

## Samokontrola zdrowia

### Żeby nie zachorować

Działania profilaktyczne mają na celu przede wszystkim zapobieganie wystąpieniu choroby poprzez np. unikanie czynników trujących, szkodliwych, ale także wczesnemu wykrywaniu niepokojących zmian, które mogą być wyleczone zanim się rozwiną. Każda osoba powinna korzystać z opieki lekarza, nie tylko w przypadku nagłego zachorowania lub pojawienia się niepokojących objawów, ale także profilaktycznie w celu regularnej kontroli swojego stanu zdrowia.

Większość chorób może zostać rozpoznana we wczesnej fazie, właśnie podczas takich wizyt i badań profilaktycznych. Dzięki temu istnieją większe szanse na wyleczenie, a proces leczenia jest krótszy i tańszy.

### Podstawowe działania profilaktyczne

Nie wszystkie działania profilaktyczne wymagają wizyty u lekarza, czy wykonywania skomplikowanych badań i analiz. Wiele czynności profilaktycznych można wykonywać samodzielnie w swoim domu. Podstawowe rzeczy, o które można dbać samodzielnie to np. **aktywność fizyczna** - codzienna dawka ruchu powinna trwać przynajmniej pół godziny i być dostosowana do wieku i możliwości danej osoby. Innym ważnym elementem profilaktyki jest **dieta**, która powinna dostarczać organizmowi wszystkich niezbędnych składników odżywczych). Dienne menu powinno się składać z 5 posiłków spożywanych regularnie, o możliwie stałych porach, a ostatni powinien być spożyty najpóźniej 3 godziny przed snem. Duży wpływ na zdrowie mają również **substancje szkodliwe**, które przyjmuje się w formie używek, jak alkohol, palenie tytoniu, czy środki psychoaktywne, ale również szkodliwe substancje, na które narażenie występuje np. w pracy, jak pyły, gazy, substancje żrące i inne chemikalia. Należy unikać narażenia na wymienione czynniki szkodliwe, również bierne, czyli np. kontakt z osobą palącą papierosy i wdychanie dymu tytoniowego.

### Samokontrola

Dużą rolę w działaniach profilaktycznych odgrywają **samoobserwacja i samobadania**. Przy pojawieniu się problemów zdrowotnych często można zaobserwować, że jakiś aspekt działania naszego organizmu jest „inny niż zazwyczaj”; może to być chociażby zmiana w zakresie apetytu, męczliwości, częstotliwości oddawania moczu czy stolca. Samoobserwacja obejmuje np. samodzielną obserwację skóry pod kątem pojawienia się nowych znamion, przebarwień i zmian wyglądu znamion zaobserwowanych wcześniej lub też pojawienia się dodatkowych objawów niepokojących jak obrzęk, zaczerwienienie, bolesność czy wydzieliną. Pomaga to we wczesnym wykryciu niepokojących zmian w obrębie skóry.

Istotne jest obserwowanie także stałości rytmu dobowego, czyli czasu snu i czuwania. Oczywiście są to kwestie zmienne, czasem zależne od pór roku, jednak długie okresy bezsenności lub nadmierna senność w ciągu dnia mimo prawidłowego snu w nocy może czasami sugerować początek choroby. Inną ważną kwestią jest nagła zmiana masy ciała, czyli np. utrata masy ciała rzędu kilku kilogramów w ciągu tygodnia lub paru tygodni mimo niezmiętej diety czy aktywności fizycznej. Występowanie bólu umiejscowionego w różnych okolicach ciała, który powtarza się okresowo i nie był dotychczas diagnozowany, powinien sugerować rozważenie konsultacji z lekarzem.

