

DA LI JE VREME ZA PROVERU ZDRAVLJA?

Vodič kroz preventivne
preglede i kontrole.

**Prevenција zdravlja je jednostavna,
a veoma važna.**

Trebalo bi da znate šta pratite, kada je vreme
za kontrolu i koje preglede birate prema
svojim godinama i faktorima rizika.

U OVOM VODIČU SAZNAĆETE:



šta treba redovno pratiti



koje preventivne preglede planirati



kako svakodnevne navike utiču na zdravlje



kada je vreme za razgovor sa lekarom

Od čega početi?

Četiri osnovna parametra
koje treba pratiti.



Krvni pritisak

Redovno merenje pomaže da se povišene vrednosti otkriju na vreme, jer dugo mogu da ne daju jasne simptome.

Šta mogu da pokažu povišene vrednosti?

Povećan je rizik za bolesti srca, krvnih sudova, moždani udar i bolesti bubrega.



Šećer u krvi

Učestalost provere zavisi od uzrasta, zdravstvenog stanja i faktora rizika.

Šta mogu da pokažu povišene vrednosti?

Mogu ukazati na poremećaj regulacije šećera u krvi i povećan rizik za dijabetes i njegove komplikacije.



Masnoće u krvi

Holesterol i trigliceridi deo su procene kardiovaskularnog rizika.

Šta mogu da pokažu povišene vrednosti?

Mogu doprineti razvoju ateroskleroze i povećati rizik od infarkta srca i moždanog udara.



Telesna masa i obim struka

Promene tokom vremena mogu biti važan pokazatelj zdravstvenog stanja.

Šta mogu da pokažu povišene vrednosti?

Povezanost sa većim rizikom za dijabetes, bolesti srca i krvnih sudova, masnu jetru i druge metaboličke poremećaje.



Vaš lekar može preporučiti dodatne laboratorijske analize prema simptomima, terapiji, ranijim nalazima i porodičnoj anamnezi.

Porodična anamneza – podatak koji često zaboravimo

Informacije o zdravstvenom stanju vaših najbližih mogu biti važne za procenu vašeg rizika za određene bolesti.



Zabeležite ako u porodici postoje:



bolesti srca i krvnih sudova
(npr. infarkt, šlog)



dijabetes



maligne bolesti
(npr. dojke, debelog creva, prostate, pluća)



bolesti štitne žlezde



autoimune bolesti



hronične bolesti pluća



Kako vam ovo pomaže?

Na osnovu porodične anamneze lekar može proceniti vaš rizik, preporučiti odgovarajuće preventivne preglede, kao i ranije i češće kontrole kod određenih oboljenja.

Važno je da znate što više informacija o zdravstvenom stanju roditelja, braće, sestara i dece.



Što više podataka imate, to preciznija je procena vašeg rizika.

Podelite ove informacije sa svojim lekarom na preventivnom pregledu.

Simptomi koje treba pomenuti lekaru

Pre pregleda razmislite da li ste u poslednje vreme primetili:



neobjašnjiv umor



promenu telesne mase (gubitak ili dobitak)



promene apetita ili varenja



učestale glavobolje



promene u mokrenju



tegobe koje se ponavljaju



simptom koji traje duže nego obično



Zapišite ove informacije pre pregleda – mnogo je lakše nego pokušavati da se svega setite u ordinaciji.

Zdravlje se čuva i između pregleda

Svakodnevne navike imaju veliko mesto u prevenciji.



ISHRANA

Raznovrsna ishrana sa dovoljno povrća, voća, mahunarki i integralnih žitarica važan je deo prevencije.



KRETANJE

Redovna fizička aktivnost čuva srce, krvne sudove, mišiće i metabolizam.



ŽIVOT BEZ DUVANA

Prestanak pušenja značajno smanjuje rizik od brojnih bolesti.



SAN I ODMOR

Kvalitet sna utiče na fizičko i mentalno zdravlje.



Jedan mali korak je sasvim dovoljan za početak.
Izaberite jednu naviku kojoj ćete ovog meseca posvetiti više pažnje.

Moja provera zdravlja

Sačuvajte ovu stranu u telefonu ili je odšampajte.

- ☐ Pratim preporučene preventivne i skrining preglede.
- ☐ Znam koje bolesti se češće javljaju u mojoj porodici.
- ☐ Znam kada mi je poslednji put izmeren krvni pritisak.
- ☐ Znam kada sam poslednji put proverila/proverio šećer i masnoće u krvi.
- ☐ Obraćam pažnju na nove simptome ili promene koje traju.
- ☐ Imam spisak terapije koju koristim i važnijih prethodnih nalaza.
- ☐ Znam koji preventivni pregledi odgovaraju mojim godinama i faktorima rizika.
- ☐ Imam pitanja koje želim da postavim lekaru na sledećem pregledu.

Moj sledeći korak

Pregled koji treba da zakažem: _____

Analize koje treba da uradim: _____

Pitanje za lekara: _____

Datum sledeće kontrole: _____