

معاینات منظم می تواند علائم اولیه بیماری ها را تشخیص دهد. تشخیص زودهنگام به این معنی است که شانس درمان موثر افزایش می یابد. فاکتورهای زیادی از جمله سن، سابقه بیماری، سابقه خانوادگی و انتخاب سبک زندگی در میزان نیاز به چک آپ تأثیر دارد.

هدف از مراجعه به پزشک جهت انجام چک آپ دوره ای موارد زیر می باشند:

- بررسی مشکلات فعلی و یا در حال ظهور
- ارزیابی خطر ابتلا به بیماری در آینده
- حفظ یک سبک زندگی سالم
- به روز کردن واکسیناسیون

چک آپهای دوره ای منظم می تواند به شناسایی علائم هشدار دهنده اولیه بیماری کمک کند. بیماری قلبی، دیابت و برخی از سرطان ها را می توان در مراحل اولیه، درمان کرد.

در هر چک آپ پزشک درباره سابقه پزشکی، سابقه بیماری خانواده و سبک زندگی با شما صحبت خواهد کرد. رژیم غذایی، وزن، میزان فعالیت و ورزش، مصرف سیگار و الکل و یا داروهای غیرقانونی نیز مورد بحث قرار خواهد گرفت.

اگر فرد فاکتورهای پرخطری مانند سابقه خانوادگی یک بیماری را داشته باشد، احتمال دارد که به بیماری خاصی مبتلا شود. بررسی های منظم ممکن است به پزشک کمک کند تا علائم هشدار دهنده اولیه را تشخیص دهد.

معاینات دوره ای قلب:

معاینات بهداشتی برای بیماری های قلبی شامل موارد زیر است:

فشار خون: در صورت طبیعی بودن فشار خون، سن کمتر از ۴۰ سال و عدم وجود سابقه خانوادگی فشار خون بررسی دوره ای هر دو سال یکبار انجام می شود. سن بیش از ۴۰ سال، سابقه فشار خون شما بالا یا سابقه خانوادگی فشار خون، سکتة مغزی یا حمله قلبی، بررسی سالانه را نیاز دارد.

آزمایش کلسترول و تری گلیسیرید خون: سطح بالای کلسترول و تری گلیسیرید خون ممکن است نشان دهنده افزایش خطر ابتلا به مشکلات مختلف، از جمله بیماری قلبی باشد. اگر شخصی در معرض خطر بیماری های قلبی قرار دارد و سابقه خانوادگی دارد، باید از ۴۰ سالگی هر ساله آزمایشهای روتین کنترل چربی های خون را انجام دهد.

الکتروکاردیوگرام (نوار قلب): نوار قلب یک تست پزشکی غیرتهاجمی و بدون درد است که با اندازه گیری فعالیت الکتریکی تولید شده توسط قلب هنگام انقباض، ناهنجاری های قلب را تشخیص می دهد.

بررسی چاقی و اضافه وزن: اضافه وزن یک عامل خطر قابل توجه در بسیاری از بیماری‌ها از جمله بیماری‌های قلبی عروقی و دیابت است. شاخص توده بدن (BMI) و اندازه‌گیری دور کمر باید هر دو سال یک بار بررسی شود.

معاینات دوره ای برای دیابت:

آزمایشات مربوط به دیابت شامل آزمایش سطح قند خون ناشتا است که میزان گلوکز خون را پس از ناشتایی اندازه‌گیری می‌کند. این کار معمولاً قبل از صرف صبحانه انجام می‌شود. بسته به میزان خطر، باید سالانه یا هر سه سال یک بار آزمایشهای بررسی قند خون انجام شود.

عوامل خطر دیابت نوع ۲ عبارتند از:

- سابقه خانوادگی دیابت
- پیش دیابت (کمی افزایش در سطح گلوکز خون)
- سن بالای ۴۵ سال
- اضافه وزن یا چاقی
- فشار خون بالا
- کلسترول خون بالا
- سیگار کشیدن
- سبک زندگی غیرفعال
- سابقه آنژین (درد قفسه سینه)، حمله قلبی یا سکته مغزی
- در زنان با سابقه دیابت در بارداری
- در زنان با سابقه سندرم تخمدان پلی کیستیک (PCOS).

معاینات دوره ای برای سرطان روده:

آزمایش خون پنهان در مدفوع (FOBT): افراد با سن بیش از ۵۰ سال، باید این آزمایش را هر دو سال یک بار انجام دهند، اما اگر سابقه خانوادگی سرطان روده وجود دارد، چک آپ‌ها باید از ۴۰ سالگی انجام شوند.

افرادی که در معرض خطر بالای سرطان روده هستند ممکن است هر پنج سال یکبار به کولونوسکوپی نیاز داشته باشند. در طول این آزمایش، پزشک به کمک وسیله‌ای باریک به نام کولونوسکوپ که از طریق مقعد وارد روده شده، رکتوم و روده بزرگ را از نظر هرگونه ناهنجاری بررسی میکند.

معاینات دوره ای برای چشم:

بینایی با افزایش سن رو به زوال می رود. بیماری های جدی چشم مانند گلوکوم، آب مروارید، رتینوپاتی دیابتی و تخریب ماکولا با افزایش سن بیشتر دیده می شود.

