

راهنمای چکاپ دوره‌ای پزشکی

آنچه همگان باید در مورد بررسی‌های دوره‌ای سلامت بدانند.



Medical Check-up

ویژه هفته سلامت

و

هجدهمین نمایشگاه بین‌المللی نفت، گاز، پالایش و پتروشیمی

سال ۱۳۹۲

پیشگفتار

بسیاری از بیماری‌ها به کندی پیشرفت می‌کنند و زمانی علائم آنها ظاهر می‌شود که دیگر کار از کار گذشته است.

اما خوشبختانه به کمک برخی بررسی‌ها و آزمایش‌ها می‌توان قبل از اینکه خیلی دیر شود بعضی از بیماری‌ها را شناسایی کرد. مثلاً تشخیص **کم کاری غده تیروئید** در یک نوزاد و درمان به موقع آن از عقب ماندگی ذهنی کودک جلوگیری می‌کند. به علاوه می‌توان **عوامل خطر (ریسک فاکتورها)** را در برخی بیماری‌ها شناسایی نمود و قبل از اینکه موجب بیماری شوند نسبت به کنترل آنها اقدام کرد.

مثال بارز در این زمینه چربی‌های خون هستند. افزایش چربی‌های خون یکی از مهم‌ترین عوامل گرفتگی رگ‌های قلبی محسوب می‌شود، که اگر زود تشخیص داده شود می‌توان با کنترل آن از بروز گرفتگی عروق و سکت‌های قلبی و مغزی پیشگیری نمود.

اما آیا نوع و فواصل انجام این بررسی‌ها و آزمایش‌ها در همه افراد یکسان و یکنواخت است؟ البته که اینطور نیست؛ نکته مهم این است که آزمایش‌ها و بررسی‌های لازم در **سنین مختلف** و نیز در **دو جنس** زن و مرد تفاوت‌های زیادی با هم دارند. به همین دلیل آزمایش‌ها و ارزیابی‌های لازم در هر دو جنس را بر اساس طبقه بندی زیر بررسی می‌کنیم:

✓ دوران نوزادی و شیرخوارگی (۰-۲ سالگی)

✓ دوران کودکی و نوجوانی (۲-۱۲ سالگی)

✓ دوران جوانی و میانسالی

✓ سنین پس از ۵۰ سالگی

✓ پیش از ازدواج

✓ پیش از بارداری و دوران بارداری



دوران نوزادی و شیرخوارگی

دوران نوزادی از بدو تولد تا پایان یک ماهگی و دوران شیرخوارگی از پایان یک ماهگی تا ۲۴ ماهگی را شامل می‌شود.

آزمایش‌های ضروری در این دوران برای بررسی گروهی از بیماری‌های متابولیک در نوزادان (تعدادی از اختلالات سوخت و ساز مادرزادی)، اختلالات هورمونی و بیماری‌های خونی به کار می‌رود که در صورت تشخیص به موقع می‌توان از بروز آن‌ها جلوگیری کرد و یا در برخی موارد از شدت آن‌ها کاست.

مهم‌ترین این بیماری‌ها و آزمایش‌های ضروری مربوط به آن‌ها عبارتند از:

✓ کم‌کاری مادرزادی تیروئید (هیپوتیروئیدی مادرزادی): حداقل باید آزمایش TSH انجام شود، اما برخی معتقدند که بهتر است مجموعه T3، T4 و TSH همزمان انجام پذیرد.

✓ فنیل کتونوری (PKU): با تعیین فنیل آلانین سرم وادرار.

✓ گالاکتوزومی و فروکتوزومی: با بررسی قندهای احیاء کننده در ادرار.

✓ بیماری شربت افرا: با جستجوی اسیدهای آمینه خاص در ادرار.

✓ بیماری فاویسم (حساسیت به باقلا، نفتالین و ترکیبات مشابه و برخی داروها): با اندازه‌گیری آنزیم مربوطه در خون نوزاد.

