

Preventivni pregledi po dobi

Redoviti preventivni pregledi ključni su za ranu detekciju potencijalnih problema i prevenciju ozbiljnijih bolesti. **Počni igrati aktivnu ulogu u svom zdravlju:** slijedi ove smjernice* i osiguraj si dug i kvalitetan život.

	0	10	20	30	40	50	60	70	80	
Cjepivo protiv gripe	6 mjeseci — 80+									Preporučuje se svima koji su u opasnosti od razvoja težih oblika bolesti
HPV cjepivo	15 — 25									Preporučuje se primiti ga prije stupanja u spolni život. Cjepivo je besplatno do 25. godine života.
Zubar	Nakon 1. rođendana — 80+									2x godišnje, po potrebi i češće.
Kompletna krvna slika (KKS)	18 — 80+									1x godišnje, s redovitim pretragama krenuti kada i sa sistematskim pregledima.
Oftalmološki pregled	Prije polaska u školu — 80+									Detaljni pregled u dobi od 3 do 5 godina i prije polaska u školu. Kontrola jednom u 2 godine.
Mjerenje tlaka	30 — 80+									1x godišnje, češće ako spadaš u rizičnu skupinu za razvoj hipertenzije (ili imate visok tlak).
Lipidni panel	20 — 80+									Do 40-ih svakih 5 godina, nakon 40. jednom godišnje.
Glukoza u krvi	35 — 80+									Jednom u tri godine nakon 45., ovisno o anamnezi i češće.
Pregled dojki	25 — 75+									Mjesečni samopregled te UZV 1x godišnje, za žene starije od 40 mamografija svake dvije godine
Samopregled testisa	15 — 80+									Od puberteta nadalje, jednom mjesečno.
Probir na rak prostate	50 — 80+									Urološki pregled i PSA test za muškarce 1x godišnje, ovisno o stupnju rizika i prije 50.
Probir na rak debelog crijeva	40 — 80+									Test na okultno krvarenje 1x godišnje, kolonoskopija svakih 10 godina (i ranije, ovisno o riziku).
Color Doppler karotidnih arterija	40 — 80+									1x godišnje za sve s hipertenzijom, povišenim kolesterolom i/ili dijabetesom.
Cijepnjenje protiv pneumokoka	65 — 80+									Preporučuje se svima starijima od 65 te rizičnim skupinama. Pitaj liječnika treba li ti.
Niskodozni CT pluća	50 — 80+									1x godišnje za sve s hipertenzijom, povišenim kolesterolom i/ili dijabetesom.
Denzitometrija kostiju	65 — 80+									Preporučuje se svim ženama po stupanju u menopauzu, nakon 65. obavezno, svakih 10 godina
Kardiološki pregled	20 — 80+									Prvi pregled od 20. pa svakih 5 godina, nakon 40. češće (pogotovo za rizične skupine)

*Ovaj popis preporuka namijenjen je zdravim osobama koje nemaju tegoba. Osobe koje imaju neko zdravstveno stanje o popisu preventivnih i kontrolnih pretraga svakako se moraju savjetovati sa svojim liječnikom.

Kako se pripremiti za sistematski?

Dan prije sistematskog

- Jedi laganu, lako probavljivu hranu i izbjegavaj namirnice koje nadimaju poput grahorica i svježeg voća i povrća.
- Pij dosta tekućine, ali izbjegavaj gazirana pića i alkohol.
- Nakon večere pij samo vodu.

Na dan pregleda

- Na sistematski dolaziš natašte: nemoj ništa jesti ni piti barem 12 sati prije pregleda.
- Ako je pregled zakazan kasnije u danu, najmanje četiri sata prije pregleda možeš pojesti lagani obrok.
- Redovitu terapiju popij s tek malo vode.

Što sve moram ponijeti?

- Pripremi svu medicinsku dokumentaciju i popis lijekova koje koristiš, a ako nosiš naočale ili leće - ponesi i to.
- Unaprijed zapiši pitanja koja želiš postaviti liječniku.
- Odjeni udobnu odjeću koja se lako skida i odijeva.

5 ključnih pitanja koja moraš postaviti liječniku

- ➔ Kakvo je moje trenutno zdravstveno stanje?
- ➔ Koji su specifični faktori rizika za moju dob i spol na koje moram obratiti pažnju?
- ➔ Na koje preventivne pretrage i koliko često moram odlaziti?
- ➔ Kako mogu poboljšati svoj zdravstveni status?
- ➔ Kada se ponovno vidimo?

7 jednostavnih savjeta za dugovječnost

REDOVITO VJEŽBAJ U umjerenj tjelesnoj aktivnosti trebamo provesti najmanje 150 minuta tjedno. Taj ćeš cilj lakše ostvariti ako u rutinu uključiš različite aktivnosti - računaju se i planinarenje, ples, vrtlarenje pa čak i svima omraženo čišćenje!

ONO SI ŠTO JEDEŠ Istraživanja pokazuju da mediteranska prehrana smanjuje rizik od niza kroničnih bolesti. Uključuje obilje biljne hrane, maslinovo ulje, umjerenu konzumaciju ribe i alkohola, dok se crveno meso konzumira rijetko, uglavnom zamijenjeno ribom i peradi kao glavnim izvorima proteina.

KVALITETAN SAN Istraživanja pokazuju da odrasle osobe koje redovito spavaju manje od 7 sati dnevno imaju brojne negativne učinke na zdravlje, pa čak i veći rizik od dobivanja pojedinih vrsta raka.

UPRAVLJANJE STRESOM Učinkovito upravljanje stresom pomaže nam da budemo sretniji, zdraviji i produktivniji. Važno je pronaći metode "upravljanja stresom" koje odgovaraju tvom organizmu, ali i osobnosti.

PIJ DOVOLJNO VODE Hidratacija je ključna za probavu, detoksikaciju i apsorpciju nutrijenata, a koliko nam je točno vode potrebno, ovisi o nizu faktora. Općenito, cilj je unijeti oko dvije litre vode dnevno za muškarce i oko 1.6 litara za žene.

NJEGUJ SVOJE ODNOSE Stavi svoje odnose na prvo mjesto - ulaganjem vremena u svoju obitelj i izgradnju prijateljstava gradi se osjećaj pripadanja, podrške i društvene povezanosti, što sprječava usamljenost i daje svrhu životu.

POZITIVAN STAV Optimizam dokazano pozitivno djeluje na fizičko i mentalno zdravlje: jedna je studija otkrila da povećava dugovječnost za do čak 15%!



Naruči se na pregled kroz Meddox u samo četiri "klika"!

Ne ostavljaj zdravlje za sutra.

SKENIRAJ QR KOD I PREUZMI MEDDOX. APLIKACIJA JE BESPLATNA!

