

Ποιες είναι οι εξετάσεις που δεν πρέπει να αμελείς; Σου φτιάξαμε την ατζέντα με τα ιατρικά ραντεβού σου!



Η πρόληψη σώζει ζωές. Δηλαδή η συνέπειά σου απέναντί στον εαυτό σου. Και πως μεταφράζεται αυτό; Με τα ραντεβού στο γιατρό που δεν πρέπει να αμελείς... αν σε αγαπάς! Οπότε, σου φτιάξαμε την ιατρική σου ατζέντα...

Ζητάμε τις πολύτιμες συμβουλές του Διευθυντή Παθολογίας στο Ιατρικό Κέντρο Αθηνών **Σωτήρη Αδαμίδη** και μαζί φτιάχνουμε το ημερολόγιο με τις "επισκέψεις υγείας" που δεν πρέπει να αμελήσεις. **Μάθε ποιες εξετάσεις πρέπει να βάλεις στο πρόγραμμα στα 20, στα 30 και στα 40, αλλά και όλες τις επισκέψεις στον ειδικό ανεξαρτήτως ηλικίας. Σημειώνεις;**

Τσέκαρε την υγεία σου...

Το γνωστό σε όλους check up είναι ο καλύτερος τρόπος να ξέρεις τι σου γίνεται. Μια εξέταση που πρέπει να την κάνεις σε κάθε ηλικία, είτε διανύεις την 20η, την 30η ή την 40η δεκαετία της ζωή σου. "Ετησίως ένα check up αιματολογικό το οποίο να περιλαμβάνει οπωσδήποτε γενική αίματος, σίδηρο και φεριτίνη, δείγμα ούρων και κοιλιακού εκκρίματος" είναι οι βασικές εξετάσεις που καλό θα ήταν να περιλαμβάνει ένα ετήσιο check up σε κάθε ηλικία σύμφωνα με τον κ. **Αδαμίδη**.

Τι άλλο πρέπει να περιλαμβάνει ένα ετήσιο check up; Αν και ο γιατρός σου έχει πιο αναλυτική εικόνα της κατάστασης, ο παθολόγος κ. **Αδαμίδης** εξηγεί πως ο "έλεγχος της πύεσης, των λιπιδίων, του σακχάρου και ένας έλεγχος της αρτηριακής πύεσης" είναι απαραίτητος "γιατί από τις ηλικίες αυτές μπορεί κανείς να παρουσιάσει αυξανόμενη υπέρταση". Από αυτές άλλωστε τις εξετάσεις μπορεί ο γιατρός σου να προβλέψει, να διακρίνει ή ακόμη και να προλάβει σοβαρές ασθένειες. "Τα λιπίδια στις ηλικίες 20 έως 40 ετών, όταν είναι οι τιμές εκτός ορίων, προδιαθέτουν για καρδιοπάθειες" επισημαίνει ο γιατρός.

Τέλος, καλό είναι να γνωρίζεις πως "στην περίπτωση που διαπιστωθεί είτε διαβήτης, είτε καρδιοπάθεια και υπερκολληστεριναϊμία θα πρέπει το check up να επαναλαμβάνεται σε πιο συχνά χρονικά διαστήματα".

Στον οφθαλμίατρο

Μια εξέταση που δεν έχει ηλικία είναι και αυτή των οφθαλμών. Ο κ. Αδαμίδης λοιπόν συστήνει την επίσκεψη στον οφθαλμίατρο μια φορά κάθε δύο χρόνια.

Στον οδοντίατρο

Έχεις, δεν έχεις φόβια με τον τροχό, για το καλό των δοντιών σου, αλλά και της υγείας σου γενικότερα θα πρέπει να κλείσεις ραντεβού με τον οδοντίατρο μια φορά το χρόνο. "Οι κυρίες σε αυτές τις ηλικίες δεν πρέπει να ξεχνούν κάθε χρόνο την οδοντιατρική τους εκτίμηση γιατί και από εκεί εντοπίζουμε λοιμώξεις οι οποίες είναι αόρατες στον παθολόγο" εξηγεί ο παθολόγος.



...στα 20

- Γενική αίματος και ούρων μία φορά τον χρόνο
- Χοληστερίνη και τριγλυκερίδια μία φορά τον χρόνο
- Εξέταση κοιλιακών εκκρίσεων μια φορά το χρόνο
- Τεστ ΠΑΠ από τα 21 και κάθε δύο χρόνια
- Οδοντιατρικό έλεγχο μια φορά το χρόνο
- Εξέταση και εμβόλιο HPV έως τα 26
- Οφθαλμολογική εξέταση κάθε δύο χρόνια
- Εμβόλιο αντιτετανικού ή διφθερίτιδα τετάνου και κοκκύτης
- Εμβόλιο Ανεμοβλογιάς*

*Σε περίπτωση που δεν έχεις νοσήσει...

