

## „ZALECENIA dot. BADAŃ PROFILAKTYCZNYCH”

*lek. Piotr Jankowski z Katedry i Kliniki Chorób Wewnętrznych, Pneumonologii  
i Alergologii WUM*

### 1. BADANIA PODSTAWOWE:

- pomiar ciśnienia tętniczego u wszystkich przynajmniej raz w roku [3]
- oznaczenie stężenia cholesterolu - u wszystkich mężczyzn > 40 r. ż., u wszystkich kobiet > 50 r. ż., a także u osób młodszych z czynnikami ryzyka chorób układu krążenia; przy prawidłowym wyniku badanie należy powtarzać co 3-5 lat [4]
- oznaczenie stężenia glukozy we krwi na czczo – raz na 3 lata u wszystkich osób po 45 r.ż. lub co roku u osób z grup ryzyka (m. in. u osób otyłych) [5]

### 2. BADANIA W ZAKRESIE PROFILAKTYKI NOWOTWOROWEJ:

#### **Badanie profilaktyczne raka piersi – mammografia:**

- raz na 2 lata u kobiet w wieku 50-69 lat [6]
- co roku u kobiet w wieku od 50 do 69 lat, których członkowie rodziny chorowali na raka piersi (matka, siostry lub córki)

#### **Badania profilaktyczne raka szyjki macicy – cytologia**

- co 3 lata – u kobiet w wieku od 25 do 59 lat [7]
- co rok – u kobiet w wieku od 25 do 59 lat obciążonych czynnikami ryzyka (m. in. u kobiet zakażonych typem HPV wysokiego ryzyka)

#### **Badanie profilaktyczne raka jelita grubego – kolonoskopia**

- raz na 10 lat u osób w wieku 50-65 lat, niezależnie od wywiadu rodzinnego [8]
- co 5-10 lat u osób w wieku 40-65 lat, które mają krewnego pierwszego stopnia, u którego rozpoznano raka jelita grubego

### 3. INNE ZALECANE BADANIA:

- choć mammografia jest jedynym badaniem o udowodnionej skuteczności w zmniejszaniu umieralności z powodu raka piersi, kobietom zaleca się również comiesięczne samodzielne badanie piersi, a także coroczne zbadanie piersi przez lekarza [9]
- **stomatolodzy** zalecają, by co pół roku zgłaszać się na przegląd stomatologiczny
- raz w roku warto również umówić **wizytę u okulisty**, podczas której lekarz nie tylko zbada ostrość widzenia i dobierze odpowiednie soczewki korekcyjne. Wizyta pozwoli również na wczesne wykrywanie takich chorób jak jaskra.
- zdaniami **dermatologów** powinniśmy samodzielnie lub przy pomocy osoby bliskiej raz w roku obejrzeć skórę swojego ciała pod kątem obecności **znamion barwnikowych**. [10] W przypadku gdy znamię nagle się powiększa, krwawi, posiada nierówne brzegi, jest asymetryczne lub różnobarwne należy jak najszybciej udać się do lekarza dermatologa.
- Osoby w wieku 40 – 60 lat, które paliły lub nadal palą papierosy powinny wykonać **badanie spirometryczne** w celu wczesnego wykrycia przewlekłej obturacyjnej choroby płuc (POChP). Dodatni wynik badania stanowić może dodatkową motywację do zaprzestania palenia, które jest jedynym działaniem hamującym postęp choroby.

Warto zadbać o swoje zdrowie wykonując potrzebne badania profilaktyczne, w tym badania przesiewowe w kierunku nowotworów. W przypadku niepokojących objawów - **NIE CZEKAJ! KONIECZNIE ZGŁOŚ SIĘ DO LEKARZA** - on pokieruje dalszą dłagnostyką oraz zleci potrzebne badania!

[1] Zasady postępowania w nadciśnieniu tętniczym. Wytyczne Polskiego Towarzystwa Nadciśnienia Tętniczego 2015

[2] Wytyczne Polskiego Towarzystwa Lipidologicznego oraz Polskiego Towarzystwa Kardiologicznego postępowania w zaburzeniach lipidowych dla lekarzy rodzinnych 2016

[3] Zalecenia kliniczne dotyczące postępowania u chorych na cukrzycę 2017. Stanowisko Polskiego Towarzystwa Diabetologicznego

[4] Ministerstwo Zdrowia. Program profilaktyki raka piersi. <http://www.mz.gov.pl/leczenie/swiadczenia-w-ramach-programow-zdrowotnych/program-profilaktyki-raka-piersi/>

[5] Ministerstwo Zdrowia. Program profilaktyki raka szyjki macicy <http://www.mz.gov.pl/leczenie/swiadczenia-w-ramach-programow-zdrowotnych/program-profilaktyki-raka-szyjki-macicy/>

[6] Ministerstwo Zdrowia. Program badań przesiewowych dla wczesnego wykrywania raka jelita grubego. [www2.mz.gov.pl/wwwfiles/ma\\_struktura/.../zal\\_1\\_program\\_badan\\_20032009.pdf](http://www2.mz.gov.pl/wwwfiles/ma_struktura/.../zal_1_program_badan_20032009.pdf)

[7] Ellen Warner. Badania przesiewowe w kierunku raka piersi. N Engl J Med 2011;365:1025-32

[8] Braun-Falco O et al: Dermatologia. Wyd. II polskie pod red. W. Glišńskiego. Wyd. Czelej, 2011