✓ رشد مادرزادی بیش از حد قشر غدد فوق‌کلیوی

اهمیت این بیماری‌ها در این است که اگر به موقع تشخیص داده نشوند باعث بروز عوارض شدیدی از جمله عقب ماندگی ذهنی، صدمات جبران‌ناپذیر به دیگر اعضای



بدن و به ندرت مرگ می‌شوند. خوشبختانه امروزه با بهره‌گیری از تست‌های آزمایشگاهی که به «تست‌های غربالگری نوزادان» معروفند، تنها با گرفتن مقدار کمی خون از نوزاد می‌توان این تست‌ها را انجام داد. عموماً این آزمایش‌ها در دو مرحله انجام می‌شوند. مرحله اول در **۲۴ ساعت نخست پس از تولد** و مرحله دوم معمولاً **دو هفته پس از تولد** صورت می‌گیرد. در صورت مثبت شدن و تأیید آنها با انجام آزمایش‌های تکمیلی دیگر، پزشک معالج با توصیه‌های غذایی و دارویی از بروز عوارض در نوزاد جلوگیری می‌کند. نکته حائز اهمیت در مورد این اختلالات این است که برخی از نوزادان علیرغم داشتن ظاهری کاملاً طبیعی (در بدو تولد) ممکن است دچار این بیماری‌ها باشند لذا ضرورت دارد تا این آزمایش‌ها بر روی تمام نوزادان حتی آنهایی که ظاهراً سالم به نظر می‌رسند انجام شود.

دوران کودکی (۲-۱۲ سال)

کودکان ۲-۶ ساله

- ✓ حداقل سالی یک بار باید کودک از نظر قد، وزن، بینایی و شنوایی تحت بررسی قرار گیرد.
- ✓ فشار خون کودک باید از ۳ سالگی به بعد تحت نظر متخصص کودکان کنترل شود.
- ✓ شمارش گلبول‌های خونی (CBC) و اندازه‌گیری هموگلوبین برای تعیین کم‌خونی در ۳ سالگی و نیز معاینه دندان‌ها در این سن توصیه می‌شود.

توجه:

اندازه‌گیری هموگلوبین نیازی به ناشتایی و محدودیت غذا یا مایعات ندارد و در شیرخواران و بچه‌های کوچک با گرفتن مقدار کمی خون قابل انجام است.



کودکان ۷-۱۲ ساله

- ✓ در ۷، ۹ و ۱۲ سالگی اندازه‌گیری فشار خون، قد، وزن، و بررسی بینایی و شنوایی توصیه می‌شود.
- ✓ در صورتی که پزشک معالج کودک شما در بررسی‌های خود به مورد خاصی برخورد کند برای او آزمایش‌های تکمیلی دیگری را درخواست خواهد کرد.

دوران جوانی و میانسالی

- رعایت چند اصل مهم در این سنین می‌تواند تاثیر به‌سزایی در طراوت و شادابی فرد در دوران سالمندی داشته باشد.
- این چند اصل ساده عبارتند از:
- ✓ رعایت رژیم غذایی مناسب
- ✓ ورزش و فعالیت‌های بدنی
- ✓ بررسی‌های دوره‌ای و انجام آزمایش‌های منظم پزشکی





توجه:

برخی از آزمایش‌های ضروری در این دوران در زنان و مردان با هم تفاوت دارند.

زنان

بانوان ۲۰-۳۹ ساله

- ✓ معاینه لگن: باید سالی یک بار توسط متخصص زنان و زایمان انجام شود.
- ✓ آزمایش بررسی دهانه رحم (پاپ اسمیر):
- انجام این تست پس از ازدواج، حداقل سالی یک بار توصیه می‌شود.
- ✓ معاینه پستان‌ها از نظر توده: توسط پزشک حداقل هر ۳ سال یکبار.
- ✓ معاینه پوست: بررسی پوست از نظر وجود ضایعات و خال‌هایی که احتمال سرطانی شدن دارند حداقل هر سه سال یک بار توصیه می‌شود.
- ✓ قند خون ناشتا و چربی‌ها: به صفحات ۱۰ و ۱۱ مراجعه نمایید.

بانوان ۴۰-۴۹ ساله

- ✓ اندازه‌گیری فشار خون: حداقل هر سال یک بار
- ✓ اندازه‌گیری چربی‌های خون: هر ۲ سال یک بار
- ✓ اندازه‌گیری قند خون ناشتا: هر ۲ سال یک بار
- ✓ معاینه پستان، پوست و انجام پاپ اسمیر: حداقل سالی یک بار



توجه:

آزمایش پاپ اسمیر برای شناخت زودرس سرطان دهانه رحم و همچنین التهاب و عفونت‌های آن انجام می‌شود. یادآوری این نکته مهم است که فرد از ۲۲ ساعت قبل از انجام آزمایش باید از شستشوی داخل واژن با آب و مواد ضدعفونی‌کننده پرهیز نماید. به علاوه نمونه‌برداری نباید در دوران قاعدگی و یا خونریزی فعال انجام شود.

