

# Synergia dla zdrowia

## Akcje profilaktyczne



### Zmęczenie

#### Pakiet badań

## Żyjesz na wysokich obrotach? Nie masz czasu na odpoczynek? Sypiasz nieregularnie, nie przywiązujesz wagi do swoich posiłków i higieny pracy? Uważaj – może dopaść Cię zmęczenie.

Według badań Narodowego Funduszu Zdrowia\*:

- co piąty pracujący Polak co najmniej kilka razy w tygodniu odczuwa zmęczenie (jeszcze przed rozpoczęciem pracy),
- ponad 30% pracujących Polaków ma poczucie znużenia i wykończenia po pracy, kilka razy w tygodniu.

\* według Narodowy test zdrowia Polaków 2021 rok. Badanie wśród pracowników i pracodawców w ramach kampanii: Zrozum. Pocuj. Działaj. Zdrowie psychiczne w pracy, 2021.

Wysoki poziom niepokoju i lęku spowodowane pandemią oraz sytuacją geopolityczną, konieczność ciągłego adaptowania się do zachodzących zmian, szybkie tempo pracy – to te czynniki decydują w ostatnich miesiącach o naszym znużeniu, osłabieniu, zmęczeniu i w końcu wyczerpaniu.

## Pamiętaj – regeneracja jest jednym z gwarantów zdrowego życia!

W normalnych warunkach zmęczenie znika po odpoczynku, zmianie rodzaju wykonywanych zadań lub zwolnieniu tempa pracy. Jeśli wysiłek jest nadmierny, a odpoczynek nieadekwatny, mogą pojawić się problemy zdrowotne oraz stan chronicznego zmęczenia.

Reaguj odpowiednio wcześniej i nie bagatelizuj symptomów przemęczenia, takich jak:

- bóle (głowy, pleców, brzucha),
- niechęć do pracy, drażliwość, apatia,
- trudności w koncentracji, nagły spadek motywacji,
- obniżenie funkcjonalności poznawczej i emocjonalnej w wielu obszarach.

## Jestem zmęczony - co mogę zrobić?

Podobnie jak 41% Polaków – wybierz aktywność fizyczną po pracy. Jest to idealny sposób na zniwelowanie skutków zmęczenia i wsparcie swojej odporności oraz naturalnych mechanizmów obronnych organizmu.

## Na początek - zadbaj o podstawy!

Jeśli czujesz się notorycznie zmęczony, osłabiony; odczuwasz apatię – sprawdź, czy wszystko jest w porządku. Skorzystaj z pakietu badań STRES, który pozwoli na ocenę kondycji Twojego organizmu. Wewnętrzne procesy mogą zostać upośledzone w wyniku zaburzeń odżywiania, odwodnienia czy uszkodzenia narządu wątroby. Dzięki sprawdzeniu: OB, transaminaz, kreatyniny, glukozy czy witaminy D – dowiesz się, czy wszystko jest w porządku.

## 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
- Witamina B12
- Fosfataza alkaliczna (ALP)
- Wapń całkowity w surowicy
- Fosfor nieorganiczny w surowicy
- Magnez w surowicy
- Tyreotropina (TSH) trzeciej generacji
- Albumina w surowicy
- Proteinogram - rozdział elektroforetyczny białek w surowicy
- Ferrytyna
- Kwas foliowy
- HBs - antygen (WZW typu B)
- HCV - p/c przeciw HCV (WZW typu C)
- Borelioza - p/c IgG
- Borelioza - p/c IgM
- Konsultacja internistyczna

