

## Odpowiedzi na niektóre mogące się pojawić pytania

### Do czego są mi potrzebne te badania? Czuję się dobrze!

Badania kontrolne NHS pomagają we wczesnym rozpoznaniu potencjalnych zagrożeń. Poddanie się badaniom i przestrzeganie otrzymanych zaleceń zwiększa prawdopodobieństwo prowadzenia zdrowszego trybu życia.

### Ale przecież te choroby występują w mojej rodzinie?

Osoby, u których w rodzinie były przypadki chorób serca, udaru mózgu, cukrzycy typu 2 lub chorób nerek mogą być narażone na większe prawdopodobieństwo zachorowania. Dzięki wcześnie podjętym działaniom można zapobiec wystąpieniu tych chorób.

### Wiem, co robię źle. Jak pracownik służby zdrowia może mi pomóc?

Zainteresowane osoby otrzymają porady dotyczące zdrowego odżywiania, prawidłowej wagi ciała, zwiększenia aktywności fizycznej, ograniczenia spożywania alkoholu czy rzucenia palenia.

## Jeśli badania wykażą, że w moim przypadku ryzyko zachorowania jest niskie, czy oznacza to, że te choroby u mnie nie wystąpią?

Stwierdzenie, czy ktoś zachoruje na daną chorobę czy nie, nie jest możliwe. Wczesne podjęcie odpowiednich działań może jednak pomóc w zmniejszeniu potencjalnego ryzyka.

### Czy każdy zostanie poddany badaniom?

Badania stanowią część ogólnokrajowego programu mającego na celu zapobieganie wystąpieniu wymienionych problemów zdrowotnych. Każda osoba w wieku od 40 do 74 lat, u której nie zdiagnozowano żadnej ze wspomnianych chorób, otrzyma zaproszenie na badania kontrolne co pięć lat. Pacjenci spoza tej kategorii wiekowej, którzy są zaniepokojeni stanem swojego zdrowia, powinni skontaktować się ze swoim lekarzem rodzinnym.

Więcej informacji można znaleźć na stronie:

[www.nhs.uk/nhshealthcheck](http://www.nhs.uk/nhshealthcheck)

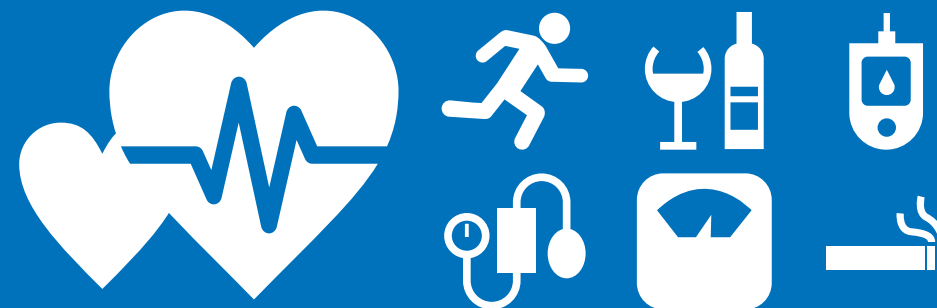


# Masz od 40 do 74 lat?

## Dowiedz się więcej na temat **BEZPŁATNYCH** badań kontrolnych w ramach NHS

Osoby po czterdziestce, mimo świetnego samopoczucia, mogą być narażone na choroby serca, udar, choroby nerek, cukrzycę czy demencję.

Dzięki **BEZPŁATNYM** badaniom kontrolnym można zmniejszyć zagrożenie ich wystąpienia i nadal cieszyć się dobrym zdrowiem.



**BADANIA KONTROLNE W RAMACH NHS**

Pomoc w zapobieganiu  
cukrzycy  
chorobom serca  
chorobom nerek  
udarowi i demencji

[www.nhs.uk/nhshealthcheck](http://www.nhs.uk/nhshealthcheck)

Opracowano przez  
Public Health England

# Wspólnie w trosce o lepsze zdrowie

Każdy z nas narażony jest na choroby serca, udar mózgu, cukrzycę, choroby nerek i niektóre formy demencji. Jest też dobra wiadomość – często można im zapobiec, nawet w przypadku obciążeń genetycznych. Warto skorzystać z bezpłatnych badań kontrolnych NHS, aby lepiej przygotować się na przyszłość i podjąć odpowiednie działania mające na celu zachowanie dobrego stanu zdrowia bądź jego poprawę.

