

درهم وقاية افضل من قنطار علاج

كثيرون هم المترددون على عيادات الاطباء او المختبرات الطبية للتأكد من انهم لا يعانون من اية افة مرضية غير ظاهرة. و من الملاحظ في أغلب الاحيان يتكاف هؤلاء الكثير على اجراء الفحوصات الغير ضرورية علميا. لهذا رات الجمعية اللبنانية لطب العائلة اصدار هذا الدليل املا في ان يرشد الكثيرين الى الطريق الصحيح في هذا المضمار.

في البدء وجب التشديد على ان الارشادات الواردة هنا هي تعليمات عامة و ليست مفصلة حسب مفاص كل شخص. لذا ينصح مراجعة طبيب عائلتك، و هو اخصائي في هذه الامور، لطلب الفحوصات و اعطاء الارشادات الصحية اللازمة لحالتك.

اللقاحات

هناك مفهوم خاطئ لدى العديدين من ان القاح يعطى للصغار دون الكبار. اضافة الى ان اللقاحات الاساسية للاطفال (الثلاثي، الثلاثي، الحصبة، الخ...) على الكبار اخذ جرعة تذكيرية ضد مرض الكزاز كل عشرة سنوات. كما ينصح الكهول باخذ لقاح بمرض الانفلونزا و غيرها.

التدخين

اذا كنت من المدخنين و تفكر بالاقلاع عن هذه العادة؛ او لا تعلم مضار دخان السجارة عليك و على الموجودين حولك، خاصة اهل بيتك، أن الاوان ان تستشير طبيب عائلتك. فبمساعده(ها) ممكن ان تتجنب العوارض المزعجة التي تحصل لفترة وجيزة عند ترك التدخين و تتجح.

نسبة الدهون في الدم

ارتفاع نسبة الكوليستيرول الغير حميد يؤدي الى تصلب في الاوعية الدموية و زيادة في احتمال حصول امراض القلب. اذا كنت لا تعرف نسبة الكوليستيرول في دمك أن الاوان ان تعرف. في حال كانت النسبة طبيعية ننصح كل من تجاوز سن الرشد فحص الكوليستيرول مرة كل 5 سنوات.

اشعة الثديين

ليس في بلادنا معلومات عن نسبة اصابة النساء بسرطان الثدي. لهذا يصعب اعطاء نصيحة علمية دقيقة بهذا الشأن. و لكن بشكل عام و حتى توفر المعلومات المطلوبة تتصح كل امراة تجاوزت الخمسين سنة من اجراء صورة خاصة بالثديين كل عاميين على الاقل.

ضغط الدم

في العديد من المجتمعات تبلغ نسبة ارتفاع ضغط الدم لدى الكبار حوالي 25% بسبب شيوع هذه المشكلة و المخاطر التي يسببها ارتفاع الضغط (امراض القلب، الكلي، جلطة، نزيف بالدماع) يطلب من الراشدين و حتى المراهقين قياس ضغط دمهم كل 3 سنوات.

المسحة المهبلية

ممكن الشفاء التام من سرطان عنق الرحم في حال تم اكتشافه في المرحلة الاولى. لهذا ننصحك سيدتي الراشدة ان تتطلبي من طبيبك باخذ عينة من عنق الرحم للكشف عليها في المختبر. يطلب هذا الفحص من كل سيدة متزوجة او لديها حياة جنسية كل سنتين بعد فحصين متتالين كل عام و كانت نتيجتهما طبيعية.

هذه بعض من الفحوصات المطلوبة بشكل دوري للاشخاص الاصحاء. في حال وجود اي استفسار او اردت معرفة معلومات اكثر عن الفحوصات و الارشادات الدورية لا تتأخر في استشارة طبيب عائلتك.

يبق ان تتذكر ان "درهم وقاية افضل من قنطار علاج".