOWSZEJ GENERACJI z Boswellia serrata standaryzowany na 20% AKBA¹. AprèsFlex™ jest tak skuteczny, że przynosi znaczącą poprawę sprężystości stawów już po 7 dniach² - skuteczność działania została potwierdzona w badaniach naukowych. **Ostrzeżenia:** Nie należy przekraczać porcji zalecanej do spożycia w ciągu dnia. Produkt nie powinien być spożywany przez kobiety w ciąży lub karmiące piersią. Informacja dla chorych na celiakię: produkt bezglutenowy. Składniki produktu nie zawierają laktozy. **Podmiot odpowiedzialny:** USP Zdrowie, ul. Politechniki 35, 02-822 Warszawa.

Referencyjna wartość spożycia (RWS) oraz ilość każdego suplementu diety zalecanych do spożycia w ciągu dnia można znaleźć na opakowaniach poszczególnych preparatów. Nie należy przekraczać zalecanej porcji do spożycia w ciągu dnia. Dla utrzymania prawidłowego stanu zdrowia należy stosować zróżnicowaną dietę i prowadzić zdrowy tryb życia. Suplementy diety nie mogą być stosowane jako substytut (zamiennik) zmniejszonej diety.

¹ kwai-3-O-acetylo-11-keto-beta-boswelolony; ² dzięki AprèsFlex™ przy stosowaniu 1 kapsułki dziennie.