

PRESS CLIPPING SHEET

PUBLICATION:	Al Shorouq
DATE:	28-November-2015
COUNTRY:	Egypt
CIRCULATION:	280,000
TITLE :	Regular check-ups – future danger indicators
PAGE:	15
ARTICLE TYPE:	General Health News
REPORTER:	Staff Report

PRESS CLIPPING SHEET

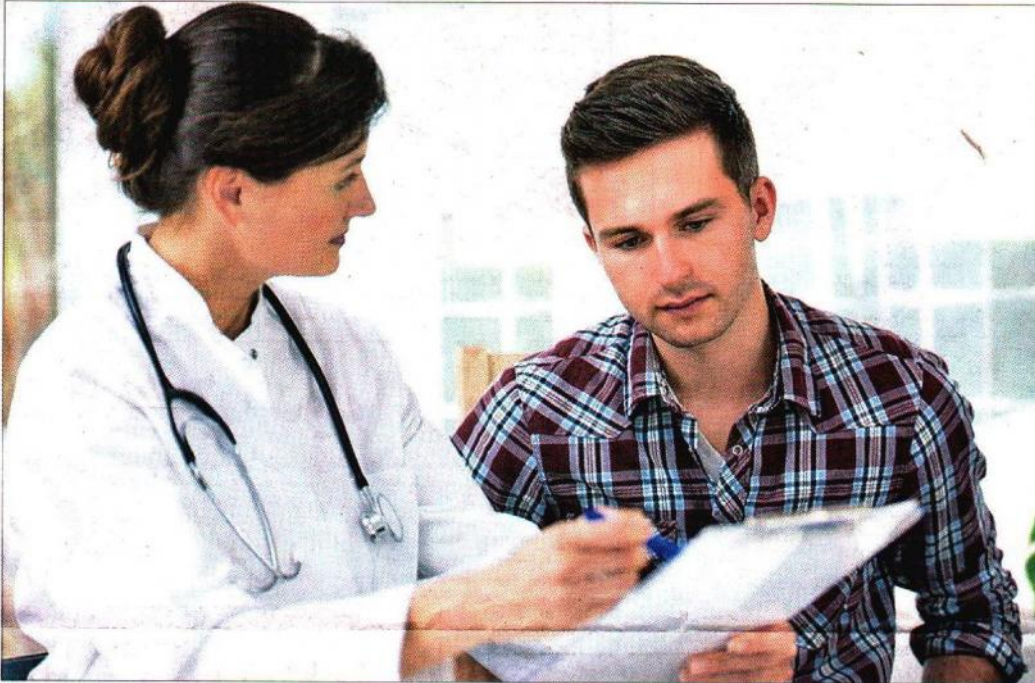
مع طبيبه أمر يساهم في تدارك تداعيات أي خطر قادم. المعرفة الجيدة لاحتمالات المرض وعوامل الخطر التي تهدد الإنسان تؤدي لحدوثه تساهم في القدرة على محاصرتها والاستعداد لعلاجها بصورة سليمة.

علاج الأمراض يبدأ بمعرفة سبل الوقاية منها. هذا ما تحققه بالفعل مجموعة من الفحوصات الدورية التي يجب أن تأتي على رأس لائحة اهتمامات الإنسان. أن يحرص على إجرائها بصفة دورية وفقا لأحواله الصحية ومناقشتها



الفحوصات الدورية

مؤشرات للخطر القادم



مراجعة تلك القائمة تحقق صدق المقولة المتداولة «الوقاية خير من العلاج».

صورة كاملة للدم Complete Blood Picture

تحليل بسيط يتم بأخذ عينة من الدم يتم فحصها للحصول على صورة حقيقية لمكونات الدم «السايل والخلايا والصفائح الدموية». قراءة متأنية لنتائج فحص الدم تعطي مؤشرات دالة على وجود مواطن مزمعة للعدوى أو ارتفاع في نسبة النشاط الروماتيزمي أو وجود نوع من أنواع الأنيميا المختلفة: الوراثية أو المكتسبة كإنيما نقص الحديد التي تقترب بأعراض كالإجهاد الدائم والتعب لأقل مجهود والصعاب وانعدام الهمة ويمكن علاجها بسهولة متى تم تشخيصها.

