

בדיקות ממולצות

גברים			
שם הבדיקה	גיל 20 עד 39	גיל 40 עד 65	מעל גיל 65
מדידת לחץ הדם	פעם בשנתיים לפחות	פעם בשנתיים.	פעם בשנה לפחות
		מעל גיל 50 פעם בשנה	
בדיקת שומנים בדם	פעם בשנתיים עד גיל 30 ופעם בשנה מגיל 30	פעם בשנה	פעם בשנה
בדיקת סוכר בדם	פעם בשנתיים עד גיל 30 ופעם בשנה מגיל 30	פעם בשנה	פעם בשנה
דם סמוי בצואה		פעם בשנה החל מגיל 50	פעם בשנה
קולונוסקופיה	סיכון לסרטן המעי הגס - לפי ייעוץ אישי	סיכון לסרטן המעי הגס - לפי ייעוץ אישי	סיכון לסרטן המעי הגס - לפי ייעוץ אישי
בדיקת עיניים	פעם אחת לפחות עד גיל 40	פעם בשנתיים	פעם בשנה
בדיקת שיניים	פעם בשנה	פעם בשנה	פעם בשנה
שיננית	פעם בשנה	פעם בשנה	פעם בשנה
בדיקת עור (נקודות חן)	פעם בשנה	פעם בשנה	פעם בשנה
ארגומטריה במאמץ		פעם בשנה	פעם בשנה
נשים			
שם הבדיקה	גיל 20 עד 39	גיל 40 עד 65	מעל גיל 65
מדידת לחץ הדם	פעם בשנתיים לפחות	פעם בשנתיים.	פעם בשנה לפחות
		מעל גיל 50 פעם בשנה	
בדיקת שומנים בדם	פעם בשנתיים עד גיל 30 ופעם בשנה מגיל 30	פעם בשנה	פעם בשנה
בדיקת סוכר בדם	פעם בשנתיים עד גיל 30 ופעם בשנה מגיל 30	פעם בשנה	פעם בשנה
דם סמוי בצואה		פעם בשנה החל מגיל 50	פעם בשנה
קולונוסקופיה	סיכון לסרטן המעי הגס - לפי ייעוץ אישי	סיכון לסרטן המעי הגס - לפי ייעוץ אישי	סיכון לסרטן המעי הגס - לפי ייעוץ אישי
בדיקת עיניים	פעם אחת לפחות עד גיל 40	פעם בשנתיים	פעם בשנה
בדיקת שיניים	פעם בשנה	פעם בשנה	פעם בשנה
שיננית	פעם בשנה	פעם בשנה	פעם בשנה
בדיקת רופא נשים	פעם בשנה	פעם בשנה	פעם בשנה
בדיקת שד על ידי כירוג	מגיל 30 פעם בשנה	פעם בשנה	פעם בשנה
משטח צוואר הרחם	פעם ב-3 שנים	פעם ב-3 שנים עד גיל 55	-
ממוגרפיה (צילום שדיים)	נשים בסיכון לפי ייעוץ אישי	נשים בסיכון לפי ייעוץ אישי	נשים בסיכון לפי ייעוץ אישי
		פעם בשנתיים מגיל 50	פעם בשנתיים עד גיל 75
צפיפות העצם		מהפסקת הווסת, אחת ל-5 שנים. (או מעל גיל 60)	אחת ל-5 שנים
בדיקת עור (נקודות חן)	פעם בשנה	פעם בשנה	פעם בשנה
ארגומטריה במאמץ		פעם בשנה	פעם בשנה
כללי			
			תזונה נכונה
			סיכוני עישון
			המנעות מחשיפה לשמש
			הרגלי שינה 6-8 שעות ביממה
			פעילות גופנית
			חיסון שפעת אחת לשנה
			הריון לקחת חומצה פולית כמה חודשים לפני הכניסה המתוכננת להריון ובמשך כל ההריון