✓ ماموگرافی: این آزمون که به کمک اشعه ایکس انجام می‌شود را باید هر سال یک بار انجام داد.

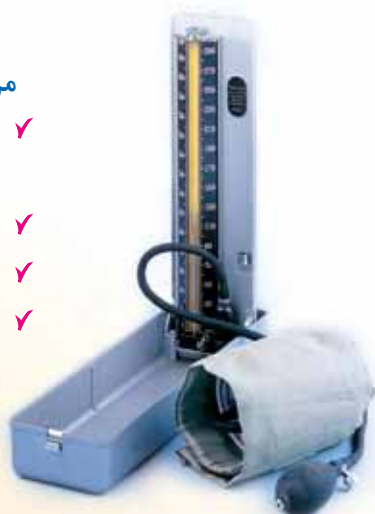
مردان

مردان ۲۰-۳۹ ساله

- ✓ فشار خون: اندازه‌گیری فشار خون حداقل هر دو سال یک بار
- ✓ پوست: بررسی و معاینه پوست حداقل هر ۳ سال یک بار
- ✓ قند خون ناشتا و چربی‌ها: به صفحات ۱۰ و ۱۱ مراجعه نمایید.

مردان ۴۰-۴۹ ساله

- ✓ فشار خون: اندازه‌گیری فشار خون حداقل هر سال یک بار
- ✓ قند خون ناشتا: هر ۲ سال یک بار
- ✓ چربی‌های خون: هر ۲ سال یک بار
- ✓ پوست: بررسی و معاینه پوست حداقل هر سال یک بار



توجه:

در این گروه سنی خصوصاً در سنین ۴۰-۴۹ سال انجام آزمایش‌های دیگری از جمله آزمایش نیتروژن اوره خون (BUN) و کراتینین جهت بررسی عملکرد کلیه‌ها مفید است.

انجام آزمایش PSA و Free PSA: برای تشخیص زودرس سرطان پروستات سالی یک بار توصیه می‌شود.

توجه:

آزمایش مجموعه کامل چربی‌های خون شامل کلسترول تام، کلسترول خوب (HDL-C)، کلسترول بد (LDL-C) و تری‌گلیسیریدهاست. در صورت انجام آزمایش مجموعه کامل چربی‌ها باید ۱۲-۱۴ ساعت ناشتا باشید.

سنین پس از ۵۰ سالگی

آزمایش‌ها و بررسی‌های این دوره از زندگی نیز در مردان و زنان تفاوت‌هایی با هم دارد.

زنان

- ✓ فشار خون: حداقل هر سال یک بار باید اندازه‌گیری شود.
- ✓ چربی‌های خون: هر سال یک بار
- ✓ اندازه‌گیری قند خون ناشتا: هر سال یک بار
- ✓ هورمون TSH (مربوط به فعالیت غده تیروئید): طبق نظر پزشک معالج
- ✓ معاینه پوست، پستان‌ها، معاینه لگن، پاپ اسمیر و ماموگرافی حداقل سالی یک بار باید انجام شود.
- ✓ بررسی مدفوع از نظر وجود خون مخفی: این آزمایش برای تشخیص زودرس سرطان روده بزرگ که **دومین عامل مرگ و میر زنان در اثر سرطان** است انجام می‌شود. انجام این تست به صورت سالیانه توصیه می‌شود.



- ✓ **کولونوسکوپی:** روشی است که برای بررسی روده بزرگ مورد استفاده قرار می‌گیرد. بهتر است هر ۵-۱۰ سال یک بار و یا حتی با فواصل کمتر طبق نظر متخصص گوارش انجام شود.
- ✓ **سیگموئیدوسکوپی:** نوعی روش آندوسکوپی است که برای بررسی بخش‌های انتهایی روده بزرگ به کار رفته، انجام آن هر ۳ سال یک بار توصیه می‌شود.
- ✓ **آزمایش سنجش تراکم استخوان (دانسیتومتری استخوان):** هر خانم در سنین پس از یائسگی حداقل باید یک بار مبادرت به انجام این بررسی نموده، پس از آن نوبت‌های بعدی بر اساس میزان تراکم استخوان و نظر پزشک معالج تعیین خواهد شد.

