

Synergia dla zdrowia

Akcje profilaktyczne



Stres Pakiet badań



„Nie stresuj się!” – słyszysz tyle razy w swoim życiu. Pora potraktować tę poradę poważnie.

Stres – czyli reakcja organizmu na zdarzenia, z którymi nie jesteśmy sobie w stanie poradzić – to jeden z najpoważniejszych czynników chorobotwórczych na świecie.

Według badań przeprowadzonych przez well.hr:

- prawie 67% z nas ma do czynienia ze stresującymi sytuacjami co najmniej kilka razy w tygodniu,
- ponad 25% osób stresuje się niemal codziennie,
- blisko 9% z nas stres nie opuszcza od dłuższego czasu.

Wyeliminowanie stresu w całości jest praktycznie niemożliwe. Nie kontrolujemy w pełni tempa życia, bezpieczeństwa finansowego, polityki czy sytuacji gospodarczej. To, na co mamy wpływ, to sposób radzenia sobie z negatywnymi emocjami.

Warto zadbać o to jak najszybciej. Permanentny stres odbija się na zdrowiu fizycznym:

- przyczynia się do chorób układu krążenia,
- wzmacnia dolegliwości układu mięśniowo-szkieletowego,
- wpływa na efektywność i jakość życia,
- powoduje wyczerpanie, osłabienie, trudności z koncentracją,
- intensyfikuje bóle głowy i problemy neurologiczne,
- przyczynia się do schorzeń żołądkowo-jelitowych.

To nie wszystko! Z pozoru niegroźny towarzysz może poczynić olbrzymie szkody w naszym ciele.

Jak zatem sobie z nim radzić? 13% Polaków zajada stres, a 21% nie robi nic, aby sobie z nim skutecznie poradzić (Narodowy Test Zdrowia Polaków z 2022 r.).

Praca to jeden z najważniejszych czynników wywołujących stres. 60% pracowników czuje się zestresowana (według raportu „Wellbeing mentalny pracowników w Polsce” MINDY), aż 11 % ocenia swój poziom stresu w pracy jako bardzo wysoki. Jednakże, co istotne – ponad 75% pracowników jest zainteresowanych narzędziami poprawy koncentracji, radzenia sobie ze stresem i jakością snu.

Od czego zacząć? Zacznijmy od początku!

Centrum Medyczne CMP oferuje osobom zmęczonym, zestresowanym i wyczerpanym specjalny, dedykowany pakiet. Przeznaczony jest dla wszystkich tych, którzy znajdują się pod dużym napięciem psychicznym i fizycznym (właściciele, dyrektorów, kierowników, managerów). Dzięki badaniom dowiesz się, jak wygląda Twój stan zdrowia i jak stres wpływa na Twój organizm.

Zakres usług:



- Morfologia
- Badanie ogólne moczu
- Odczyn biernackiego OB
- Jonogram: sód (Na+), potas (K+), chlorki (Cl-)
- Aminotransferaza asparaginianowa (AST)
- Aminotransferaza alaninowa (ALT)
- Kreatynina w surowicy
- Glukoza
- Kwas moczowy w surowicy
- Witamina 25(OH)D total
- Cholesterol całkowity
- Cholesterol HDL w surowicy
- Cholesterol LDL - wyliczany
- Triglicerydy
- Magnez w surowicy
- Tyreotropina (TSH) trzeciej generacji
- Ferrytyna
- Witamina B12
- Kwas foliowy
- EKG spoczynkowe
- Konsultacja internistyczna