

## پایش سلامت چیست و چگونه انجام می شود؟

پیشگیری از یک بیماری بهتر از درمان آن است. به همین دلیل است که انجام معاینات منظم ضروری است. ارزیابی منظم عوامل خطر برای شرایط مختلف پزشکی، غربالگری سرطان و سایر بیماری‌ها و ارزیابی عادات سبک زندگی به شما کمک می‌کند تا سالم بمانید و درعین حال خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن تهدیدکننده زندگی را کاهش دهید. همواره تفاوت زیادی بین پیشگیری و درمان وجود دارد، بنابراین فعال بودن در سلامت شما کلیدی است. لازم است ابتدا نگاهی به لیست چکاپ بدن برای برخی از معاینات و غربالگری که پس از رسیدن به ۵۰ سالگی بسیار مهم هستند، بیندازید:

- ۱- یک بار در سال باید سلامت فیزیکی خود را بررسی کنید. از ضربان قلب گرفته تا سلامت ریه و MBI.... متخصصان فیزیکی سالانه یک تاریخچه پزشکی ایجاد میکنند که میتواند در سالهای آینده برای شما مفید باشد.
- ۲- غربالگری سابقه خانودگی: اگر در خانواده شما سابقه بیماری خاصی را دارند، غربالگری آن را در اسرع وقت شروع کنید. چه دیابت و چه سرطان تخمدان. استعداد ابتلا به برخی شرایط نیاز به توجه بیشتری دارد و قطعاً باید در چک لیست معاینات پزشکی شما گنجانده شود.

### حال مزایای پایش سلامت سازمانی کارکنان را بیان می کنیم:

- ۱- بهبود سلامت کارکنان: پایش سلامت کارکنان می تواند به شناسایی و پیشگیری از مشکلات کمک کند. این امر منجر به کاهش هزینه ها و بهبود سلامت کارکنان میشود.
- ۲- افزایش بهره‌وری: کارکنانی که از سلامت خوبی برخوردار باشند، بهره وری بیشتری دارند.
- ۳- کاهش هزینه های مراقبت بهداشتی: چکاپ سازمانی سلامت کارکنان میتواند، به شناسایی و یا پیشگیری مشکلات سلامتی کمک کند.
- ۴- بهبود ایمنی کارکنان: پایش سلامت میتواند به بهبود ایمنی کارکنان و کاهش حوادث منجر شود و باعث میشود کارکنان از سلامت بیشتری برخوردار شوند.
- ۵- افزایش رضایت شغلی: کارکنانی که سلامت خوبی داشته باشند از شغلشان راضی هستند.

### خدمات انجام شده در مرکز پایش سلامت مدیکوپلاس سنتر شامل موارد زیر می باشد:

- ۱) آزمایشات روتین و تخصصی چکاپ:
  - آزمایش کامل خون: این آزمایشات شامل قندخون، چربی خون شامل کلسترول و تری گلیسیرید، شمارش کامل سلولهای خون
  - برای بررسی کم خونی ها شامل سدیم، پتاسیم، کلسیم، فسفر...
  - بررسی عملکرد کبد شامل بیلی روبین، آنزیم های کبد، تست هپاتیت
  - بررسی عملکرد کلیه ها؛ شامل اندازه گیری اوره و کراتین
  - آزمایش HCV, HBC, HIV و اندازه گیری ویتامین های بدن مانند D3 خون می‌باشد.
  - آزمایش کامل ادرار: بررسی سلامت کلیه و مجاری ادرار و وجود سنگ های ادراری، عفونت ادراری، وجود خون در ادرار...
  - آزمایش کامل مدفوع: بررسی وجود خون در مدفوع، وجود انگل، کیست و گلبول سفید در مدفوع که بیانگر عفونت روده ای است.
  - بررسی هلیکوباکتریلوری که عامل وجود مشکل در معده است.

