**Osiem badań, o których powinna pamiętać każda kobieta**

**Współczesna kobieta stara się być dobrą matką, idealną żoną, skutecznym pracownikiem. Nauczyła się dbać o swój wygląd, przestrzegać diety, ale czy nauczyła się dbać o swoje zdrowie? Z okazji Dnia Kobiet razem z Salve Przychodnie przygotowaliśmy osiem badań, o których każda kobieta powinna pamiętać, a najważniejsze -poddawać się nim raz w roku.**

**Współczesna kobieta stara się być dobrą matką, idealną żoną, skutecznym pracownikiem. Nauczyła się dbać o swój wygląd, przestrzegać diety, ale czy nauczyła się dbać o swoje zdrowie? Z okazji Dnia Kobiet razem z Salve Przychodnie przygotowaliśmy osiem badań, o których każda kobieta powinna pamiętać, a najważniejsze -poddawać się nim raz w roku.**

Badania profilaktyczne kobiet są w dużej mierze skorelowane z wiekiem. Inne badania powinna wykonać dwudziestolatka, a inne są zalecane kobietom po pięćdziesiątym roku życia, kiedy to zmienia się układ hormonalny. Są jednak badania, które każda kobieta, bez względu na wiek, powinna wykonywać regularnie.

**O jakich badaniach nie wolno nam zapomnieć?**

1. **Morfologia** - badanie składu krwi. Dokładna, ilościowa i jakościowa ocena składu krwi pokazuje nam podstawowy obraz tego co dzieje się w naszym organizmie. Wynik badania morfologicznego powie nam, czy w naszym organizmie występuje stan zapalny, czy chorujemy na anemię oraz czy mamy problemy z krzepnięciem krwi. Decydując się na badanie krwi warto wykonać (przy jednym ukłuciu) badanie cholesterolu, tzw. lipidogram, cukru, poziomu hormonów tarczycy. Warto również rozważyć badanie poziomu magnezu, potasu i wapnia.

2. **Badanie moczu** - badanie laboratoryjne moczu. Podobnie jak morfologia, daje nam podstawową informację o tym, co dzieje się w organizmie. Na podstawie wyniku możemy dowiedzieć się o naszych predyspozycjach kierunku chorób układu moczowego, m.in. kamicy nerkowej czy kamieni. Analizując składu moczu, dostajemy informację również o chorobach wątroby, cukrzycy, a nawet o niewydolności układu krążenia.

3. **Samobadanie piersi -** każda kobieta powinna wykonywać regularnie minimum raz w miesiącu (między 7 a 10 dniem cyklu). ,,*Palpacyjne badanie piersi, to najszybszy i najprostszy sposób profilaktyki w kierunku nowotworów piersi. I przecież kto jak nie my same, najlepiej znamy swoje piersi.”* - *komentuje Beata Ziółkowska z Salve Przychodnie.*

4. **Badania cytologiczne. W**ymaz z szyjki macicy, to podstawowe badanie profilaktyki raka szyjki macicy. Wynik badania dostarcza również informacji o stanach zapalnych, możliwych nadżerkach oraz dniach płodnych. Profilaktycznie badanie powinno się wykonywać raz do roku.

5. **Konsultacja okulistyczna**. O tym, że warto zadbać o oczy, nie trzeba nikogo przekonywać. Obecny tryb pracy, który wymusza pracę przy komputerze czy tablecie przez kilka, kilkanaście godzin dziennie, zmusza nas do regularnych badań w gabinecie okulisty.

6. **Wizyta u dentysty.** Dwa razy do roku warto również udać się na wizytę kontrolną do stomatologa. Próchnica jest poważną chorobą cywilizacyjną, niestety przez wielu jest bagatelizowana. W Polsce blisko 98% populacji zmaga się z problemem próchnicy. Jeśli boisz się wizyt u dentysty, warto pokonać ten strach, bo próchnica to nie tylko ból zęba, czy nieprzyjemny oddech. Nieleczona próchnica może wywoływać kłębuszkowe zapalenie nerek, chorobę reumatyczną, zapalenie wsierdzia, choroby układu krążenia, a nawet stan zapalny tęczówki.

7. **Badanie ogólne**. Nawet jeśli nie chorujesz, raz do roku warto odwiedzić lekarza pierwszego kontaktu, tzw. internistę. Podczas konsultacji lekarz przeprowadzi wywiad oraz wykona podstawowe badania osłuchowe układu oddechowego, krążenia oraz układu trawiennego. W razie potrzeby zleci kolejne badania diagnostyczne.

8. **Badanie EKG oraz pomiar ciśnienia.** Choroby układu krążenia, są pierwszą przyczyną zgonów w Polsce. Tylko poprzez systematyczną kontrolę ciśnienia tętniczego krwi oraz badania EKG, można wcześnie wykryć wszelkie zmiany.