مردان

- ✓ اندازه‌گیری فشار خون: حداقل هر سال یک بار فشار خون باید اندازه‌گیری شود.

✓ چربی‌های خون: هر سال یک بار

✓ قند خون ناشتا: هر سال یک بار

✓ بررسی پروستات: تعیین اندازه پروستات به وسیله

معاینه مقعدی توسط پزشک و یا انجام سونوگرافی

حداقل سالی یک بار و همچنین آزمایش تعیین

میزان Free PSA و PSA و نسبت آنها به

هم حداقل یک بار در سال و نیز مقایسه مقدار

PSA با مقدار اندازه‌گیری شده در سال گذشته

توصیه می‌شود. توجه داشته باشید که **سرطان**

پروستات در مردان رتبه نخست را در بین

انواع سرطان‌ها دارد.

توجه:

آزمایش PSA در فردی که اخیراً توسط

پزشک تحت معاینه پروستات قرار گرفته به



مدت یک هفته و در کسی که مدت زیادی از دوچرخه خصوصاً دوچرخه‌های ثابت استفاده کرده است باید ۲۴-۴۸ ساعت به تعویق بیفتد و همچنین باید حداقل ۴۸ ساعت از آخرین مقاربت یا دفع منی به هر دلیل گذشته باشد.

✓ بررسی پوست: معاینه سطح پوست بدن حداقل سالی یک بار توصیه می‌شود.
 ✓ کولونوسکوپی: به جهت شیوع بالای سرطان‌های روده بزرگ، انجام کولونوسکوپی حداقل هر ۵-۱۰ سال یک بار و یا حتی با فواصل کمتر طبق نظر متخصص گوارش توصیه می‌شود.

✓ سیگموئیدوسکوپی: نوعی روش آندوسکوپی است که برای بررسی بخش‌های انتهایی روده بزرگ به کار رفته؛ انجام آن هر ۳ سال یک بار توصیه می‌شود.

دیگر بررسی‌های ضروری در دوران سالمندی

علاوه بر معاینات و آزمایش‌هایی که به آنها اشاره شد انجام آزمایش‌های زیر نیز در سنین پس از ۵۰ سالگی توصیه می‌شود:

✓ آزمایش شمارش سلول‌های خونی (CBC)، بررسی کم‌خونی، تعیین آهن سرم و ظرفیت تام‌اتصال آهن (TIBC) و نیز مقادیر ذخایر آهن (فریتین)، و همچنین ویتامین B۱۲ و اسید فولیک که هر دو در خونسازی مؤثر هستند.

بیماری قند (دیابت)

✓ بیماری قند به جهت اهمیت خاصی که دارد جداگانه مورد بحث قرار می‌گیرد.

✓ بهترین آزمایش غربالگری بیماری قند، آزمایش قند خون ناشتا است.

✓ غربالگری بیماری دیابت شامل افراد زیر می‌شود:

✓ تمام افراد بالای ۴۰ سال باید آزمایش قند خون بدهند. اگر نتیجه طبیعی بود این آزمایش باید هر دو سال یکبار و پس از ۵۰ سالگی هر سال یکبار تکرار شود.

✓ انجام آزمایش قند خون ناشتا در شرایط زیر بدون توجه به سن بیمار ضروری است:

- سابقه ابتلا به بیماری دیابت نوع ۲ در بستگان درجه اول



- اگر شاخص توده‌بدنی (به این شاخص BMI می‌گویند) که حاصل تقسیم وزن بیمار به کیلوگرم بر قد او بر حسب متر به توان ۲ است، بیشتر یا مساوی ۲۵ باشد.
- زندگی بدون تحرک
- در تمام بانوان باردار و خصوصاً در خانمی که در دوره بارداری دچار دیابت شده، یا بچه‌ای با وزن بیش از ۴ کیلوگرم به دنیا آورده است.
- اگر فردی دچار فشار خون بیش از ۱۴۰/۹۰ است. (این عدد در مورد افرادی که برای فشار خونشان دارو هم می‌خورند صدق می‌کند).
- اگر میزان کلسترول خوب (HDL-C) مساوی یا کمتر از ۳۵ و تری‌گلیسیرید مساوی یا بیشتر از ۲۵۰ میلی گرم در دسی لیتر است.
- سابقه ابتلا به کیست‌های متعدد تخمدان خصوصاً در خانم‌های جوان
- سابقه بیماری‌های عروقی چه رگ‌های دست و پا و چه عروق قلبی یا مغزی

