
CHECKLISTA PACJENTA – PRZYGOTOWANIE DO WIZYTY KARDIOLOGICZNEJ

Centrum Medyczne Dębina

Wizyta u kardiologa to kluczowy krok w trosce o Twoje zdrowie. Kompleksowe i odpowiednie przygotowanie się do konsultacji pozwala specjalście spojrzeć na Twój organizm całościowo oraz umożliwia postawienie precyzyjnej diagnozy.

Użyj poniższej listy kontrolnej, aby upewnić się, że dysponujesz wszystkimi niezbędnymi elementami w dniu wizyty.

I. DOKUMENTACJA MEDYCZNA I LEKI (Mapa Twojego zdrowia)

- **[] Pełna lista przyjmowanych preparatów:** Zapisz na kartce dokładne nazwy, dawki (w miligramach) oraz pory przyjmowania wszystkich leków na serce, leków bez recepty, suplementów, witamin oraz ziół.
- **[] Wyniki wcześniejszych badań serca:** Zbierz opisy i wyniki badań takich jak EKG, echo serca, test wysiłkowy lub kilkudniowy Holter, jeśli były wykonywane w ciągu ostatnich lat.
- **[] Karty informacyjne ze szpitali:** Przygotuj wypisy szpitalne, w szczególności te dotyczące przebytych zabiegów operacyjnych oraz pobytów na oddziałach wewnętrznych lub kardiologicznych.
- **[] Wywiad rodzinny:** Dowiedz się i zanotuj, czy w Twojej najbliższej rodzinie (rodzice, rodzeństwo, dziadkowie) występowały schorzenia układu krążenia, zwłaszcza przedwczesne zawały serca, udary mózgu lub nadciśnienie tętnicze.

II. DZIENNICZEK CIŚNIENIA TĘTNICZEGO

- **[] Profil pomiarów (minimum 7 dni):** Przez co najmniej tydzień poprzedzający wizytę mierz ciśnienie dwa razy dziennie – rano (przed przyjęciem leków i posiłkiem) oraz wieczorem.
- **[] Prawidłowe warunki pomiaru:** Każdy pomiar wykonuj po 5 minutach odpoczynku w ciszy, w pozycji siedzącej z podpartymi plecami i stopami. Pamiętaj, aby na 30 minut przed badaniem nie pić kawy i nie palić papierosów.
- **[] Kompletny zapis danych:** W notesie lub dedykowanej aplikacji zapisuj każdorazowo trzy wartości: ciśnienie skurczowe, ciśnienie rozkurczowe oraz tętno (puls).

III. WYNIKI BADAŃ LABORATORYJNYCH (Wgląd od wewnątrz)

Jeśli posiadasz wyniki krwi z ostatnich kilku miesięcy, zabierz je ze sobą. W przypadku realizacji świeżych badań przed wizytą, podstawowy panel kardiologiczny powinien zawierać:

- **[] Gospodarka lipidowa:** Lipidogram , Lipoproteina a [Lp(a)] oraz Apolipoproteina B (ApoB).
- **[] Gospodarka glukozy-insulinowa:** Glikemia na czczo , hemoglobina glikowana (HbA1c) oraz insulina na czczo.
- **[] Stan zapalny i funkcja narządów:** hs-CRP (białko oznaczane metodą wysokiej czułości) , kreatynina , elektrolity , TSH , morfologia krwi , ferrytyna oraz próby wątrobowe.
- **[] Badania hormonalne (dla mężczyzn):** Poziom testosteronu.
- **[] Wskaźniki metaboliczne i mikrokrążenia:** Witamina D oraz wskaźnik albumina/kreatynina w moczu (ACR).

IV. W DNIU WIZYTY (Szybka lista kontrolna)

- **[] Odpowiedni ubiór:** Załóż luźne, dwuczęściowe ubranie (np. koszulkę i wygodne spodnie). Ułatwi to sprawne przygotowanie się do badań takich jak EKG czy echo serca (UKG), które wymagają odsłonięcia klatki piersiowej oraz kostek.
- **[] Przyjęcie leków stałych:** Przyjmij wszystkie swoje stałe leki o zwykłej, stałej porze, chyba że Twój lekarz wcześniej wyraźnie zalecił inaczej.
- **[] Unikanie stymulantów:** Na 2–3 godziny przed planowanym spotkaniem z kardiologiem całkowicie zrezygnuj z picia mocnej kawy, napojów energetycznych oraz palenia tytoniu. Substancje te mogą sztucznie podwyższyć tętno i ciśnienie, co utrudnia prawidłową interpretację badań w gabinecie.

W Centrum Medycznym Dębina wierzymy, że kluczem do zdrowego serca i długowieczności jest dokładna, zintegrowana diagnostyka w modelu One-Stop, szanująca Twój czas i kompleksowo dbająca o Twoje zdrowie.