

به منظور بهبود وضعیت سلامتی و شناسایی بیماری‌های احتمالی در مراحل اولیه، لازم است که زنان مرتباً چک آپ‌های دوره‌ای را انجام دهند. تعدادی آزمایش خاص وجود دارد که باید بخشی از برنامه‌های معمول چک آپ‌ها باشند.

غربالگری سرطان پستان

خانم‌های در سنین ۴۰ تا ۵۰ سال باید سالی یکبار ماموگرافی را انجام دهند. از سن ۵۰ تا ۷۵ سالگی باید سالی دو بار و از سن ۷۵ سالگی به بعد باید با نظر پزشک این آزمایش را تکرار کنند. در ماموگرافی سینه‌ها تحت فشار نسبی قرار می‌گیرند سپس با استفاده از اشعه ایکس از آن‌ها عکس برداری می‌شود.

در این روش می‌توان توده‌هایی که تشخیص آن‌ها به راحتی ممکن نیست را تشخیص داد. نتیجه طبیعی این آزمایش خطر سرطان را بطور صددرصد رد نمی‌کند بنابراین این آزمایش باید بطور منظم تکرار شود. خانم‌هایی که نتیجه آزمایش آنها مشکوک بوده است ممکن است به ام‌آر‌آی و سونوگرافی هم احتیاج پیدا کنند. معاینه پستان‌ها توسط خود فرد نیز از جمله مواردی است که باید انجام شود.

تست غربالگری دهانه رحم (پاپ اسمیر):

غربالگری سرطان دهانه رحم باید از ۲۱ سالگی شروع شود. پس از اولین آزمایش:

زنان از ۲۱ تا ۲۹ سال هر ۳ سال باید آزمایش پاپ اسمیر را انجام دهند. آزمایش HPV برای این گروه سنی توصیه نمی‌شود.

آزمایشگاه پاتوبیولوژی

زنان از ۳۰ تا ۶۵ سال باید آزمایش پاپ اسمیر را هر ۳ سال و آزمایش HPV را هر ۵ سال انجام دهند.

زنانی که به دلیل شرایطی مانند دیسپلازی دهانه رحم تحت درمان قرار گرفته‌اند، باید آزمایش پاپ اسمیر را برای ۲۰ سال پس از درمان یا تا سن ۶۵ سالگی ادامه دهند.

اگر فردی رحم و دهانه رحم خود را به طور کامل برداشته باشد (هیسترکتومی کامل) ممکن است نیازی به انجام تست پاپ اسمیر نداشته باشد.

معاینه پوست:

پزشک ممکن است پوست را از نظر علائم سرطان پوست بررسی کند، به خصوص اگر شخصی در معرض خطر بالایی قرار داشته باشد.

افرادى که در معرض خطر هستند شامل کسانی هستند که قبلاً به سرطان پوست مبتلا شده‌اند، دارای نزدیکان مبتلا به سرطان پوست هستند یا سیستم ایمنی ضعیفی دارند.

غربالگری STI یا بیماریهای منتقل شونده از راه جنسی:

اگر فرد از نظر جنسی فعال است، باید هر ساله در سنین ۱۵ تا ۲۹ سالگی از نظر کلامیدیا آزمایش شود. کلامیدیا بسیار شایع است و اغلب علائمی را نشان نمی دهد. اگر شخصی در معرض خطر ابتلا به سایر عفونت های منتقله از راه جنسی مانند اچ آی وی / ایدز یا تبخال تناسلی قرار دارد، باید با پزشک خود در مورد آزمایش بیشتر مشورت کند.

بارداری:

زنان باید قبل از بارداری یک معاینه عمومی انجام دهند تا در مورد هر گونه خطرات در دوران بارداری بررسی شوند. هنگامی که زنی باردار است، بررسی های منظم قبل از زایمان به او کمک می کند تا رشد کودک را کنترل کرده، ناهنجاری ها را تشخیص داده و سلامت جنین را ارزیابی کند.

بررسی های مربوط به بارداری ممکن است شامل سونوگرافی، آزمایش ادرار، آزمایش خون و آزمایش ژنتیک باشد. برخی از آزمایشات قبل از زایمان برای همه خانم های باردار توصیه می شود، در حالی که آزمایشات دیگر فقط برای خانم هایی است که خطر برخی بیماری ها در آنها بیشتر است.

واکسیناسیون:

توصیه میشود هر ساله واکسن آنفولانزا تزریق شود.

دور یادآور واکسن دیفتتری و کزاز باید هر ده سال یکبار تزریق شود.

در سن ۱۹ تا ۲۶ سال تزریق واکسن ویروس پاپیلومای انسانی (HPV) توصیه میشود.

اهمیت معاینات و چک آپ های دوره ای:

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 برای بزرگسالان:

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.

برخی از آزمایش های که پزشک ممکن است با توجه به شرایط فرد برای او توصیه کند، در ادامه آمده است:

چک آپ های 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 بیماری ها از جمله بیماری های قلبی عروقی و دیابت است. شاخص توده بدن (BMI) و اندازه گیری دور کمر باید هر دو سال یک بار بررسی شود.

چک آپ های دوره ای برای دیابت:

آزمایشات مربوط به دیابت شامل آزمایش سطح قند خون ناشتا است که میزان گلوکز خون را پس از ناشتایی اندازه گیری می کند. این کار معمولاً قبل از صرف صبحانه انجام می شود. 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).

چک آپ های 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 آپ ها 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، پز شک به کمک و سیله ای باریک به نام کولونوسکوپ که از طریق مقعد وارد روده شده، رکتوم و روده بزرگ را از نظر هرگونه ناهنجاری بررسی میکند.

چک آپ های 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.

چک آپ های 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.

منابع:

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

<https://doctor.ndtv.com/faq/what-are-the-tests-required-for-a-general-health-check-up-۲۳۹۱۷>

<https://medlineplus.gov/ency/article/۰۰۷۴۶۲.htm>

آزمایشگاه پاتوبیولوژی