غربالگری چربی‌های خون

افزایش چربی‌های خون جدی‌ترین عامل خطر گرفتگی رگ‌های قلب و سایر عروق بدن محسوب می‌شود. قانون کلی که در این مورد وجود دارد این است که **تمام افراد بالای ۲۰ سال باید حداقل در یک نوبت تمام آزمایش‌های چربی خون (شامل کلسترول تام خون، کلسترول خوب، کلسترول بد و تری‌گلیسیرید) را انجام دهند.** در صورتی که نتایج طبیعی بود این آزمایش حداقل هر ۵ سال یک



بار باید تکرار شود. در صورت غیرطبیعی بودن نتایج و یا ابتلا به بیماری‌هایی چون دیابت و یا بیماری‌های قلبی عروقی و سکتة مغزی، استعمال سیگار و چاقی مفرط حتماً با پزشک معالج خود در مورد دستورات غذایی، دارویی و زمان انجام آزمایش بعدی مشورت نمایید.

پیش از ازدواج

در دوران قبل از ازدواج آزمایش‌هایی برای زوجین درخواست می‌شود که عبارتند از:

- ✓ VDRL برای اطمینان از عدم ابتلا به سیفلیس
- ✓ آزمایش‌های مربوط به هیپاتیت B
- ✓ آزمایش شمارش سلول‌های خونی
- ✓ آزمایش گروه خون جهت شناسایی مادران Rh منفی
- ✓ آزمایش عدم اعتیاد
- ✓ HIV برای اطمینان از عدم ابتلا به ایدز

پیش از بارداری و دوران بارداری

مراقبت‌های بهداشتی زمان بارداری از اهمیت خاصی برخوردارند زیرا این مراقبت‌ها سلامت حداقل دو نفر را (اگر جنین دوقلو نباشد!) تضمین می‌کنند. مراقبت‌های مورد بحث شامل معاینات بالینی و بررسی‌های پاراکلینیکی (تست‌های آزمایشگاهی و سونوگرافی) است.

- ✓ VDRL برای اطمینان از عدم ابتلا به سیفلیس
- ✓ آزمایش‌های مربوط به سرخجه و هیپاتیت B
- ✓ آزمایش شمارش سلول‌های خونی
- ✓ HIV برای اطمینان از عدم ابتلا به ایدز

بطور کلی انجام ۵ تست آزمایشگاهی زیر نیز در مورد زنان باردار توصیه می‌شود که عبارتند از آزمایش اندازه‌گیری آلفا فیتوپروتئین (AFP)، آزمایش غربالگری دیابت حاملگی، آنتی بادی‌های Rh، عفونت‌های مهبل (واژن) و سایر عفونت‌ها.



اندازه‌گیری آلفافیتوپروتئین در سرم مادر:

این آزمایش بیشتر برای تشخیص نقایص لوله عصبی جنین (که بعدها مغز و نخاع را به وجود می‌آورد) انجام می‌شود. بهترین زمان اندازه‌گیری این ماده در خون مادر هفته‌های ۱۵-۲۰ بارداری است. توجه داشته باشید که نتیجه این آزمایش‌ها حتماً باید توسط پزشک معالج تفسیر شده و در صورت نیاز مبادرت به انجام آزمایش‌های بعدی و سونوگرافی شود.

غربالگری دیابت حاملگی:

مهمترین اختلال متابولیک مادر در طول بارداری، دیابت حاملگی است. امروزه بسیاری از متخصصین و مراکز معتبر بر این عقیده‌اند که باید غربالگری دیابت را در تمام زنان باردار انجام داد. بهترین زمان برای انجام این آزمایش هفته‌های ۲۴-۲۸ حاملگی است؛ اما در مورد زنان باردار در معرض خطر یعنی کسانی که $BMI \geq 30$ ، سابقه مرده زایی، حداقل ۲ بار سقط خودبخودی، تولد نوزاد با وزن مساوی یا بیشتر از ۴ کیلوگرم، سابقه فامیلی دیابت و سابقه دیابت در حاملگی قبلی دارند، توصیه می‌شود که در هنگام اولین مراجعه (پیش از هفته ۲۴ و یا حداکثر



بین هفته ۲۴ تا ۲۸ حاملگی) حتماً از نظر دیابت مورد بررسی قرار گیرند. در این حالت پس از خوردن ۵۰ گرم گلوکز به فرد باردار قند خون وی پس از یک ساعت اندازه‌گیری می‌شود؛ به این آزمایش تست چالش گلوکز **GCT (Glucose Challenge Test)** می‌گویند. اگر در این حالت قند خون بالای ۱۳۲ میلی گرم در صد (در برخی منابع ۱۴۰) بود باید تست G.T.T که یک تست سه مرحله‌ای جهت بررسی قند خون است انجام پذیرد. توجه داشته باشید که انجام GCT نیاز به ناشتایی ندارد.

