



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، پزشک به کمک وسیله 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، بررسی 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.

تهیه شده توسط گروه علمی آزمایشگاه نیکو