### آزمایشات غربالگری سرطان:

- FREE PSA, PSA برای تشخیص زودرس سرطان پروستات، آزمایش پاپ اسمیر و HPV. برای تشخیص سرطان دهانه رحم.
  - آزمایش CIA۲۵/، CIA۵/CEA، CIA۱۹/۳-۹-۱۹-۱۹ برای تشخیص زودرس سرطان دستگاههای مختلف.
- ۲) اقدامات تصویر برداری:
    - شامل رادیوگرافی قفسه سینه، سونوگرافی شکم و لگن، سونوگرافی پروستات (آقایان)
    - سونوگرافی پستان در خانمهای زیر ۴۰ سال، ماموگرافی (خانمهای بالای ۴۰ سال)، سونوگرافی داپلر عروق مغزی و رادیو گرافی زانو
  - ۳) بررسی سیستم قلبی و ریوی: این بررسی شامل نوار قلب، اکوکاردیوگرافی، تست ورزش، اسپیرومتری (تست تنفسی) می‌باشد که وضعیت ساختمانی، اختلالات دریچه ای، اندازه قلب، تنگی شریان های قلب و ریه بررسی می‌گردد. همچنین فشارخون، الکتروکاردیوگرام و بررسی کلسترول، همگی بخشی از تضمین سلامت قلب شما بعد از ۳۰ سالگی می‌باشد.

- ۴) شنوایی سنجی و بینایی سنجی: ممکن است تصور شود که اختلال بینایی و شنوایی به راحتی توسط خود فرد قابل تشخیص است. در حالی که بسیاری از موارد اختلالات این دو سیستم، ممکن است در مرحله اولیه فقط از طریق تست های اختصاصی تشخیص داده شوند و بدین وسیله در بسیاری از موارد نابینایی و ناشنوایی پیگیری میشود.
  - ۵) بررسی دستگاه گوارش: این اقدامات شامل آندوسکوپی (مری، معده و اثنی عشر) و کولونوسکوپی (بررسی روده بزرگ) می باشد که می توان بیماری های خوش خیم و بدخیم را در مرحله اولیه تشخیص داد.
  - ۶) معاینه دندان: اکثر دندانپزشکان توصیه میکنند که هر ۶ ماه تا یکسال جرم گیری دندان انجام گیرد.
  - ۷) معاینه پوست: سرطان پوست شایع ترین نوع سرطان است. ملانوما می تواند بایک خال شروع شود پس پزشک باید هر سال صورت شما را از نظر لکه های غیرعادی بررسی کند.
  - ۸) اندازه گیری توده استخوانی: هیچ استاندارد برای دفعات تکرار این معاینه وجود ندارد. زنان با سابقه خانوادگی یا شخصی بیشتر در معرض پوکی استخوان قرار میگیرند.
  - ۹) گردآوری و تحلیل نتایج: پس از انجام ویزیت های فوق، نتایج این مشاوره ها به همراه نتایج آزمایشات و معاینات و عکسبرداری توسط پزشک پایش سلامت جمع آوری میشود و بصورت گزارش نهایی چکاپ به بیمار ارائه میشود.
  - ۱۰) ارجاع به سایر متخصصان: در صورتی که هرگونه اختلال در سیستم های بدن وجود داشته باشد، از طرف کلینیک تسهیلات لازم برای انجام آزمایشات تکمیلی و تخصصی برای بیمار فراهم میشود تا تشخیص قطعی و درمان صورت گیرد.
  - ۱۱) تشکیل پرونده: ذخیره اطلاعات پزشکی فرد و وقت دهی برای مراجعات بعدی، تمامی اطلاعات بیمار اعم از آزمایشات و عکسبرداری ها ذخیره و پس از اتمام چکاپ فرد به عضویت کلینیک در می آید. مزیت این عضویت این است که فرد در صورت بروز هرگونه بیماری یا علائم نامشخص می تواند از مشاوره سریع یا حضوری بهره مند شود. همچنین این عضویت به افراد این امکان را می دهد که از کلاس های آموزشی، برنامه های مربوطه استفاده کند.
- معاینات سالانه برای سالمندان:** تست های روتین و برخی معاینات برای سالمندان باید به صورت سالانه صورت گیرد. این عمل باعث می شود که اعداد و نتایج را سالانه مقایسه کنید و برای یافتن ریشه پزشکی بسیار مفید است.
- آزمایش های معمولی سالمندان عبارت است از:**
- فشارخون: فشارخون شما باید در هر مراجعه بررسی شود. بررسی آن در چکاپ یک خط پایه را تعیین می کند.
  - اندازه گیری قد: کاهش قد نشانگر پوکی استخوان می باشد. قد در اثر فشردگی نخاع از بین میرود.
  - وزن: کاهش یا افزایش وزن میتواند نشانگر مشکلات جدی باشد. افزایش وزن میتواند به معنای احتباس مایعات، یا بیماری قلبی، کبدی یا کلیوی باشد. کاهش وزن می تواند به معنای عفونت یا سرطان باشد.
  - آزمایش خون: آزمایش خون سالانه باید شامل شمارش گلبول خون برای مشکل خونریزی، سطح گلوکز برای تشخیص دیابت، آزمایش عملکرد تیروئید و الکترولیت خون باشد که می توان مشکلات قلبی، کبدی و کلیوی را تشخیص داد.
  - ممکن است برخی آزمایشات با توجه به سابقه شخصی یا خانوادگی فرد اضافه شود.
  - EKG: توصیه می شود که از ۵۰ سالگی بعد انجام شود. (به همراه تمام بررسی های قلبی که به آن اشاره شد)
  - آزمایش خون مخفی در مدفوع: همانطور که توضیح داده شد برای عفونت روده و هلیکوباکتر الزامی می باشد. کولونوسکوپی و آندوسکوپی از ۴۵ سالگی به بعد توصیه می شود.
  - آزمایشات تکمیلی برای مردان سالمند: معاینات پروستات در ۵۰ سالگی. باید معاینات دیجیتال انجام شود تا خوش خیم یا بدخیمی یا حتی سرطان تشخیص داده شود.
  - آنتی ژن اختصاصی پروستات: یک آزمایش خون است که سرطان پروستات رو نشان می دهد. اگر سطح بالا باشد نیاز به بیوپسی از پروستات است.

