



برای چکاپ دوره‌ای چه زمانی باید مراجعه کنید؟

غربالگری سودمند



از قدیم گفته‌اند پیشگیری بهتر از درمان است. در این روزگار سخت که ابتلا به یک بیماری، بار مالی، اجتماعی و روحی زیاد دارد، این جمله بیشتر از همیشه معنا پیدا می‌کند. مخصوصاً که با پیشرفت علم و انجام یک آزمایش ساده می‌توانید بفهمید مبتلا به چه بیماری‌ای هستید. فرقی هم ندارد چه سن و جنسیتی دارید، همه اعضای خانواده برای پیشگیری باید در دوره‌های زمانی مختلف، آزمایش‌هایی را انجام بدهند. اگر در سن خاصی قرار دارید یا در خانواده‌تان بیماری خانوادگی وجود دارد، آزمایش دادن یا همان غربالگری، بیشتر از همه اهمیت دارد. در ادامه به آزمایش‌های روتینی که در هر دوره سنی بسته به جنسیت خود باید آنها را انجام دهید، اشاره کرده‌ایم.

نوزادی و شیرخوارگی

برای حفظ سلامت نوزادان (در یک ماهگی تا ۲۴ ماهگی) باید آزمایش‌های متابولیک در نوزادان را انجام دهید. در این آزمایش‌ها برخی اختلالات مادرزادی، اختلالات هورمونی و بیماری‌های خونی کشف می‌شود.

آزمایش هیپوتیروئیدی مادرزادی: آزمایش تیروئید برای نوزاد
آزمایش فنیل‌کتونوری: بررسی اسید آمینه فنیل‌آلانین در ادرار که با آن تعیین می‌شود نوزاد قادر به هضم پروتئین‌های شیر مادر، شیر خشک و گاو است یا خیر.

آزمایش بیماری شربت افرا: بررسی اسیدهای آمینه خاص در ادرار
آزمایش بیماری فاویسم: در این آزمایش، حساسیت به باقالی، برخی داروها، نفتالین و ترکیبات دیگر با آزمایش از آنزیم خون انجام می‌گیرد.

آزمایش رشد قشر غدد و فوق کلیوی
آزمایش گالکتوزومی و فروکتوزومی: بررسی قندهای ادرار

دوران کودکی و نوجوانی

بعد از دو سالگی حداقل سالی یک بار باید قد، وزن، دندان‌ها، بینایی و شنوایی کودک آزمایش شود. همچنین فشار خون کودک‌تان را بعد از سه سالگی باید اندازه‌گیری کنید.

آزمایش شمارش گلبول‌های خونی: این آزمایش برای تشخیص کم‌خونی از سه سالگی به بعد انجام می‌شود.

آزمایش‌های دوره‌ای: در ۹، ۱۲ و ۱۵ سالگی، فرزند شما از نظر فشار خون، قند خون، وزن و بینایی و شنوایی سنجش می‌شود. اگر در نتایج آزمایش مشکلی گزارش شود، پزشک فرزندتان، آزمایش‌های تکمیلی را می‌نویسد.

دوران جوانی

در ۲۰ تا ۳۹ سالگی، ورزش و رژیم غذایی می‌تواند تأثیر زیادی در جواب



لیلا شوقی

روزنامه نگار

آزمایش خون: بررسی کم‌خونی و همه‌المان‌های خون

معاینه پوست: بررسی پوست از نظر خال و ضایعات، احتمال بروز سرطان را کاهش می‌دهد؛ آزمایشی که حداقل هر سه سال یک بار باید انجام شود.

آزمایش قند خون و چربی: اگر سابقه بیماری ندارید، بهتر است هر سال برای چکاپ به آزمایشگاه مراجعه کنید. اگر هم سابقه بیماری دارید، بنا به تشخیص پزشک هر شش ماه یک بار آزمایش دهید.

میان‌سالی

میان‌سالی یا همان ۴۰ تا ۴۹ سالگی، زمان بروز برخی بیماری‌هاست. بسیاری از این بیماری‌ها با انجام آزمایشاتی، قابل پیشگیری است.

آزمایش‌های بانوان

معاینه پستان‌ها: انجام سونوگرافی و ماموگرافی (تصویربرداری از پستان) در صورتی که سابقه بیماری وجود ندارد، هر سال توصیه می‌شود.

انجام پاپ اسمیر: حداقل سالی یک بار باید رحم از نظر عفونت و سرطان بررسی شود.

آزمایش‌های مردان

آزمایش نیتروژن اوره خون و کراتین: این آزمایش برای بررسی کلیه‌هاست و هر سال باید تکرار شود.

