

## „Świadoma kobieta”

### Jak umówić się na Przegląd Stanu Zdrowia?

W celu wykonania Przeglądu Stanu Zdrowia należy skontaktować się z Centrum Obsługi Klienta dzwoniąc pod numer telefonu 500 900 500. Konsultant potwierdzi dane osobowe, zbierze informacje dotyczące preferowanego miejsca i czasu realizacji Przeglądu oraz potwierdzi dane kontaktowe. W ciągu 24 godzin od zgłoszenia skontaktuje się z Panią koordynator przeglądu, który zaproponuje dogodne terminy realizacji Przeglądu Stanu Zdrowia w preferowanym Centrum Medicover.

Koordynator będzie obecny także podczas Pani pobytu w Centrum Medicover i osobiście pokieruje na wyznaczone badania i konsultacje.

W celu identyfikacji tożsamości prosimy o zabranie dokumentu ze zdjęciem.

Jeżeli przybycie do Centrum Medicover w umówionym czasie nie jest możliwe, badania lub wizytę należy odwołać najpóźniej na 24 godziny przed ich terminem, dzwoniąc do Centrum Obsługi Klienta pod numer telefonu 500 900 500. W przeciwnym razie, powtórnie umówione badania lub wizyta odbędą się na koszt pacjenta.

### Jak należy przygotować się do Przeglądu Stanu Zdrowia?

#### Dzień pierwszy-badania

Badania krwi – w dniu poprzedzającym badanie należy ograniczyć wysiłek fizyczny, stosować lekkostrawną dietę oraz nie spożywać alkoholu. W dniu badania należy być na czczo, tzn. nie należy spożywać żadnych posiłków ani napojów przez 14-16 godzin przed pobraniem krwi, z wyjątkiem wody niegazowanej, której picie jest konieczne w związku z późniejszym badaniem USG. W przypadku konieczności zażycia leków lub dużego pragnienia, dopuszcza się wypicie szklanki wody mineralnej niegazowanej.

Badanie moczu – do badania najlepszy jest mocz pobrany rano, po przerwie nocnej. Mocz należy pobrać do specjalnie przeznaczonego do tych celów pojemnika jednorazowego użytku (dostępne w aptekach) i jak najszybciej dostarczyć do Punktu Pobrań Centrum Medicover. W przypadku kobiet, badanie nie powinno być wykonywane w czasie miesiączki oraz w pierwszych trzech dniach po jej zakończeniu

Badanie cytologiczne - cytologię można wykonać najwcześniej 2 dni po zakończeniu miesiączki i najpóźniej 4 dni przed rozpoczęciem kolejnego krwawienia miesięcznego – najlepiej w pierwszej połowie cyklu. Na 4 dni przed badaniem nie należy stosować leków/preparatów dopochwowych, tamponów ani płukania pochwy. Co najmniej 24 h przed badaniem należy powstrzymać się od stosunków płciowych.

USG jamy brzusznej z oceną układu moczowego – dzień przed badaniem należy stosować dietę lekkostrawną z wyłączeniem surowych jarzyn, owoców i ciemnego pieczywa. Dodatkowo można przyjmować Espumisan (przez 3 dni przed badaniem 3x 2 tabletki, w dniu badania 1x 2 tabletki) dostępny w aptece bez recepty. Preparat ma na celu usunięcie powietrza z przewodu pokarmowego, które stanowi przeszkodę dla ultradźwięków. Na 6 godzin przed badaniem nie przyjmować pokarmów, płynów gazowanych i słodzonych, nie palić tytoniu. Na 1 godzinę przed badaniem należy wypić 1L niegazowanego płynu i nie oddawać moczu. Ilość wypitego płynu potrzebna do wypełnienia pęcherza jest zależna od czynników indywidualnych.

USG tarczycy – badanie nie wymaga wcześniejszego przygotowania.

USG ginekologiczne (trans waginalne, przez pochwowe) – nie wymaga specjalnego przygotowania.

USG piersi – badanie to nie wymaga specjalnego przygotowania. Należy je wykonać w pierwszej połowie cyklu miesiączkowego.

Mammografia – badanie to najlepiej wykonać między 5 a 12 dniem cyklu miesiączkowego. W tym dniu nie powinno używać się dezodorantu, talku, balsamu ani kremu w okolicy górnej połowy ciała. Na badanie należy zgłosić się ze skierowaniem od lekarza. Jeżeli wcześniej były wykonywane podobne badania, należy przynieść ich wyniki (klisze i opisy).



## Drugi dzień – badanie EKG i konsultacja lekarska

Badanie EKG (elektrokardiogram) – badanie nie wymaga specjalnego przygotowania.

Konsultacja internisty lub lekarza rodzinnego – lekarz w oparciu o wywiad, badanie na wizycie i wyniki badań dodatkowych, dokona całościowej oceny stanu zdrowia i przedstawi rekomendacje na przyszłość. Zada także pytania o dotychczasowy stan zdrowia jak również o choroby występujące w najbliższej rodzinie. Przed wizytą u ginekologa należy przygotować informacje o przebytych ciążach i porodach, datę ostatniej miesiączki oraz długość trwania cyklu. Na zakończenie wizyty, lekarz wręczy specjalnie przygotowany pakiet z dokumentami: podsumowaniem Przeglądu Stanu Zdrowia wraz z rekomendacjami oraz oryginały wyników badań.

Prosimy o przygotowanie się do badań zgodnie z powyższymi zaleceniami. W przypadku niewłaściwego przygotowania się do badań, mogą się one nie odbyć lub też ich wyniki mogą być trudne do zinterpretowania. Ewentualne powtórne badania będą mogły być zrealizowane na koszt pacjenta