

دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

- آیا می دانید تاخیر در مراجعه به پزشک، ممکن است بیماری را به مراحل پیشرفته و خطرناک برساند؟
- آیا می دانید انجام چکاپ های سلامت به پیشگیری و تشخیص زود هنگام و درمان مناسب بیماری احتمالی منجر خواهد شد؟
- آیا می دانید زمان مناسب چکاپ چه موقع است؟
- معمولاً افرادی که کار و مشغله زیادی دارند و وقت شان کم است کمتر به سلامت شان توجه می کنند و این امر در آقایان بسیار شدیدتر است. چکاپ کردن یکی از کارهایی است که هر فرد دیگر بعد از سن حداقل ۱۵ سالگی باید هر چند وقت یک بار آن را به انجام برساند. هنگامی که انسان خود را چکاپ می

کند متوجه مشکلات در بدنش می شود و می تواند برای درمان آن ها اقدام کند .

• چکاپ های مردان



به طور کلی آقایان کمتر از خانم ها به سلامت شان اهمیت می دهند و معمولاً زمانی به پزشک مراجعه می کنند که تحمل درد برایشان غیر ممکن است. متأسفانه گاهی این سهل انگاری برایشان گران تمام می شود چرا که تاخیر در مراجعه به پزشک، ممکن است بیماری را به مراحل پیشرفته و خطرناک برساند. بنابراین انجام چکاپ های سلامت به پیشگیری و تشخیص زود هنگام و درمان مناسب بیماری احتمالی منجر خواهد شد. براساس آمار سرطان معده در مردان ایرانی مانند دیگر نقاط دنیا رتبه اول را به خود اختصاص داده و پس از آن سرطان های پروستات، مثانه، سرطان های روده بزرگ و راست روده، سرطان خون، ریه، مری و سرطان های دستگاه اعصاب مرکزی به ترتیب سرطان های شایع مردان در کشور محسوب می شوند که البته

با چکاپ های به موقع می توان درمان امیدوارکننده ای را دنبال کرد .



• **تست سرطان معده** سرطان معده در افرادی که وضعیت اقتصادی مناسبی ندارند و مقدار مصرف پروتئین در برنامه غذایی شان کم است، شایع تر است اما ابتلا به این بیماری می تواند ناشی از تغذیه غیر اصولی و حتی ژنتیکی باشد. متأسفانه به دلیل اینکه تومور در معده فضای رشد دارد و فرد متوجه آن نمی شود، این نوع سرطان بسیار دیر تشخیص داده می شود؛ یعنی زمانی که متأسفانه کار از کار گذشته است. به همین خاطر میزان زنده ماندن بیش از ۵ سال از زمان تشخیص سرطان حدود ۱۵ درصد است. بنابراین همه آقایان با بروز کوچکترین علائمی مثل کاهش اشتها، کاهش وزن، درد معده، سوءهاضمه، احساس پری معده حتی پس از خوردن مقادیر کم غذا، تهوع و استفراغ و مدفوع سیاه باید به پزشک مراجعه کنند تا به کمک آندوسکوپی و ام آر آی از وضعیت سلامت سیستم گوارش شان با خبر شوند .



از ۴۰ سالگی باید سالی یک بار برای چکاپ به ارنولوژیست مراجعه کند .



• تست سرطان کولون و راست روده

متخصصان می گویند سرطان روده بزرگ در بیشتر موارد از پولیپ های روده بزرگ منشا می گیرد و اگر پولیپ ها به زودی شناسایی و برداشته شوند، از ایجاد سرطان روده بزرگ جلوگیری می شود. برای تشخیص زودرس پولیپ ها و سرطان روده بزرگ، ممکن است آزمایش مخفی خون لازم باشد. این یک آزمایش شیمیایی است که مقادیر اندک خون در مدفوع را شناسایی می کند همچنین سیگمونئیدوسکوپی قابل انعطاف و کولونوسکوپی نیز ممکن است برای تشخیص این بیماری انجام شود. بنابراین همه آقایان باید در ۵۰ سالگی آزمایش خون مخفی به طور سالانه و سیگمونئیدوسکوپی هر ۵ سال یک بار انجام دهند. یک روش دیگر هم انجام کولونوسکوپی در ۵۰ سالگی و سپس انجام آن هر ۱۰ سال یک بار است .