اختبارات سلامة القلب والشرابيين
تقدير نسبة الكوليسترول «الجيد والردى» والدهون الثلاثية أمر يجب إجراؤه على الأقل مرة كل 5 سنوات بدءا من سن العشرين إذا كان الإنسان يعاني من أى عوامل الخطر المعروفة مثل وجود تاريخ عائلي لأمراض القلب والشرابيين أو ارتفاع ضغط الدم أو السمنة الزائدة أو التدخين. إجراؤه واجب كل ثلاث سنوات منذ سن الخامسة والثلاثين للرجال والخامسة والأربعين للنساء.

رسم القلب العادي ورسم القلب مع المجهود Electrocardiogram

يجب إجراء تحليل القلب عادي مرة واحدة كل سنة عند الأربعين من العمر للرجال والسيدات وقد يتطلب الأمر رسم قلب بالمجهود إذا ما توافر أى من عوامل الخطر السابق ذكرها.

رسم القلب يجب إجراؤه أيضا إذا ما خضع الإنسان لبداية برنامج رياضى بهدف تقليل الوزن أو الحفاظ على اللياقة البدنية.

اختبارات صحة المرأة Mamogram

١. تصوير الثدي: يجب إجراؤه مرة كل سنة للمرأة في سن الخامسة والثلاثين فأكثر إذا ما توافر التاريخ العائلي للمرض.

أما في الأحوال العادية فيجب إجراؤه مرة كل عامين للمرأة في سن الأربعين فأكثر.

٢. قياس كثافة العظام Bone Density

اختبار يعتمد على تقدير كثافة العظام ووجود عنصر الكالسيوم متوافرا فيها وهو أول ما يشير إلى احتمال إصابة المرأة بهشاشة العظام أو ترققها. يجب إجراؤه مرة كل عامين للمرأة في سن الستين فأكثر.

٣. المسحة المهبلية: هي أول ما يكشف عن سرطان عنق الرحم وهو اختبار بسيط يعتمد على الحصول على عينة من جدار عنق الرحم تتم مسابغتها وفحصها تحت الميكروسكوب ويجب إجراؤه لكل السيدات المتزوجات مرة سنويا عند زيارة طبيب أمراض النساء.

اختبارات نسبة السكر في الدم Fasting Blood Glucose

نسبة السكر في الدم بعد صيام 8 - 10 ساعات اختبار يجب إجراؤه للجميع خاصة للسيدات اللاتي أكثرن حملهن بارتفاع نسبة السكر في الدم أيضا إذا ما توافر التاريخ العائلي لمرض السكر أو عائلي لبعض من

فحص التلة أمر مهم يقى من أمراضها التي تسبب في تآكل الأسنان وسقوطها دون آلام تنبه إلى الخطر القادم.

قياس ضغط الدم Blood Pressure

قياس ضغط الدم حتى للشباب أمر ملزم لمن يتم على سلامة شرايينه. يجب أن يتم في ظروف لا تؤثر فيه وأفضل قياساته تتم بواسطة الإنسان نفسه مع استخدام جهاز جيد تمت معايرته.

قياس ضغط الدم في الظروف العادية يجب أن يتم مرة على الأقل كل سنة أشهر لمن تجاوز الأربعين من عمره. فإذا تأكد ارتفاع مؤشرات

وجوب البدء في علاجه فورا مع مراعاة التغييرات في أسلوب حياة الإنسان كالتوقف عن التدخين ومراعاة الوزن الصحي وممارسة البعض من تدريبات اللياقة البدنية ومراعاة قدر الملح في الطعام.

الفحوص الدورية أمر يجب أن يأتي على قمة أولويات الإنسان في عصر تحالف فيه الملوثات البيئية والبكتيريا والفيروسات وضغوط العمل ومشاكل الحياة ضده. فهي الوسيلة الأمثل لاستشراف الخطر قبل أن يبدأ هجومه.

