

Bud' zodpovědný čtyřicátník!

Právě vám bylo čtyřicet? Skvělé! Máte před sebou ještě mnoho let, během nichž můžete naplnit své vášně a plány. Na preventivní prohlídky je však třeba pamatovat, protože určité změny v našem organismu již probíhají. Proto se seznam preventivních vyšetření poněkud prodlužuje. Abyste si zajistili zdravou budoucnost, vyplatí se provést je všechny včas.

Preventivní prohlídky pro muže po čtyřicítce - které se vyplatí provádět?

Základem zdravého těla po čtyřicítce jsou preventivní prohlídky. Níže uvádíme četnost jednotlivých vyšetření, ale upozorňujeme, že se jedná o individuální záležitost, která závisí na mnoha faktorech. Váš lékař vám pomůže rozhodnout, které testy provést a jak často je opakovat.

Morfologie (krevní test) - jednoduchý a velmi účinný test, který nám řekne mnoho o našem zdravotním stavu. Morfologie může ukázat, zda máme hyperémii, anémii, infekci, leukémii a mnoho dalších onemocnění. Test je levný, bezpečný a měl by se provádět pravidelně. Proveďme krevní obraz alespoň jednou ročně.

ESR (Biernackého test) - ukazuje, zda v našem těle probíhá zánětlivý proces. Je to jeden z obecných markerů rakoviny. Toto vyšetření je vhodné provádět jednou ročně.

Glykémie (hladina glukózy v krvi) - pomáhá diagnostikovat diabetes. Příliš vysoká hladina cukru v krvi (nad normální hodnotou) je známkou cukrovky. Nedostatek glukózy v krvi (hypoglykémie) je také patologický jev, který může ukazovat na cukrovku nebo onemocnění jater. Toto vyšetření bychom se měli snažit provádět jednou ročně.



Měření krevního tlaku - jednoduchý a účinný test k diagnostice hypertenze - velmi častého onemocnění, které neléčené způsobuje řadu patologických změn v našem těle. Toto vyšetření bychom měli provádět alespoň jednou ročně.

Lipidový profil (lipidogram) - toto vyšetření hodnotí metabolismus tuků (hladinu triglyceridů, lipoproteinů a cholesterolu v organismu). S jeho pomocí můžeme diagnostikovat

metabolické poruchy, které, pokud nejsou léčeny, mohou vést k ateroskleróze, mozkové mrtvici nebo infarktu myokardu. Toto vyšetření je obzvláště důležité, protože mnoho mužů ve věku nad 40 let má zvýšenou hladinu cholesterolu, která je spojena se zvýšeným rizikem úmrtí na kardiovaskulární onemocnění. Tento test si nechte provést jednou ročně.

Hladina kyseliny močové - umožňuje diagnostikovat hyperurikémii, což je zvýšená koncentrace kyseliny močové v krevním séru. Hladinu kyseliny močové ovlivňuje naše strava. Pokud je její hladina zvýšená a my zanedbáváme dietu a léčbu, můžeme své tělo přivést ke dně - onemocnění, které se projevuje hromaděním krystalů kyseliny močové v našem těle. Mezi příznaky patří bolest kloubů a kostí. Test může také poukázat na některá jaterní onemocnění. Proto si ji nechte udělat každé 3 roky.

Test na PSA antigen - velmi důležitý pro muže - měl by si ho nechat udělat každý muž starší 40 let, i když nepociťuje žádné příznaky hypertrofie prostaty! Díky tomuto testu můžeme diagnostikovat rakovinu prostaty a hypertrofii prostaty. Tento test je vhodné provádět každé 3 roky. Pokud je vám více než 50 let, měli byste test podstoupit každý rok.

Kromě toho se zaměřte na

Hladina hormonů štítné žlázy (TSH, FT3, FT4) - štítná žláza je nenápadný orgán, který je zodpovědný za mnoho činností v našem těle. Je vhodné dbát na správnou hladinu hormonů vylučovaných štítnou žlázou, abyste se ochránili před příznaky hypotyreózy tohoto orgánu (jako jsou: ospalost a přibývání na váze), stejně jako hypertyreózy, která se projevuje úbytkem hmotnosti, rozrušením a problémy se spánkem. Pečujte o svou štítnou žlázu a nechte si ji pravidelně kontrolovat (jednou za 2-3 roky).

Vyšetření moči - pomáhá posoudit stav ledvin, močových cest a jater. Je velmi užitečný při diagnostice cukrovky a žloutenky. Test moči může také odhalit zánět nebo bakteriální infekci. Ujistěte se, že se provádí jednou ročně. Test stolice na okultní krev - může pomoci diagnostikovat rakovinu střev. Nechávejte si ji provádět každý rok.



Rentgen hrudníku - toto vyšetření může odhalit patologické změny na plicích a srdci. Měla by se provádět jednou za několik let. Pokud kouříte, je vhodné toto vyšetření provádět častěji.
EKG srdce - toto vyšetření by se mělo provádět každé 3 roky. Kontroluje činnost vašeho srdce a umožňuje odhalit abnormality, jako jsou poruchy rytmu nebo příznaky předchozího infarktu.

Víte, co je program Prevence 40 plus?

Program Prevence 40 Plus funguje v Polsku od 1. ledna 2021. V rámci tohoto programu byl Polákům ve věku 40 až 65 let poskytnut balíček bezplatných preventivních vyšetření. Testy jsou určeny pro všechny pojištěné pacienty. Program je zaměřen na včasnou diagnostiku kardiovaskulárních onemocnění, onkologických onemocnění a cukrovky.

Můžete být testováni v rámci pracovního lékařství (pokud jste zaměstnání) a také v rámci primární zdravotní péče (pokud nepodléháte testování zaměstnanců). Základní balíček vyšetření zahrnuje:

- měření krevního tlaku a pulsu,
- hladinu glukózy v krvi,
- morfologie,
- celková hladina cholesterolu,
- stanovení BMI (Body Mass Index),
- hodnocení rizikových faktorů kardiovaskulárních onemocnění, onkologických onemocnění a diabetu.

Pokud jsou výsledky těchto základních vyšetření abnormální, může lékař provést rozšířenou diagnostiku nebo pacienta odeslat k jinému lékaři - specialistovi. Rozšířená diagnostika zahrnuje:

- hladina glukózy nalačno, glykovaný hemoglobin (HbA1c) a perorální glukózový test,
- test okultní krve ve stolici,
- EKG vyšetření,
- biochemické krevní testy, jako jsou hladiny LDL-cholesterolu, HDL-cholesterolu nebo triglyceridů,
- ultrazvukové vyšetření břicha u aneurysmat aorty.