• تست سرطان ریه مصرف سیگار

چهارمین دلیل مرگ در میان مردان و عامل ۸۰ تا ۹۰ درصد موارد سرطان ریه است و افزایش میزان خطه سینه، خس کردن سینه، سرفه های طولانی مدت، مشاهده خون در خلط سینه، خستگی مفرط و از دست دادن اشتها می تواند نشانه بروز سرطان ریه باشد پس

• تست سرطان مثانه سرطان مثانه یکی از

علت های شایع مرگ و میر در دنیا محسوب می شود که شیوع آن در آقایان بیشتر از خانم هاست .به طور کلی هر مردی که سیگاری است یا قبلاً سیگار می کشیده (سیگاری ها ۲ تا ۴ برابر بیشتر از سایرین در معرض خطر ابتلا به سرطان مثانه قرار دارند) و یا سابقه قرار گرفتن در معرض مواد شیمیایی مورد استفاده در صنایع رنگ، چرم و لاستیک را دارد، باید پس از ۵۰ سالگی، به طور دوره ای، تست ادرار بدهد تا وجود یا عدم وجود خون در ادرار (یکی از مهمترین علائم سرطان مثانه) او مشخص شود .همچنین یکی از کلیدهای تشخیصی در این نوع سرطان، تغییر رنگ ادرار (قهوه ای مایل به قرمز) است. به همین دلیل مردان بالای ۴۰ سال هر روز باید رنگ ادرار خود را کنترل و در صورت تغییر رنگ ماندگار ادرار به ارنولوژیست مراجعه کنند. در شرایط عادی این سرطان علامت دیگری ندارد، مگر اینکه تومور تا نزدیکی کلیه ها پیشروی کند و موجب درد در پهلوها شود .

• تست سرطان پروستات سرطان پروستات

یکی از سرطان های شایع میان تمام مردان دنیاست که مانند خیلی از سرطان های دیگر علت شناخته شده ای برای آن وجود ندارد اما اختلال در عوامل هورمونی مردانی و آنتی ژن ها، رژیم غذایی نامناسب، عوامل محیطی مانند زندگی در شهرهای بزرگ صنعتی، عوامل ژنتیکی و سابقه خانوادگی می تواند احتمال ابتلا به سرطان پروستات را افزایش دهد .بنابراین آقایان باید از سن ۴۵ تا ۵۰ سالگی سالی یک بار چکاپ شوند. در این آزمایش با معاینه انگشتی می توان بزرگی غیر سرطانی پروستات را تشخیص داد و در صورت مشکوک بودن و بروز علائمی مثل درد مداوم قسمت پایین کمر، سوزش و تکرر ادرار، جای شدن ضعیف و بی اختیار ادرار، ناتوانی در ادرار کردن، جریان منقطع و ضعیف ادرار، وجود خون در ادرار، خروج مایع منی همراه با درد و تست PSA یا همان آنتی ژن اختصاصی پروستات سرطان پروستات ردیابی خواهد شد .توجه کنید :افرادی که پدر یا عموی آنها به سرطان پروستات مبتلا بوده اند، چهار برابر بیشتر از سایرین در معرض خطر ابتلا به این بیماری قرار دارند و بعد

آنها وجود داشته باشد باید ماموگرافی را تحت نظر پزشک از سنین پایین تری شروع کنند. همچنین مراجعه به پزشک ربطی به اینکه خانم متاهل یا مجرد است ندارد و گاهی توده ها در خانم های مجرد هم دیده می شود.



