

Základná Poradňa zdravia

Všeobecné poradenstvo

pozostáva z aktívneho vyhľadávania a stanovovania rizikových faktorov srdcovo-cievnych, nádorových a iných chronických neprenosných ochorení a zo sprostredkovania informácií zrozumiteľnou formou o zásadách správneho spôsobu života a motivácie k pozitívnym zmenám pri predchádzaní najzávažnejším chronickým neprenosným ochoreniam.

(§ 14, odstavec 3 zákona NR SR č.355/2007 Z.z. o ochrane, podpore a rozvoji verejného zdravia).

Základná poradňa poskytuje vyšetrenia:

1. *Biochemické vyšetrenie krvi*

Odber krvi sa robí z prsta a výsledky sú hotové do 10 min.

Vyšetrujeme:

- celkový cholesterol
- HDL cholesterol (tzv. dobrý)
- LDL cholesterol (tzv. zlý)
- triglyceridy
- glukóza (cukor)
-



Vyšetrenie aj poradenská činnosť je poskytovaná bezplatne!

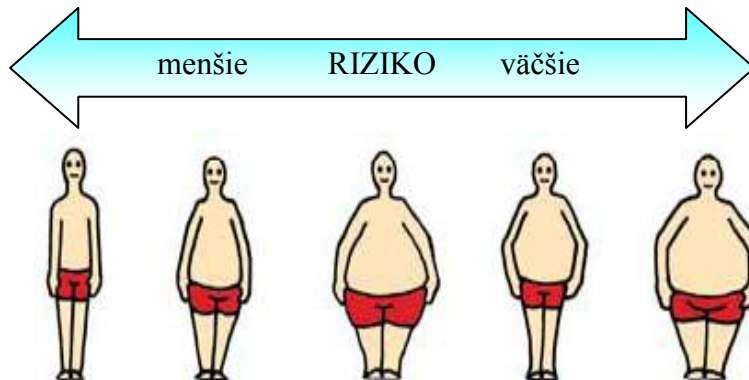
Pred vyšetrením doporučujeme byť nalačno 12 hodín. Večer pred vyšetrením nekonzumujte masťné, vyprážené a sladké jedlá. Nepite alkohol. V deň vyšetrenia sa vyhnite káve, pite nesladený čaj, čistú vodu alebo minerálku.

2. Meranie tlaku krvi

Optimálna hodnota krvného tlaku u zdravého človeka je **120/80 mmHg** (milimetrov ortuťového stĺpca) v každom veku.

Ak je Váš „horný“ (systolický) tlak 140 mmHg a viac, a/alebo Váš „dolný“ (diastolický) tlak 90 mmHg a viac, navštívte svojho lekára.

3. *Antropometrické vyšetrenie*- hmotnosť, výška, obvod pása, obvod bokov



Hodnota BMI (kg/m ²):	malá	malá	veľká	malá	veľká
Pomer pás/boky:	malý	malý	malý	veľký	veľký
Typ:	chudý proporcionálny	chudý gynoidný	tučný gynoidný	chudý androidný	tučný ovoidný

Činnosť základnej poradne :

streda 7.30 - 10.30 hod

štvrtok 7.30 - 10.30 hod

Pracovníci základnej poradne:

MUDr. Ľubica Benková

RNDr. Ivana Štěpánková

Ak sa rozhodnete poradiť navštíviť, objednajte si návštevu vopred osobne, telefonicky na číslach :

044/552 34 51, 0903 023 438

alebo e- mailom: lm.poradna@uvzs.sk