INFORMACJA PRASOWA

Warszawa, 12 marca 2020 r.

**Czy naprawdę brak Ci czasu na badania profilaktyczne?**

**Jesz zdrowe posiłki, znajdujesz czas na aktywność fizyczną, robisz maseczki, a wizyty u fryzjera planujesz z dużym wyprzedzeniem. Przyznaj, musisz myśleć o wielu rzeczach. Ale robisz to przecież dla swojego zdrowia i urody. Nie zawsze jest łatwo – zabiegana w pracy, a drugi etat masz jeszcze w domu. Mimo to dbasz o siebie… a przynajmniej się starasz. Jednak czy aby na pewno o czymś nie zapomniałaś? Teraz zastanów się, kiedy ostatnio robiłaś badania profilaktyczne?**

**Styl życia – strażnik naszego zdrowia?**

Na nasze zdrowie składa się wiele aspektów – zarówno genetycznych jak i środowiskowych. Eliminowanie czynników ryzyka, takich jak palenie tytoniu, nadwaga, a także utrwalanie zdrowych nawyków np. spożywania dużych ilości warzyw i owoców, aktywność fizyczna i unikanie alkoholu to sposób, aby zapobiec aż jednej trzeciej zachorowań na nowotwory czy choroby cywilizacyjne (np. cukrzyca, miażdżyca). Jednak czy zawsze sam styl życia uchroni nas przed zachorowaniem?

Oczywiście – nasze nawyki są ważne i mogą zapobiec powstawaniu wielu chorób, np. za pomocą diety możemy walczyć z nadwagą i otyłością, które są czynnikiem ryzyka występowania innych dolegliwości (np. zwyrodnienia stawów, problemów z układem krążenia). Nie zapominajmy jednak o kluczowej roli profilaktyki i wykonywaniu regularnych badań przesiewowych. Dlaczego? Dostęp do badań oraz nowych, innowacyjnych rozwiązań stosowanych w medycynie sprawia, że wykrycie ewentualnych zmian chorobowych jest możliwe w bardzo wczesnej fazie ich rozwoju. Pozwala to od razu wprowadzić niezbędne leczenie, które w wielu przypadkach umożliwia powrót do pełni zdrowia i uniknięcie długiej rekonwalescencji czy powikłań.

**Nie mam czasu na badania, przecież nic mi nie jest…**

Niestety, część z nas z konsultacji lekarskiej i badań korzysta dopiero w momencie, gdy coś nas zaboli.Do tego praca i domowe obowiązki często wypełniają codzienny harmonogram na tyle, że zupełnie brakuje nam czasu, by wykonać jakiekolwiek badania. Zabiegani, odkładamy wiele rzeczy na później… na zbyt późno. Warto jednak znaleźć chwilę dla siebie i poświęcić ją na kompleksowe sprawdzenie stanu swojego zdrowia. Dlaczego to takie ważne? Niestety wiele danych epidemiologicznych mówi, że część chorób pojawiających się jeszcze kilkanaście lat temu w starszym wieku jest obecnie diagnozowana na dużo wcześniejszym etapie życia (ok. 30-40. roku życia). Ponadto profilaktyka pozwala w wielu przypadkach uniknąć rozwoju choroby, eliminując tym samym konieczność długiego i trudnego leczenia. Na które badania należy zwrócić szczególną uwagę?

*Wśród badań, które powinniśmy wykonywać przynajmniej raz w roku znajdują się: morfologia krwi, pomiar glikemii, badanie ogólne moczu, pomiar ciśnienia tętniczego, badanie hormonów tarczycy oraz konsultacje okulistyczne czy dermatologiczne połączone z oceną dermatoskopową zmian skórnych. Ponadto, dla osób, które przekroczyły 40. rok życia zalecane jest również przeprowadzenie badań endoskopowych – gastroskopii i kolonoskopii, konsultacje kardiologiczne wraz z badaniem EKG oraz badania USG tarczycy i jamy brzusznej, badanie cholesterolu i jego frakcji (powyższe badania należy wykonywać raz w roku)*. *Dodatkowo, w przypadku kobiet należy pamiętać o regularnej cytologii i USG piersi, a w przypadku mężczyzn koniecznie jest np. wykonywanie badań prostaty* – komentuje lek. med. Joanna Pietroń, internista z Centrum Medycznego Damiana.