Oprócz samoobserwacji istotnym elementem profilaktyki jest samobadanie, czyli samodzielne kontrolowanie poprzez proste badanie, czy występują jakieś zmiany nietypowe czy niezaobserwowane wcześniej. Jest to pojęcie znane szczególnie w kontekście profilaktyki zmian w obrębie piersi u kobiet. Samobadanie piersi powinno być wykonywane systematycznie raz w miesiącu między 1. a 10. dniem cyklu przez kobiety już po ukończeniu 20. roku życia. Nie należy wykonywać samobadania w 3. i 4. tygodniu cyklu miesięczkowego. Związane jest to ze zmianami konsystencji piersi na skutek hormonów, co może powodować bolesność piersi podczas badania oraz niewiarygodny wynik. Również kobiety niemiesiączkujące powinny badać się regularnie raz w miesiącu (najlepiej w wybranym, stałym dniu).

Składowymi samobadania piersi są:

- oglądanie piersi,
- badanie palpacyjne mięszu piersi,
- badanie węzłów chłonnych,
- oraz ocena ewentualnych wycieków z brodawek.

Uwagę podczas badania powinna przykuć jakakolwiek zmiana w wyglądzie piersi, zmiana kształtu, symetrii, zmiana w wyglądzie brodawki (owrzodzenie, zaczerwienienie) oraz skóry piersi (również tzw. objaw skórki pomarańczy), a także wyciek z brodawki, uwypuklenia lub wciągnięcia skóry. W przypadku wykrycia niepokojących objawów należy zgłosić się do lekarza w celu wykonania dalszej diagnostyki.

## Kalendarz badań profilaktycznych

Dla usystematyzowania wiedzy na temat konieczności badań profilaktycznych u kobiet i mężczyzn opracowane zostały kalendarze badań profilaktycznych, które stanowią odpowiedź z jaką częstością powinno się wykonywać badania profilaktyczne w zależności od płci i wieku, a także obciążeń rodzinnych i historii choroby.

### Kalendarz badań profilaktycznych

<b>rodzaj badania</b>	<b>częstotliwość badania</b>
<b>wiek pacjenta 20-30 lat</b>	
morfologia krwi, OB	co rok
poziom cukru we krwi	co rok
lipidogram	co 3-5 lat
cytologia - kobiety	co rok
badanie moczu	co rok
<b>wiek pacjenta 30-40 lat</b>	
morfologia krwi, OB	co rok
poziom cukru we krwi	co rok
lipidogram	co rok
cytologia - kobiety	co rok
badanie poziomu elektrolitów	co 3 lata

badanie moczu	co rok
<b>wiek pacjenta 40-50 lat</b>	
morfologia krwi, OB	co rok
poziom cukru we krwi	co rok
lipidogram	co rok
cytologia - kobiety	co rok
badanie poziomu elektrolitów	co 3 lata
badanie moczu	co rok
badanie krwi w kale	co rok
badanie TSH	co 3 lata
badanie estradiolu i FSH - kobiety	co 3 lata
badanie PSA - mężczyźni	co 3 lata
<b>wiek pacjenta powyżej 50 lat</b>	
morfologia krwi, OB	co rok
poziom cukru we krwi	co rok
lipidogram	co rok
cytologia - kobiety	co rok
badanie poziomu elektrolitów	co 3 lata
badanie moczu	co rok
badanie krwi w kale	co rok
poziom wapnia i fosforanów - kobiety	co rok
badanie magnezu i kwasu moczowego	co rok
poziom albuminy i kreatyniny	co rok
badanie TSH	co rok
badanie PSA - mężczyźni	co rok

### **Programy profilaktyczne realizowane w Polsce przez Narodowy Fundusz Zdrowia**

W Polsce realizowanych jest wiele programów profilaktycznych kierowanych do różnych grup wiekowych. Mają one służyć zapobieganiu chorobom lub wczesnemu wykrywaniu chorób, które można skutecznie leczyć na początkowym etapie rozwoju. W ramach programów profilaktycznych można korzystać z bezpłatnych badań i konsultacji przeznaczonych dla określonych grup wiekowych i w określonych odstępach czasu.