Εσύ έκανες το εμβόλιό σου;

Είσαι κι εσύ ανάμεσα στην πλειοψηφία που πιστεύουν πως τα εμβόλια τα κάνεις μόνο όσο είσαι παιδί; Ο παθολόγος εξηγεί πως παρά τα όσα ίσως πιστεύεις, υπάρχουν εμβόλια που θα πρέπει να επαναλάβεις και στην ενήλικη ζωή σου. Συστήνει να γίνει "ένας έλεγχος για να εξακριβωθεί αν έχουν προηγηθεί οι απαραίτητοι εμβολιασμοί κατά την εφηβική ηλικία και ό, τι λείπει να συμπληρώνεται. Αυτή τη στιγμή υπάρχουν πολυδύναμα εμβόλια με τα οποία αντιμετωπίζονται πολλοί ιοί ταυτόχρονα χωρίς να χρειάζονται πολλαπλές δόσεις. Πρέπει να γίνει μια επαναληπτική δόση ώστε να διατηρηθεί το επίπεδο της ανοσολογικής απόκρισης της γυναίκας"

Επανάληψη μήτηρ μαθήσεως... Αν λοιπόν "μια κοπέλα έχει κάνει αντιτετανικό ή διφθερίτιδα τετάνου και κοκκύτη στην παιδική της ηλικία, θα πρέπει να επαναλαμβάνει τον εμβολιασμό ανά δεκαετία" επισημαίνει ο κ. Αδαμίδης. Έτσι καταλαβαίνεις πως σε συνεννόηση με τον γιατρό σου, πρέπει να προγραμματίσεις την επανάληψη των εμβολίων που χρειάζονται.

Εσύ, πέρασες ανεμοβλογιά μικρή; Μπορεί η ανεμοβλογιά να αποκαλείται παιδική ασθένεια, τίποτα όμως δεν σου εγγυάται πως δεν θα χτυπήσει την πόρτα σου και μετά τα 20. "Αν κάποιος έχει κάνει το εμβόλιο της ανεμοβλογιάς και δεν έχει εμφανίσει ποτέ την κλινική εκδήλωση της ασθένειας πρέπει να πάρει δύο δόσεις από το εμβόλιο αυτό".

Πρακτική Συμβουλή: Ζήτησε από τη μαμά το βιβλιάριο ασθενείας σου από

τότε που ήσουν μικρό κορίτσι! Θα διευκολύνεις πολύ τον παθολόγο σου να εξακριβώσει ποια εμβόλια έχεις κάνει και ποτέ και ποια όχι.

Όταν ξεκινά η σεξουαλική δραστηριότητα: Ένα ακόμη εμβόλιο που πρέπει να κάνει μια γυναίκα πριν τα 30 της είναι εκείνο κατά του καρκίνου του τραχήλου της μήτρας. "Ο HPV για τον καρκίνο του τραχήλου μπορεί να αντιμετωπιστεί με εμβόλιο. Αφού εξεταστούν τα κορίτσια μεταξύ 18 και 26 ετών μπορούν να κάνουν το εμβόλιο, ιδίως οι ομάδες που δεν έχουν έρθει σε έντονη σεξουαλική δράση"!

Και οι γυναίκες που έχουν πιο έντονη σεξουαλική δραστηριότητα από πιο νωρίς; "Δεν είναι όλοι οι τύποι HPV καρκινογόνοι. Αν λοιπόν κάνουμε ένα τεστ και δούμε ότι δεν έχει τους συγκεκριμένους τύπους, γιατί να μην κάνει το εμβόλιο και να τους αποφύγει ακόμη κι αν έχει σεξουαλική επαφή; Αυτή είναι η δική μου προσωπική τοποθέτηση και αυτό συστήνω στους ασθενείς μου" σημειώνει ο παθολόγος.