**A może by sprawdzić wszystko za jednym razem?**

Obecnie placówki medyczne coraz częściej oferują specjalne pakiety zdrowotne, które umożliwiają przeprowadzenie wszystkich niezbędnych badań profilaktycznych nawet w 24 godziny (np. Kompleksowy Przegląd Zdrowia w CMD). To odpowiednie rozwiązanie zwłaszcza dla osób, które na co dzień są bardzo zabiegane, ale także dla tych którzy chcą po prostu regularnie sprawdzać stan swojego zdrowia.

Dzięki błyskawicznemu rozwojowi medycyny, dostęp pacjentów do kontrolowania własnego zdrowia jest coraz łatwiejszy i tańszy. Dodatkowo innowacyjne rozwiązania sprawiają, że diagnostyka jest szybsza, a samo leczenie bardziej komfortowe. To istotne w zabieganym świecie, gdzie każdego dnia spełniamy szereg obowiązków zawodowych i domowych. Brak czasu to bowiem jeden z najczęstszych argumentów, którym usprawiedliwiamy m.in. niewykonywanie badań profilaktycznych.

*Całościowe przeglądy stanu zdrowia wykonywane raz w roku pozwalają rozwiązać ten problem. Stwarzają bowiem możliwość skontrolowania zdrowia w kontekście wielu chorób m.in. układu krążenia, oddechowego, kostnego czy wpływu chorób cywilizacyjnych na organizm* – kończy lek. med. Joanna Pietroń, internista z Centrum Medycznego Damiana.

„Brak czasu” to wymówka, która nie musi nas już dotyczyć. Pamiętajmy, że celem jest nasze zdrowie, które należy badać regularnie – nawet jeśli wydaje nam się, że na co dzień czujemy się dobrze.

Więcej informacji dotyczących niezbędnych badań profilaktycznych możemy uzyskać podczas konsultacji medycznych u lekarza specjalisty oraz na stronie internetowej: [www.damian.pl](http://www.damian.pl)

**Centrum Medyczne Damiana**

**Centrum Medyczne Damiana** (CMD) istnieje od 1994 r. Zapewnia pacjentom szeroki zakres opieki medycznej w ośmiu przychodniach w Warszawie oraz w Szpitalu. Pracują w nich lekarze wszystkich specjalności, z wieloletnią praktyką kliniczną zdobytą w wiodących placówkach polskich i zagranicznych.

Centrum Medyczne Damiana oferuje kompleksowy zakres konsultacji lekarzy, badań diagnostycznych; obrazowych   
i laboratoryjnych, rehabilitację i profilaktykę zdrowotna. W Szpitalu Damiana wykonywane są operacje w zakresie chirurgii ogólnej, ortopedii, okulistyki, laryngologii i ginekologii.

Zdrowie i bezpieczeństwo pacjentów gwarantowane są w oparciu o długoletnie doświadczenie lekarzy pracujących   
w Centrum Medycznym Damiana i najwyższe standardy w procesie leczenia. Wysoka jakość znalazła odzwierciedlenie   
w zdobytych przez CMD certyfikatach i nagrodach, takich jak: „Akredytacja Centrum Monitorowania Jakości”, Certyfikat ISO, „Szpital bez bólu”, „Bezpieczny Pacjent”, „Godło Quality International 2017” oraz „Miejsce przyjazne przyszłej Mamie”.

W ciągu 25 lat swojego istnienia Centrum Medyczne Damiana ugruntowało swoją silną pozycję na rynku prywatnych usług medycznych. O unikatowości jego usług świadczą: indywidualne, przyjazne podejście do pacjentów, kompleksowa opieka medyczna, wysokie kwalifikacje personelu, a także zwracanie szczególnej uwagi na profilaktykę zdrowia.

Centrum Medyczne Damiana angażuje się także w działania charytatywne i współpracuje z m.in. z takimi organizacjami jak: UNICEF Polska, WOŚP oraz Fundacja Spełniamy Marzenia.

Centrum Medyczne Damiana należy do Grupy Medicover.

Kontakt dla mediów:

**Justyna Giers,** [**justyna.giers@38pr.pl**](mailto:justyna.giers@38pr.pl), tel. 514 550 996

**Justyna Spychalska,** [**justyna.spychalska@38pr.pl**](mailto:justyna.spychalska@38pr.pl), tel. 512 029 778

**Nikodem Chudzik,** [**nikodem.chudzik@38pr.pl**](mailto:nikodem.chudzik@38pr.pl), tel. 512 029 402