**Program profilaktyki gruźlicy** jest skierowany do osób, które ukończyły 18. rok życia i nie miały wcześniej rozpoznanej gruźlicy, ale według wywiadu miały kontakt z osobą chorą na gruźlicę lub żyją w warunkach, które mogą sprzyjać wystąpieniu gruźlicy (np. bezdomność, uzależnienie od alkoholu czy innych środków, niepełnosprawność, długotrwałe bezrobocie i związane z tym ubóstwo).

**Program badań prenatalnych** umożliwia badanie i ocenę płodu podczas trwania ciąży, rozpoznanie wad i chorób wrodzonych oraz chorób genetycznych. Żeby móc skorzystać z programu badań prenatalnych, musi być spełniony przynajmniej jeden z warunków, takich jak wiek po 35. roku życia lub obciążenie w postaci zwiększonego ryzyka wystąpienia wady genetycznej u dziecka ocenione na podstawie urodzenia chorego dziecka w poprzedniej ciąży, wady genetycznej u matki lub ojca dziecka, podejrzenie istnienia wad genetycznych w oparciu o wynik ultrasonografii lub badań biochemicznych.

**Program profilaktyki chorób układu krążenia** jest przeznaczony dla osób w wieku 35.–55. roku życia. W tym okresie można korzystać z badań przewidzianych w programie co 5 lat. Warunkiem skorzystania z programu jest złożona deklaracja wyboru lekarza rodzinnego oraz nierozpoznana dotąd choroba układu krążenia przy występujących u pacjenta czynnikach ryzyka takich jak np. zaburzenia w badaniach laboratoryjnych (np. stężenie cholesterolu), nieprawidłowa dieta, mała aktywność fizyczna, nadmierny stres, nadwaga lub otyłość, płęć męska, obciążenie genetyczne.

**Program profilaktyki chorób odtytoniowych / przewlekłej obturacyjnej choroby płuc (POChP)** jest podzielony na dwa etapy: podstawowy i specjalistyczny. Adresatami programu są osoby palące tytoń. W ramach programu podstawowego dla osób powyżej 18 roku życia przewidziane jest poradnictwo, natomiast osobom w przedziale wiekowym 40-65 już w ramach programu podstawowego dedykowane są badania diagnostyczne. W programie mogą wziąć udział te osoby, które nie korzystały w ciągu ostatnich 3 lat z badania spirometrycznego w ramach programu oraz u których nie zdiagnozowano za pomocą spirometrii POChP, rozedmy lub przewlekłego zapalenia oskrzeli.

**Populacyjny program wczesnego wykrywania raka piersi** obejmuje wykonywanie bezpłatnej mammografii. Z programu mogą korzystać kobiety w wieku 50.–69. roku życia, które nie wykonywały mammografii w ciągu 2 poprzednich lat lub są w grupie zwiększonego ryzyka zachorowania na raka piersi, czyli np. w wywiadzie zgłosiły raka piersi u członków rodziny lub na podstawie badań stwierdzono u nich obciążenie genetyczne. Jeśli istnieją wymienione czynniki ryzyka, kobieta może otrzymać od lekarza zalecenie wykonania kolejnego badania mammograficznego w ramach programu po 12 miesiącach. Kobiety, które ze względu na wiek nie uczestniczą w programie profilaktycznym, mogą wykonać bezpłatne badanie piersi (mammografię lub ultrasonografię [USG]) na podstawie skierowania wydanego przez lekarza specjalistę (ginekologa, onkologa) przyjmującego w ramach ubezpieczenia zdrowotnego.

Badania mammograficzne nie wykonuje się u kobiet przed 35. rokiem życia oraz w okresie laktacji (w razie potrzeby wykonuje się USG). O tym, czy konieczna jest USG czy mammografia, decyduje lekarz.

Wykonanie pierwszej USG piersi zaleca się w 20. roku życia. Pacjentki powinny się na nie zgłaszać w 7.–10. dnia cyklu. Do ukończenia 30. roku życia USG należy powtarzać co najmniej co 2 lata, a potem raz do roku, o ile lekarz nie zaleci inaczej.