Και τώρα που είναι "αργά" για το εμβόλιο HPV; Υπάρχουν φυσικά και οι γυναίκες που δεν είχαν την... τύχη να κάνουν το εμβόλιο κατά του τραχήλου της μήτρας, απλώς γιατί μέχρι να περάσουν τα 26 τους χρόνια δεν είχε ανακαλυφθεί. Γενικότερα, τα σεξουαλικά μεταδιδόμενα νοσήματα σε σεξουαλικά ενεργές γυναίκες θα πρέπει να ελέγχονται με εξέταση καλλιέργειας κολπικού εκκρίματος μια φορά το χρόνο. Όπως άλλωστε θα δεις στις κάρτες η εξέταση αυτή είναι επιβεβλημένη σε κάθε ηλικία.

Ένα τεστ Παπ και ησύχασες! Η εξέταση αυτή συνδέεται άμεσα με την ηλικία που ξεκίνησε μια γυναίκα να είναι σεξουαλικά ενεργή. "Αν μια κοπέλα έχει αρχίσει τη σεξουαλική επαφή στα 14 της, τρία χρόνια μετά πρέπει να γίνει ΠΑΠ. Αλλιώς από την ηλικία των 20 πρέπει να γίνεται έλεγχος κάθε δύο χρόνια, για το ενδεχόμενο καρκίνου του τραχήλου".



Περνώντας στα "πρώτα ...άντα"!

Συζητώντας με τον γιατρό συνειδητοποιεί κανείς πως η πρόληψη και το healthy lifestyle δεν αλλάζουν ιδιαίτερα από δεκαετία σε δεκαετία. Τι αλλάζει λοιπόν στα 30; "Στα 30, αν το τεστ ΠΑΠ ήταν αρνητικό στο παρελθόν τρεις φορές στη σειρά, θα μπορούσε η εξέταση να επαναλαμβάνεται κάθε τρία χρόνια" σημειώνει ο κ. **Αδαμίδης**. Φυσικά "οι γυναίκες που έχουν κάνει γυναικολογικές επεμβάσεις όπως αφαίρεση των γεννητικών οργάνων, μπορούν και να μην κάνουν".

Πρόληψη για τον καρκίνο του μαστού! Η πρόληψη για μια από τις πιο συνηθισμένες μορφές καρκίνου στις γυναίκες, εκείνη του καρκίνου του μαστού έχει πολλά στάδια. Ο γιατρός συμβουλεύει από πολύ νωρίς (και σίγουρα πριν τα 30) αυτοεξέταση των μαστών μηνιαίως από τη γυναίκα. Σε ό, τι αφορά στα προγραμματισμένα ραντεβού σου "θα πρέπει να γίνεται εξέταση και από έναν γιατρό κάθε τρία χρόνια". Ο γιατρός θα αξιολογήσει τις κλινικές βλάβες και θα σε διαβεβαιώσει για την κατάσταση της υγείας σου.

Τι θα κάνεις παραπάνω όμως αν έχεις περάσει τα 30; Θα προγραμματίσεις την πρώτη σου μαστογραφία. Η γενική οδηγία προβλέπει μια πρώτη εξέταση μαστογραφίας στα 35 για την πρόληψη του καρκίνου του μαστού.



...στα 40

- Γενική αίματος και ούρων μία φορά τον χρόνο
- Χοληστερίνη και τριγλυκερίδια μία φορά τον χρόνο
- Εξέταση κολπικών εκκρίσεων μία φορά το χρόνο
- Τεστ Παπ μία φορά στα τρία χρόνια
- Οδοντιατρικό έλεγχο μία φορά το χρόνο
- Μαστογραφία μία φορά τον χρόνο ή κάθε δύο χρόνια, αναλόγως ιατρικού ιστορικού και κληρονομικών παραγόντων
- Οφθαλμολογική εξέταση κάθε δύο χρόνια



Κι όταν φτάσεις τα 40; Εδώ πρέπει να έχεις κατά νου να ξεκινήσεις τακτικά τη μαστογραφία μία φορά στον ένα ή τα δύο χρόνια ανάλογα και με το ιστορικό και την κληρονομικότητά σου.

Γιατί δεν υπάρχει κάπου εξέταση για τον θυρεοειδή; Ρωτήσαμε τον κ. Αδαμίδη αν πρέπει σε κάποια ηλικία μια γυναίκα να κάνει εξετάσεις συγκεκριμένα για τον θυρεοειδή. Όπως μας εξήγησε, το προγραμματισμένο ραντεβού με τον παθολόγο σου είναι αρκετό για να σου δώσει τις πρώτες ενδείξεις. Εκείνος μετά από εξέταση μπορεί να σου συστήσει περαιτέρω εξετάσεις.

Το άρθρο αναρτήθηκε στην παρακάτω ιστοσελίδα.
<http://www.tlife.gr/Article/FN/0-57-54380.html>