#### آزمایشات تکمیلی برای زنان سالمند:

ماموگرافی: زنان بعد از ۵۰ سال باید غربالگری منظم داشته باشند. زنان بین ۴۰ تا ۵۰ سال باید به طور منظم ماموگرافی های خود را با ارائه کنندگان مراقبت بهداشتی در میان بگذارند.

پاپ اسمیر و معاینه لگن: این آزمایش باید هر سال برای بررسی سلامت دهانه رحم و واژن انجام شود.

#### سخن نهایی و پیشنهاد مجموعه سلامت مدیکوپلاس سنتز:

معاینات و آزمایشات سالیانه برای تشخیص بموقع بسیار مفید است. هر چند در بعضی مواقع ممکن است منجر به آزمایشات غیر ضروری شود.

پزشکان و گروه های پزشکی، معاینه فیزیکی را در افراد بطور منظم \* ضروری \* میدانند.

ورزش، حفظ وزن، سیگار نکشیدن برای حفظ سلامتی بیشتر ماست ولی هیچکس نمیتواند با رابطه خوب با پزشک و ویزیت منظم چشم پوشی کند.

تازمانی که شما و پزشکتان به سلامت کلی خود توجه کنید جزئیات و تصمیم گیری منظم به شما بستگی دارد. با درک

مفاهیم کلی حوزه سلامت میتوانید کاربرد آن را در پزشکی و پیامد آن را بر روی سلامتی خود درک کنید.

هدف مجموعه مدیکو افزایش سطح آگاهی شما در همه حوزه های سلامت می باشد. این مجموعه با در اختیار گذاشتن

پزشکان مجرب و همکاری با مراکز متعدد آمادگی خدمت رسانی به شما عزیزان در زمینه پایش سلامت را دارد.