• **پاپ اسمیر** آزمایش نمونه های سلولی برداشته شده از قسمت گردن رحم در خانم هاست. این تست بهترین روش برای شناسایی عوارض پیش سرطانی و مخفی تومورهای کوچکی است که به سرطان گردن رحم منتهی می شوند. این در حالی است که اگر سرطان گردن رحم زود شناسایی شود، می توان آن را درمان کرد. به طور کلی همه خانم هایی که ازدواج کرده اند باید سالی یک بار برای تست پاپ اسمیر به متخصص زنان مراجعه کنند اما انجام این تست برای دختران مجرد ضرورتی ندارد. خانم هایی که سه سال مداوم نتیجه آزمایش شان منفی باشد می توانند با نظر پزشک شان آن را هر سه سال یک بار انجام دهند اما افرادی که به زگیل و عفونت مبتلا شده اند بیش از بقیه مستعد ابتلا به سرطان دهانه رحم هستند و باید با فاصله زمانی کمتری تست پاپ اسمیر انجام



• **ماموگرافی** گرچه گاهی آقایان نیز به سرطان سینه مبتلا می شوند اما تعداد آقایان مبتلا به این بیماری تقریباً یک صدم خانم هاست. در بعضی از خانم ها عوامل مستعد کننده ای وجود دارد که احتمال ابتلا به این بیماری را افزایش می دهد و از بین آنها می توان به وجود سابقه سرطان سینه در بستگان مخصوصاً بستگان درجه اول فرد (مادر، خواهر، دختر)، کم تحرکی و چاقی پس از سن یائسگی، مصرف چربی به مقدار زیاد، افزایش سن، سابقه سرطان سینه و عود مجدد بیماری، یائسگی دیررس (بعد از ۵۵ سالگی)، بچه دار نشدن یا حتی تولد اولین فرزند بعد از سن ۳۰ سالگی اشاره کرد. خانم ها نباید منتظر این علائم باشند بلکه از سن ۲۵ سالگی باید سالی یک بار توسط پزشک معاینه شوند و از ۳۵ سالگی به بعد، با توصیه پزشک در پنج سال اول یک ماموگرافی و سپس هر دو سال یک بار ماموگرافی داشته باشند. به طور معمول بین ۴۰ تا ۵۰ سالگی باید هر دو سال یک بار و از سن ۵۰ تا ۷۰ سالگی باید به صورت سالانه ماموگرافی سینه انجام شود اما خانم هایی که عوامل مستعد کننده مانند سابقه فامیلی و سرطان سینه در سنین پایین در

اگر سیگاری هستید باید در مصرف آن تجدیدنظر کرده، با بروز این علائم به پزشک مراجعه کنید. اگر هم قصد ترک سیگار را ندارید بعد از ۴۰ سالگی و سالی یک بار به وسیله یک متخصص ریه معاینه شوید زیرا روش های تشخیص این بیماری باید مرحله به مرحله انجام شود ولی متأسفانه در مرحله ای که سلول ها دچار تکثیر هستند، نمی توان آن را تشخیص داد اما بررسی خلط از نظر سلول های سرطانی، عکس سینه، سی تی اسکن و در صورت نیاز برونکوسکوپی از مهمترین روش های تشخیص سرطان ریه است.

• چکاپ های زنان



خانم ها در سنین مختلف مستعد ابتلا به برخی از بیماری ها هستند. این در حالی است که با انجام برخی تست ها و چکاپ های دوره ای می توان از بروز این مشکلات پیشگیری کرد و یا با تشخیص زود هنگام آنها نسبت به درمان به موقع اقدام کرد.

بدهند. در این بین بهترین زمان انجام این تست بعد از اتمام قاعدگی یعنی حدود روز ۱۲ یا ۱۳ سیکل قاعدگی است که ضخامت مخاط دهانه رحم بیشتر و سلول های بیشتری در پاپ اسمیر قابل برداشت است. بنابراین قبل از انجام تست با پزشک خود مشورت کنید تا از شرایط آن مطلع شوید؛ به عنوان مثال باید بدانید تا ۴۸ ساعت قبل از آزمایش پاپ اسمیر نمی توانید رابطه زناشویی داشته باشید.