افراد بالای ۶۵ سال باید سالانه معاینه شوند. با این حال، برر سی مکرر ممکن است برای کسانی که دارای عوامل خطر خاصی هستند توصیه میشود، این عوامل خطر عبارتند از:

- سابقه خانوادگی بیماریهای چشم
- سابقه شخصی بیماری چشم یا آسیب دیدگی
- برخی از شرایط پزشکی مانند فشار خون یا دیابت
- مصرف برخی داروها

اگر شخصی از عینک طبی یا لنز استفاده می کند، معاینات چشم باید سالانه انجام شود. بزرگسالانی که از عینک طبی یا لنز استفاده نمی کنند باید هر دو سال یکبار معاینات چشمی را انجام دهند.

معاینات دوره ای برای استخوان:

بالا رفتن سن یک عامل خطر قابل توجه در پوکی استخوان در مردان و زنان است. آزمایش تراکم استخوان به تعیین سلامت استخوان ها کمک می کند. به طور کلی، افراد بالای ۵۰ سال باید از نظر چگالی استخوان ارزیابی شوند.

معاینات دوره ای برای سرطان پروستات:

از هر هفت مرد یک نفر به سرطان پروستات مبتلا می شود. آنتی ژن اختصاصی پروستات، یا آزمایش سطح خون PSA، همراه با معاینات انگشتی رکتال (DRES)، بهترین روش برای تشخیص سرطان پروستات است.

همه مردان ۵۰ تا ۷۰ ساله باید سالانه بررسی شوند. اگر مردی دارای سابقه خانوادگی سرطان پروستات باشد، آزمایش PSA را باید از ۴۰ سالگی انجام دهد.

چک آپ و معاینات دوره ای برای افراد مسن:

با افزایش سن، مراقبت از سلامتی اهمیت بیشتری پیدا می کند. مردان در مورد آزمایش های زیر باید با پزشک خود مشورت کنند:

غربالگری آنوریسم آئورت شکمی: افراد سیگاری می توانند کاندید انجام سونوگرافی برای غربالگری آنوریسم آئورت شکمی (برآمدگی پر از خون در آئورت شکمی) باشند.

غربالگری فشار خون: فشار خون باید هر سال کنترل شود. اگر فرد به دیابت، بیماری قلبی، مشکلات کلیوی یا بیماری های دیگر مبتلا است، ممکن است لازم باشد تا فشار خون او مرتب و در فواصل زمانی کوتاهتری کنترل شود.

غربالگری سرطان روده: مردان بیش از ۵۰ سال باید آزمایش خون مخفی یا کولونوسکوپی را برای بررسی نشانه های سرطان روده انجام دهند.

غربالگری کلسترول و پیشگیری از بیماری های قلبی: در صورت طبیعی بودن سطح چربی های خون هر پنج سال یکبار باید این آزمایش تکرار شود. اگر شخصی سابقه کلسترول بالا، دیابت، بیماری قلبی، مشکلات کلیوی یا بیماری های دیگر را دارد، ممکن است نیاز باشد که فواصل کنترل چربی های خون کوتاهتر شود.

غربالگری دیابت: هر سه سال یکبار باید آزمایش قند خون انجام شود. اگر شخصی اضافه وزن دارد و یا سایر عوامل خطر دیابت را دارد، باید با مشورت پزشک این آزمایش را در فواصل کمتری انجام دهد.

غربالگری سرطان ریه: برای افراد سیگاری فعلی و کسانی که در ۱۵ سال گذشته سیگار را ترک کرده اند، معاینات روتین ریه توصیه میشود.

غربالگری پوکی استخوان: اگر کسی عوامل خطر پوکی استخوان دارد، باید در مورد غربالگری با پزشک خود مشورت کند. عوامل خطر می تواند شامل استفاده طولانی مدت از استروئیدها، وزن کم بدن، استعمال دخانیات، مصرف زیاد الکل یا سابقه خانوادگی پوکی استخوان باشد.

معاینه فیزیکی: هر ساله یا طبق توصیه پزشک باید انجام شود. پزشک وزن، قد و شاخص توده بدن (BMI) را بررسی و ثبت می کند.

همچنین باید در مورد واکسیناسیون با پزشک مشورت شود به ویژه در موارد زیر:

- اگر هرگز واکسن پنوموکوک تزریق نشده یا بیش از پنج سال از تزریق واکسن گذشته است
- تزریق سالانه واکسن آنفولانزا
- هر ۱۰ سال دوز یادآور کزاز - دیفتتری
- واکسن زونا یا هرپس زوستر.

همچنین:

- معاینه دندانپزشکی سالانه توصیه می شود.
- معاینات چشمی، در صورت داشتن مشکلات بینایی یا خطر گلوکوم هر یک تا دو سال توصیه میشود.
- تست شنوایی نیز در صورت داشتن علائم کم شنوایی توصیه میشود.

منابع:

<https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/servicesandsupport/regular-health-checks>

<https://medlineplus.gov/ency/article/007465.htm>

<https://www.healthline.com/health/top-10-tests-men-should-get#good-and-bad>