من البول تعطي مؤشرات عديدة عن أمراض خطيرة يمكن تدارك مضاعفاتها مثل مرض السكر أو التهابات الميكروبية المختلفة خاصة عند المرأة.

فحص عينة من البول اختبار بسيط يجب إجراؤه دوريا مرة كل سنة في كل الأعمار.

فحص الدم الخفي في البراز Testing Stool for Blood

تحليل يجب إجراؤه مرة كل ثلاث سنوات بعد الأربعين خاصة إذا ما دل تاريخ العائلة

المرضى على وجود أورام سرطانية في الأمعاء. وجود الدم في البراز لا يقطع بوجود أورام سرطانية في الأمعاء. إذ إن هناك أسبابا

أخرى كثيرة قد تسبب فيه لكنه دالة يجب أن يتبعها فحوصات أخرى مؤكدة للسبب منها استخدام المنظار لفحص القولون والمستقيم.

فحص الفم والأسنان

زيارة دورية سنوية لطبيبة الأسنان قد تدرك عن الإنسان أخطاء جمة تبدأ بإصابات القلب

الروماتيزمية إثر التهابات الحلق عند الأطفال مروراً بأمراض شرايين القلب عند الكبار التي تشير الدراسات الحديثة لتأثرها ببكتيريا

تعيش في الفم وتتغذى منه إلى الدم مباشرة.

الأربعين لها أهميتها.

الفحص الدوري لفح العين ومجال الرؤية يتيح تشخيصا مبكرا للكثير من أمراض العين

الخطيرة مثل الجلوكوما «ارتفاع ضغط العين» أو المياه البيضاء أو أمراض الجسم الزجاجي

أو مضاعفات مرض السكر على الشبكية. يجب أن يتم الفحص بصفة دورية كل عامين

بداية من سن الأربعين ثم مرة في السنة بانتظام عند سن الستين وما يليها.

اختبارات الذاكرة

اختبارات معرفية وطبية تجرى بمعرفة متخصص لكل من تجاوز الخامسة والخمسين

من عمره «رجالا ونساء» لكثا في الواقع تجرى لمن يتعرض لبعض المشكلات الواضحة

في الذاكرة أو اختلاف الشخصية وتغير السلوك.

فهي اختبارات اختيارية يقررها الإنسان نفسه ويماونه في تنفيذها من حوله.

فحص عينة من البول Urine Analysis

فحص عينة من البول يسهل على مسابغته يعطى كما من المعلومات لا يستهان به عن وظيفة الكلى

وأدائها. كما يدل على وجود أى عدوى تبدأ بالكلى وتنتهي بالجهاز البولي. عينة صباحية

السنة.

يجب أن يتجدد الاختبار مرة كل سنتين لغير

المصابين بمرض السكر. كما يجب أن يجرى

اختبار الهيموجلوبين السكري لمن تدل نتائج

تحاليلهم إلى ارتفاع في الحدود الطبيعية ١١٠٠ مجم/ديسلي لتر بصفة متكررة. وهو

تحليل مهم يشير إلى متوسط نسبة السكر في الدم خلال الثلاثة شهور السابقة للتحليل.

قياس عامل البروستاتا PSA

اختبار ينصح بإجرائه للرجال فوق الخمسين مرة كل عام. عامل البروستاتا نوع

من البروتين الذي يوجد بصورة طبيعية في خلايا غدة البروستاتا وتزداد نسبته في حالة

وجود التهاب في البروستاتا الطبيعية إذا ما تضخمت وهو أمر يعد حميدا مع السن أو في

حالة وجود أورام سرطانية. ونتائج تحليل PSA تختلف وفقا للعمر. لذا

يجب الاحتفاظ بها ومقارنتها دائما بما سبق للتحقق من فائدتها.

فحص النظر واختبارات الرؤية

زيارة طبيب العيون مرة كل عامين بصفة دورية حتى مع غياب أعراض تشمل التغير في

مقياس النظر أو عيوب الرؤية بداية من سن