

تستهای غربالگری به آزمایشاتی گفته می شود که پیش از این که علائم بیماری در انسان ظاهر شود ، وجود بیماری را نشان دهد.

—سرطان دهانه رحم:

اگر ۲۱-۶۵ سال دارید و فعالیت جنسی دارید، هر ۳-۱ سال یکبار آزمایش پاپ اسمیر انجام دهید و اگر ۶۵ سال به بالا هستید و آخرین پاپ اسمیرتان طبیعی بوده است به انجام آن نیازی نیست.

—سرطان کولورکتال (روده ای -مقعدی):

غربالگری سرطان کولورکتال از ۵۰ سالگی شروع می شود . اگر در خانواده مواردی از این بیماری مشاهده شده باید زودتر انجام شود.

—سرطان پرست (پستان):

ماموگرافی +معاینه بالینی پستان هر ۲-۱ سال

—دیابت:

انجام آزمایش HbA1C خصوصاً در افرادی که چاق هستند ، سابقه دیابت بارداری ، افراد بی تحرک، فشارخون بالا، اختلالات چربی خون باید چک شود.

—فشار خون بالا:

از سن ۱۸ سالگی حداقل ۲ سال یکبار، فشار خون را اندازه بگیرید . فشار خون بالاتر از ۱۳۰ میلی متر جیوه به بالا غیر طبیعی است. فشارخون بالا می تواند به سکنه مغزی ،حمله قلبی ،صدمه به کلیه و چشم، نارسایی قلب منجر می شود.

—کلسترول بالا:

در صورتی که موارد زیر درباره شما صدق می کند از ۲۰ سالگی کلسترول خون تان را به طور منظم آزمایش کنید:
دخانیات مصرف می کنید ، چاق هستید ، دیابت یا فشارخون دارید، سابقه بیماری قلبی دارید، در خانواده تان سابقه حمله قلبی در یک مرد پیش از ۵۰ سالگی و در یک زن پیش از ۶۰ سالگی وجود دارد. (در مردان شروع کنترل از ۳۵ سالگی و در زنان از ۴۵ سالگی).

—استئوپورز (پوکی استخوان):

باید از ۶۵ سالگی ، تستهای تراکم استخوان را انجام دهید . اگر ۶۵ سال هستید در این مورد که باید این آزمایش را انجام بدهید یا خیر با پزشک مشورت کنید.

— اضافه وزن و چاقی:

از طریق شاخص توده بدنی BMI $(\frac{\text{وزن (KG)}}{(\text{متر}) \times (\text{متر})})$ را محاسبه کنید.

شاخص BMI زیر 18.5: اگر شاخص BMI یا توده بدنی شما عددی زیر 18.5 باشد این بدین معنی است که شما دارای کسری وزن هستید و باید تغذیه خود را بهتر و به دکترا تغذیه بروید	
شاخص BMI بین 18.5 تا 25: اگر شاخص BMI یا توده بدنی شما عددی بین 18.5 تا 25 باشد این بدین معنی است که شما با توجه به قدتان دارای وزن مناسبی هستید با کنترل آن خطر ابتلا به بیماری را کاهش دهید.	
شاخص BMI بین 25 تا 30: اگر شاخص BMI یا توده بدنی شما عددی بین 25 تا 30 باشد این بدین معنی است که شما دارای کمی اضافه وزن هستید و باید وزن خود را پایین بیاورید تا از بیماری‌ها جلوگیری کنید پس به یک متخصص تغذیه مراجعه کنید	
شاخص BMI بالاتر از 30: اگر شاخص BMI یا توده بدنی شما عددی بالاتر از 30 باشد این بدین معنی است که شما بسیار اضافه وزن دارید و باید حتما وزن خود را متعادل کنید تا به بیماری‌های مختلف دچار نشوید توصیه می‌کنیم حتما به متخصص تغذیه برای دریافت رژیم غذایی مناسب مراجعه کنید.	

— ایمن سازی:

* هر سال واکسن آنفلوانزا بزنید.

* اگر ۶۵ ساله یا بزرگتر هستید واکسن پنومونی (ذات الریه) بزنید.

* هر ۱۰ سال یکبار واکسن دیفتی-کزاز بزرگسالان را بزنید.

— آنوریسم آئورت شکمی:

اگر در سنین ۶۵-۷۵ سال هستید و سیگاری هستید از پزشکان بخواهید آزمایش غربالگری مربوط به این بیماری را برای خودتان در خواست کنید تا انجام دهید.

— افسردگی:

سلامت روانی شما به اندازه تندرستی جسمی تان مهم است. با پزشک تان درباره تست غربالگری افسردگی مشورت کنید، به ویژه اگر در دو هفته گذشته دچار

حالات زیر شده اید:

* احساس غم ناامیدی

* علاقه نداشتن به انجام هیچکاری. در نظرتان انجام کاری لذت بخش نیست.

سیده صفرا عظیمی

مسئول آموزش همگانی و ارتقای سلامت

تنظیم: اسفند سال ۱۳۹۷