• **تست سنجش تراکم استخوان** به گفته متخصصان، ذخیره شدن کلسیم در استخوان قبل از تولد آغاز می شود و تا سن ۳۰ سالگی ادامه دارد؛ به طوری که توده استخوان هر فرد معمولاً در ۳۰ تا ۳۵ سالگی به بیشترین میزان خود می رسد و پس از این سن کاهش توده استخوانی به صورت یک روند طبیعی آغاز می شود و معمولاً ۳۰ درصد خانم هایی که به سن ۷۵ سالگی می رسند دچار شکستگی ناشی از پوکی استخوان می شوند. به کمک تست سنجش تراکم استخوان یا دانسیتومتری استخوان می توان سفتی و سختی و درجه محکم بودن استخوان های بدن را تعیین کرده و برای انجام آن راه های متفاوتی وجود دارد ولی

رایج ترین روش آن استفاده از روش DEXA است که از اشعه ایکس برای سنجش تراکم استخوان استفاده می کند و برای همه خانم ها از سن ۶۰ سال و برای آقایان از سن ۷۰ سالگی جهت تشخیص زود هنگام و درمان به موقع پوکی استخوان و جلوگیری از پیشرفت آن توصیه می شود. برای افرادی که سابقه شکستگی و یا سابقه خانوادگی پوکی استخوان دارند، این تست باید از سن ۴۰ تا ۴۵ سالگی انجام شود؛ به عنوان مثال ۷۰ درصد پوکی استخوان ها ژنتیکی است و فردی که یک نفر از بستگان درجه اولش دچار شکستگی شده یا پوکی استخوان دارد، باید هر سال تست سنجش استخوان انجام دهد. آقایان و خانم ها بخوانند این چکاپ ها را جدی بگیرید.

علاوه بر چکاپ های زنانه و مردانه، آزمایش هایی هم وجود دارد که هم خانم ها و هم آقایان باید به آنها توجه کنند و با انجام آنها به صورت دوره ای از وضعیت سلامت شان با خبر شوند.

این چکاپ ها عبارتند از: **تست فشار خون بالا** فشارخون براساس میزان خونی که قلب شما پمپ می کند و مقاومتی که شریان های شما در برابر آن نشان می دهند، اندازه گیری می شود. در این بین هر چه قلب شما بخواهد خون بیشتری پمپ کند و شریان های شما هم تنگ تر باشند، قلب برای پمپ کردن همان میزان خون باید کار بیشتری انجام دهد و هر چه بالا بودن فشارخون دیرتر تشخیص داده شود، خطر حمله قلبی، سکته مغزی، نارسایی قلبی و آسیب های کلیوی هم افزایش می یابد. به طور کلی فشارخون یک فرد بالغ و

سالم در صورتی به عنوان «فشارخون بالا» تخمین زده می شود که فشارخون ماکزیم بالای ۱۴۰ و فشارخون مینیمم بالای ۹۰ میلیمتر جیوه باشد. اگر فشار ماکزیم بین ۱۳۰ تا ۱۴۰ و یا فشارخون مینیمم بین ۸۵ تا ۹۰ میلیمتر جیوه باشد، فشارخون، «مرزی» تلقی می شود. بنابراین خانم ها و آقایان سالم بعد از ۴۰ سالگی باید هر دو سال یک بار و آنهایی که فشارخون حد مرزی دارند باید هر ۳ تا ۶ ماه یک بار فشارخون شان را اندازه بگیرند.

• **تست چربی خون بالا** بودن کلسترول بد (LDL) و تری گلیسیرید (TG) و پایین بودن کلسترول خوب (HDL) خطر ایجاد تصلب شرایین و بروز سکتته را افزایش می دهد. به همین دلیل افراد بالای ۳۰ سال، اگر کلسترول LDL آنها کمتر از ۱۳۰ باشد، هر ۵ سال یک بار و اگر کلسترول LDL شان بین ۱۳۰ تا ۱۶۰ (در حد مرزی) باشد، باید هر یک تا سه سال یک بار آزمایش چربی خون انجام دهند اما در صورتی که فرد، مبتلا به مشکلات قلبی عروقی باشد و از الگوی غذایی ناسالم و پرچربی پیروی کند، این آزمایش هر شش ماه یک بار باید تکرار شود