## Dlaczego potrzebuję badań kontrolnych NHS?

Wiemy, że z wiekiem rośnie ryzyko zachorowania na choroby serca, udar mózgu, cukrzycę typu 2, choroby nerek i demencję. Dodatkowo istnieją inne czynniki ryzyka.

### Zaliczamy do nich:

- otyłość
- brak aktywności fizycznej
- niezdrową dietę
- palenie tytoniu
- nadmierne spożywanie alkoholu
- wysokie ciśnienie krwi
- wysoki poziom cholesterolu.

Na wymienione choroby zapadają zarówno mężczyźni, jak i kobiety. Ponadto wystąpienie jednej z nich może zwiększyć prawdopodobieństwo zachorowania na inne w przyszłości.

- Zablokowana tętnica w mózgu lub wylew krwi do mózgu mogą być przyczyną udaru.
- Zablokowana tętnica w sercu może spowodować zawał lub dusznicę.
- Wysokie ciśnienie krwi lub cukrzyca mogą uszkodzić nerki, prowadząc do przewlekłej niewydolności nerek i zwiększając ryzyko wystąpienia zawału serca.
- Otyłość i brak aktywności fizycznej to częste przyczyny cukrzycy typu 2.
- Nierozpoznana bądź nieleczona cukrzyca typu 2 może zwiększyć ryzyko wystąpienia innych problemów zdrowotnych, w tym chorób serca, nerek i udaru mózgu.

## Jak wyglądają badania?

Dzięki badaniom kontrolnym w ramach NHS można zmniejszyć prawdopodobieństwo wystąpienia niektórych chorób, dlatego wiele osób uważa je za potrzebne. Decyzja dotycząca skorzystania z bezpłatnych badań należy jednak do pacjenta. Niektórzy mogą obawiać się badań i wpływu ich wyników na swoje życie. Wszelkie wątpliwości można omówić w dniu badań.

Nawet osoby cieszące się dobrym zdrowiem powinny poddać się teraz kontrolnym badaniom NHS. Dzięki temu możliwe będzie podjęcie wspólnych działań zmierzających do zmniejszenia prawdopodobieństwa pojawienia się tych problemów zdrowotnych w przyszłości.

## Jak wyglądają badania?

Badania mają na celu ocenę ryzyka zachorowania na choroby serca, cukrzycę typu 2, choroby nerek i udar mózgu.

- Trwają około 20-30 minut.
- Badani zostaną poproszeni o udzielenie odpowiedzi na kilka prostych pytań, na przykład o przypadki zachorowań w rodzinie czy podejmowane wybory, które mogą być obciążeniem dla zdrowia.
- Odnotujemy wzrost, wagę, wiek, płeć i pochodzenie etniczne badanych.
- Zmierzymy ciśnienie krwi i poziom cholesterolu.

## Badania i co dalej?

Porozmawiamy o sposobach zmniejszenia ryzyka zachorowania i zachowania dobrego stanu zdrowia.

- Dokładnie omówimy wyniki badań i ich znaczenie. Niektóre osoby mogą zostać poproszone o odebranie wyników w późniejszym terminie.
- Każdy uzyska indywidualną poradę, jak zminimalizować ryzyko zachorowania i prowadzić zdrowy styl życia.
- Osoby o podwyższonym ciśnieniu zostaną poddane dodatkowym badaniom krwi mającym na celu przebadanie nerek.
- W przypadku niektórych może być konieczne wykonanie dodatkowych badań krwi w kierunku cukrzycy typu 2. Więcej informacji udzieli pracownik medyczny.
- W razie potrzeby zostaną przepisane potrzebne lekarstwa lub zastosowane odpowiednie leczenie.