**Program profilaktyki raka szyjki macicy** obejmuje wykonywanie badań cytologicznych. Program jest skierowany do kobiet w wieku 25.–59. roku życia. W ramach programu wykonuje się cytologię co 3 lata. Dla kobiet, które są w grupie zwiększonego ryzyka zachorowania na raka szyjki macicy, czyli są zakażone HIV lub HPV, przyjmują leki obniżające odporność, przewidziane jest wykonanie cytologii w ramach programu raz na rok.

Również kobiety po leczeniu onkologicznym złośliwego nowotworu szyjki macicy mogą zostać przez lekarza ponownie włączone w program bezpłatnej cytologii.

Na adres domowy zostaje wysłane zaproszenie imienne na badanie cytologiczne. W zaproszeniu podane są adresy i numery telefonów placówek realizujących badanie. Pacjentka sama powinna skontaktować się z wybranym ośrodkiem i umówić się na badanie w dogodnym dla siebie terminie.

Rak szyjki macicy jest w skali świata drugim pod względem częstości występowania nowotworem u kobiet, po raku piersi. Wczesny rak szyjki macicy zazwyczaj nie daje żadnych objawów, dlatego tak ważne jest regularne, co najmniej co 3 lata, wykonywanie badania cytologicznego.

### **Program badań przesiewowych dla wczesnego wykrywania raka jelita grubego**

Od 2012 roku w ramach programu badań przesiewowych (PBP) do osób w wieku 55–64 lat wysyłane są imienne jednokrotne zaproszenia na kolonoskopię.

W niektórych ośrodkach realizujących PBP istnieje możliwość poddania się badaniu bez zaproszenia – w ramach tzw. programu oportunistycznego (badanie wykonywane raz na 10 lat), pod warunkiem spełnienia następujących kryteriów kwalifikujących do PBP:

- wszystkie osoby w wieku 50–65 lat z objawami, takimi jak krwawienie z przewodu pokarmowego, biegunka lub zaparcie, które pojawiły się w ciągu ostatnich kilku miesięcy, a których przyczyna nie jest znana, a także chudnięcie lub anemia bez znanej przyczyny
- osoby w wieku 40–49 lat bez objawów charakterystycznych dla raka jelita grubego, które miały w rodzinie przynajmniej jednego krewnego pierwszego stopnia (rodzice, rodzeństwo, dzieci) chorującego na raka jelita grubego
- osoby w wieku 25–65 lat pochodzące z rodziny, w której rozpoznano rodzinny raka jelita grubego niezwiązanego z polipowatością (HNPCC).

### **Badania profilaktyczne pracownika**

Na pracodawcy spoczywa obowiązek kierowania swoich pracowników na badania profilaktyczne. Powinny się one odbywać w godzinach pracy. Jeżeli jednak konieczna jest nieobecności w pracy, jest ona wynagrodzona. Koszty dojazdu do placówki medycznej również pokrywa pracodawca (tak jak przy podróżach służbowych), jeżeli badania muszą być wykonane w innej miejscowości.

### **Rodzaje badań profilaktycznych:**

1. wstępne badania lekarskie
2. badania okresowe
3. badania kontrolne.

Wstępne badanie lekarskie dotyczy:

1. osób przyjmowanych do pracy
2. pracowników młodocianych przenoszonych na inne stanowiska pracy oraz innych pracowników przenoszonych na stanowiska pracy, na których występują czynniki szkodliwe dla zdrowia lub warunki uciążliwe.

Badaniom okresowym podlegają wszyscy pracownicy niezależnie od rodzaju i warunków pracy.

Badania kontrolne dotyczą pracownika, który przebywał na zwolnieniu lekarskim dłużej niż 30 dni. Ich celem jest ustalenie jego zdolności do wykonywania pracy na dotychczasowym stanowisku.

Źródło: <https://www.mp.pl/pacjent/w-praktyce/pierwszy-kontakt/136164,zeby-nie-zachorowac,1>