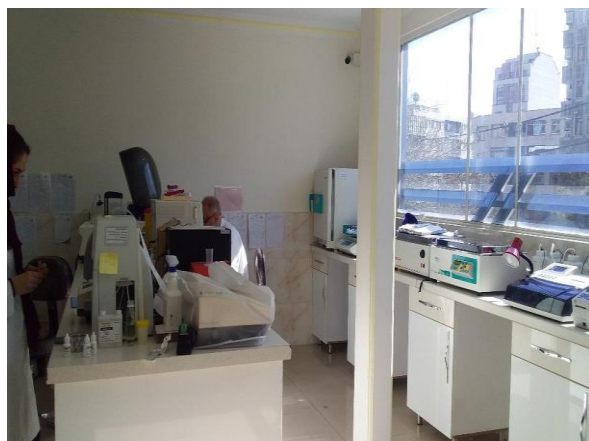
• **تست سرطان پوست** برای تشخیص سرطان های پوستی، معاینه کامل پوست بدن لازم است. جامعه سرطان آمریکا توصیه می کند بین سنین ۲۰ تا ۴۰ سالگی هر ۳ سال یک بار و پس از ۴۰ سالگی هر سال باید معاینه پوست انجام شود تا با بررسی وضعیت سلامت پوست و در صورت بروز



پیشگیری ارزانتر از درمان است

گرد آوری :دکتر معصومه نویدی نیا

استادیار دانشکده ی پیراپزشکی شهید بهشتی



از این معاینه تعیین قدرت بینایی و در صورت نیاز تجویز عینک است. در عین حال مشخص می شود که آیا شما در معرض خطر بیماری هایی مثل گلوکوم، آب مروارید و دژنراسیون ماکولا قرار دارید یا خیر. به همین دلیل تا ۵۰ سالگی هر سه سال یک بار و بعد از ۵۰ سالگی به صورت سالانه باید برای معاینه چشم به چشم پزشک مراجعه کنید.

معاینه های دوره ای ضروری بعد از سن ۴۵ تا ۵۰ سالگی انجام این چکاپ ها برای خانم ها و آقایان ضروری است:

- **چکاپ کلی** برای بررسی سلامت بدن به کمک آزمایش خون یا همان **CBC** به منظور تشخیص برخی از بیماری ها مثل کم خونی، انواع سرطان و... به صورت سالانه

- **آزمایش مدفوع** به منظور تشخیص زود هنگام سرطان های گوارشی مثل معده به صورت سالانه

- **تست ورزش و بررسی سلامت قلب و عروق** هر ۲ سال یک بار و بعد از ۶۰ سالگی به صورت سالانه

- **مراجعه به دندانپزشک** و بررسی سلامت دندان ها و لثه به صورت سالانه و یا هر ۲ سال یک بار.

مشکل، بیماری در مراحل اولیه تشخیص داده شود و بلافاصله فرد تحت درمان قرار بگیرد.

• **تست قند خون ناشتا** براساس آمار ۸ تا ۱۹ درصد جمعیت ۲۵ تا ۶۵ ساله کشور دیابتی هستند و این در حالی است که با آزمایش قند خون ناشتا می توان در مراحل اولیه، دیابت نوع ۲ را تشخیص داد و با کنترل بیماری از عوارض چشمی، کلیوی، قلبی عروقی و... پیشگیری کرد.

• **آزمایش تشخیص زودرس دیابت** نوع دو شامل اندازه گیری قند خون پس از هشت ساعت ناشتایی است. میزان طبیعی این آزمایش، کمتر از ۱۱۰ میلی گرم در دسی لیتر است و میزان قند خون طبیعی دو ساعت پس از صرف غذا نیز کمتر از ۱۴۰ است. اگر عدد به دست آمده بیشتر از این مقادیر باشد، فرد در آستانه ابتلا به بیماری دیابت قرار دارد و باید تحت نظر یک متخصص غدد قرار بگیرد. از طرفی همه افراد سالم بالای ۴۵ سال بدون سابقه خانوادگی دیابت لازم است که هر شش ماه یک بار قند خون شان را اندازه گیری کنند و آنهایی که در معرض خطر بیشتر ابتلا به دیابت هستند، مثلاً افراد دارای اضافه وزن یا افرادی با سابقه ژنتیکی بعد از ۲۵ سالگی باید هر سه ماه یک بار به آزمایشگاه مراجعه کنند و با یک آزمایش خون ساده چکاپ شوند.

• **تست بیماری های چشمی** معاینه چشم یکی از چکاپ هایی است که هم خانم ها و هم آقایان باید به آن توجه کنند. هنگام معاینه چشم، چشم پزشک بینایی و حرکات چشم شما را بررسی می کند و هدف