آزمایش PSA: آزمایش پروستات برای بررسی سرطان پروستات انجام می‌شود و هر سال باید تکرار شود.

آزمایش‌های مشترک

این آزمایش‌ها هر سال باید تکرار شوند.

آزمایش شنوایی سنجی، آزمایش بینایی سنجی، آزمایش کلسترول، آزمایش خون، آزمایش قند خون و بررسی فشار خون

سالمندی

در این دوره سنی، بروز برخی بیماری‌ها خارج از انتظار نیست، اما با انجام آزمایش‌هایی می‌توان از پیشروی بیماری‌ها جلوگیری کرد.

آزمایش‌های بانوان

آزمایش هورمون TSH: این آزمایش برای بررسی فعالیت غده تیروئید است و در صورتی که پزشک بعد معاینه پوست، پستان‌ها، معاینه لگن، ماموگرافی و پاپ اسمیر تشخیص دهد، سالی یک بار باید آن را انجام دهید.

بررسی مدفوع: بررسی خون در مدفوع و تشخیص زودهنگام سرطان روده، دلیل انجام این آزمایش است.

تراکم استخوان: بررسی پوکی استخوان که هر سال باید انجام شود.

آزمایش‌های مردان

بررسی پروستات: تعیین اندازه پروستات با معاینه مقعدی، انجام سونوگرافی و نیز آزمایش PSA در صورت نرمال بودن تمام آزمایش‌ها هر سال انجام می‌شود. در برخی موارد پزشکان تشخیص می‌دهند آزمایش PSA هر شش ماه یک بار انجام بگیرد. با توجه به شایع بودن سرطان پروستات، بررسی پروستات اهمیت زیادی دارد.

آزمایش‌های مشترک

هر سال و بسته به نظر پزشک توصیه می‌شود.

کولونوسکوپی: بررسی روده بزرگ که هر ۵ تا ۱۰ سال یک بار انجام می‌شود. ابتلا به سرطان روده بزرگ، در بانوان به شدت شایع است.

سیگمونیدوسکوپی: هر سه سال یک بار برای بررسی انتهای روده بزرگ انجام می‌شود.

اندازه‌گیری فشار خون و چربی خون، بررسی دیابت و قند خون، بینایی سنجی و شنوایی سنجی و آزمایش شمارش سلول‌های خونی

آزمایش‌های شما داشته باشد. بعد از ۲۰ سالگی اما جنسیت هم در انجام هر کدام از آزمایش‌ها موثر است.

آزمایش‌های زنان

معاینه لگن: انجام سونوگرافی هر سال می‌تواند از ابتلا به بسیاری از بیماری‌ها و بروز کیست‌ها و توده‌ها جلوگیری کند. در صورتی که در رحم یا تخمدان تان کیست دارید، بهتر است هر شش ماه یک بار برای انجام سونوگرافی مراجعه کنید. انجام تست پاپ اسمیر هم به بانوانی که ازدواج کرده‌اند، پیشنهاد می‌شود.

معاینه پستان: به جز معاینه‌ای که هر هفته یا ماهانه باید انجام دهید، حداقل سالی یک بار باید سونوگرافی پستان انجام دهید. اگر توده یا کیستی در پستان دارید یا در اعضای درجه یک خانواده سابقه سرطان پستان دارید، بهتر است هر شش ماه یک بار برای انجام سونوگرافی مراجعه کنید.

آزمایش‌های مردان

بررسی کلیه: مردان بیشتر به بیماری‌های کلیوی مبتلا می‌شوند، به همین دلیل باید هر سال سونوگرافی کلیه و نیز آزمایش ادرار بدهید تا عملکرد کلیه شما از نظر دفع مواد زائد و سنگ و کیست کلیوی بررسی شود. اگر بیماری زمینه‌ای و سابقه خانوادگی دارید، بهتر است هر شش ماه یک بار آزمایش ادرار و سونوگرافی دهید.

فشار خون: هر سال برای اندازه‌گیری فشار خون به مراکز درمانی مراجعه کنید. البته اگر سابقه بیماری فشار خون دارید و دارو مصرف می‌کنید، بهتر است بسته به تجویز پزشک، هر ماه به درمانگاه مراجعه کنید.

آزمایش‌های مشترک

بینایی سنجی، شنوایی سنجی و آزمایش تیروئید

سونوگرافی شکم و لگن: اگر توده یا کیستی داشته باشید یا حتی کبدتان چرب باشد، در این نوع سونوگرافی تشخیص داده می‌شود.