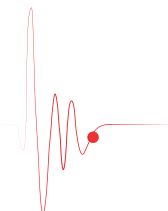


# REGULARNE BADANIA POMAGAJĄ W WYKRYCIU WIELU GROŹNYCH CHORÓB



## BADANIA, O KTÓRYCH KAŻDY SENIOR POWINIEN PAMIĘTAĆ:

### MOŻNA WYKONAĆ SAMODZIELNIE:

#### SAMOBADANIE TĘTNA



Chcąc zbadać tętno, najlepiej położyć drugi, trzeci i czwarty palec jednej dłoni w niewielkim wgłębieniu drugiej ręki na wewnętrznej stronie przedramienia (blisko kciuka) – tam, gdzie przebiega tętnica promieniowa. Siła ucisku powinna być niewielka, wtedy puls łatwo wyczujemy pod palcami. Należy policzyć uderzenia, które wystąpią w ciągu 30 sekund. Następnie tę liczbę pomnożyć przez 2 i wówczas uzyskamy częstotliwość uderzeń „na minutę”. **Prawidłowe tętno powinno być regularne i mieć częstotliwość w przedziale 60–80 uderzeń na minutę. Jeżeli w kilku kolejnych pomiarach poczujemy nieregularne, szybsze uderzenia o częstotliwości np. 100 uderzeń na minutę, należy skonsultować wyniki z lekarzem, gdyż nieprawidłowości mogą świadczyć o arytmii, np. migotaniu przedsionków.**



#### POMIAR CIŚNIENIA TĘTNICZEGO

Samodzielny pomiar ciśnienia tętniczego za pomocą ciśnieniomierza jest prosty i nie trwa długo. **Prawidłowe ciśnienie nie powinno przekraczać wartości 139/89 mm Hg. Wszelkie wahania wartości ciśnienia należy zgłosić swojemu lekarzowi w celu dalszej diagnostyki. Trzeba pamiętać, że prawidłowo leczone nadciśnienie tętnicze znacząco zmniejsza ryzyko udaru mózgu.**

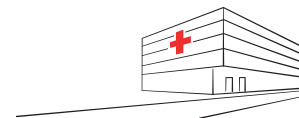
### W PLACÓWCE MEDYCZNEJ WARTO WYKONAĆ:

#### JAKIE BADANIE?

#### DLACZEGO?

EKG	Pozwala monitorować pracę serca i układu krążenia, wykryć arytmie, w tym także migotanie przedsionków, które grozi udarem mózgu.
PEŁNA MORFOLOGIA KRWI	Pomaga ocenić ogólny stan zdrowia, wykryć wiele chorób we wczesnej ich fazie.
POZIOM GLUKOZY I HEMOGLOBINY GLIKOWANEJ WE KRWI	Ułatwia diagnostykę i monitorowanie cukrzycy.
LIPIDOGRAM	Służy do oceny całościowego poziomu cholesterolu, który pokazuje ryzyko choroby wieńcowej, miażdżycy, zawału serca i udaru mózgu.
POZIOM FIBRYNOGENU	Ocenia zaburzenia krzepności krwi, pozwala wykryć ryzyko zawału serca i udaru mózgu.
BADANIE WZROKU, SŁUCHU I JAMY USTNEJ	Pomaga określić stan organów, możliwych infekcji i stanów zapalnych.

O skierowanie na badania należy poprosić lekarza rodzinnego w trakcie wizyty w **gabinecie**



**LUB**



podczas **teleporady**  
- czyli konsultacji medycznej przez telefon.

**NIE ODKŁADAJMY BADAŃ I ZDROWIA NA PÓŹNIEJ!**

**SENIORADA**

WAŻNE RADY DLA SENIORA

**WIĘCEJ WAŻNYCH WSKAZÓWEK NA**

[www.stopudarom.pl](http://www.stopudarom.pl)

<https://www.facebook.com/StopUdarom/>



**STOP**  
UDAROM