غربالگری مجدد برای آنتی بادی‌های Rh:

تعیین گروه خونی و مثبت و منفی بودن Rh باید در همه خانم‌ها پیش از بارداری انجام شود و تمام زنان Rh منفی که در ابتدای حاملگی آمپول روگام (که برای حساسیت زدایی مادر استفاده می‌شود) دریافت نکرده‌اند باید بین هفته‌های ۲۶-۲۸ حاملگی مورد آزمایش مجدد قرار گیرند. پزشک معالج بر اساس نتیجه آزمایش در زمینه تزریق آمپول روگام و یا سایر اقدامات لازم تصمیم خواهد گرفت.

بررسی عوامل عفونی در مادر:

غربالگری آنتی بادی‌های ضد توکسوپلازما، سرخجه، سیتومگالوویروس، و تبخال که جمعاً تحت عنوان گروه TORCH نامیده می‌شوند، از آزمایش‌های بسیار مهم است. این عوامل می‌توانند با ایجاد عفونت در محیط رحم عوارض زیادی برای جنین برجا بگذارند.

غربالگری عفونت‌های واژن:

در برخی از زنان باردار میکروب‌های ریزی در محیط واژن رشد می‌کنند که می‌توانند سبب عفونت کیسه جنین و پارگی زودرس آن شوند. برای تشخیص این وضعیت که می‌تواند حیات جنین را به خطر بیندازد ساده‌ترین کار آن است



که هر خانم باردار تحت معاینهٔ واژن قرار گرفته و نمونه‌ای از ترشحات داخل واژن وی تهیه و به آزمایشگاه ارسال شود. توجه داشته باشید که این عفونت‌ها غالباً بدون علامت هستند اما رسیدگی به آنها اهمیت خاصی دارد.

روش‌های نوین تشخیص پیش از تولد سندرم داون:

علاوه بر روش‌های قبلی، روش‌های جدیدی ابداع شده که در آن با در نظر گرفتن سن مادر، انجام سونوگرافی (جهت تعیین ضخامت چین گردنی و تیغه بینی جنین) و انجام یک سری تست‌های بیوشیمیایی روی خون مادر (شامل PAPP-A و Free β -HCG) می‌توان با دقت حدود ۹۵٪ در هفته‌های ۱۱-۱۴ حاملگی ابتلای جنین به سندرم داون را غربالگری نمود. نتایج این روش (در صورت وجود امکانات کافی و متخصصین کارآمد) بسیار قابل اطمینان است.

آزمایش‌های دیگر

این آزمایش‌ها شامل آزمایش کامل ادرار (خصوصاً جهت بررسی مقادیر بیش از حد طبیعی پروتئین در ادرار و عفونت‌های ادراری) و نیز آزمایش‌های لازم جهت بررسی کم خونی است که معمولاً در دوران بارداری صورت می‌پذیرد. مراجعه به پزشک و تشکیل پرونده در دوران بارداری امری الزامی است، چون با این روش مادر و جنین در تمام مراحل بارداری تحت نظر پزشک بوده و با بروز کوچکترین مشکل توسط پزشک معالج تحت درمان مناسب قرار می‌گیرند.



آیا می دانید؟

نوع و فواصل انجام بررسی های دوره ای در سنین مختلف و دو جنس زن و مرد متفاوت است.



بیمارستان مرکزی صنعت نفت اهواز



بهداشت و درمان صنعت نفت کرمانشاه

روابط عمومی سازمان بهداشت و درمان صنعت نفت به صورت شبانه روزی آماده دریافت هرگونه انتقاد و پیشنهاد می باشد.

تلفن پیام گیر ۸۸۹۴۳۹۹۲
سامانه پیام کوتاه ۳۰۰۰۳۹۹۲
سایت سازمان www.piho.ir
پست الکترونیک info@piho.org