

الفحوص الدورية والاكتشاف المبكر للأمراض



لسوء الحظ لا يجد عدد كبير منا، أن هناك سبباً يدعونا إلى الذهاب إلى زيارة الطبيب بشكل منتظم، فلا نذهب إلا في الحالات المرضية الشديدة. وهذا الانتظار يعد خطأ كبيراً في حقّ صحتنا. ولعلّ هناك مَنْ يتحاشى زيارة الطبيب خوفاً من اكتشاف مرض ما، علماً بأنّ اكتشاف المرض في بداياته يسهّل عملية علاجه. فما هي الفحوص الدورية، التي يجب على كلّ فرد منا الخضوع لها؟

ينصح أغلبية الأطباء بالفحوص الدورية في كلّ الأعمار، لا سيما في بداية عُمر الأربعين الذي يعد قاعدة أساسية لتقييم الحالة الصحيّة ومقارنتها بالمؤشرات الصحيّة التي تصحب تقدم العمر. كلما تم اكتشاف الأمراض باكراً، نجح الأطباء في السيطرة عليها وعلاجها. لذلك هم ينصحون بإجراء الفحوص التالية:

1- القياسات الجسدية: تُعتبر هذه القياسات، من الفحوص الاستكشافية غير المكلفة، التي يجريها الطبيب أثناء الفحص العادي للمريض، وهي تشمل قياس الطول والوزن ومحيط الخصر ومقياس كتلة الجسم، لتحديد ما إذا كان الوزن زائداً أو ناقصاً، وبالتالي تحديد ما إذا كان الوزن يشكل خطراً على

صحّة الشخص المعني. إذ تعتبر السمّنة المفرطة أحد مؤشرات الإصابة بعدد كبير من الأمراض مثل أمراض القلب وارتفاع ضغط الدم والسكري.

2- فحص الأسنان: يُعتبر فحص الأسنان واللسان، من الفحوص المهمة، التي تساعد على الكشف مبكراً عن الأمراض التي تصيب الجسم أو اللثة والأسنان. ينصح الأطباء بإجراء هذا الفحص، مرة كل عام على الأقل، إذا لم تكن هناك مشكلات في الفم. أو مرتين أو أكثر في حال دعت الحاجة.

3- فحص الجلد: يشمل هذا الفحص، البحث عن أي تغيير في شكل الجلد أو لونه، وما إذا كان هناك من زوائد لحمية أو شامات، يتغير شكلها وحجمها، من زيارة إلى أخرى، وذلك تفادياً للإصابة بسرطان الجلد أو بأي حالة مرضية أخرى تطال البشرة. ينصح الأطباء بإجراء هذا الفحص كل ثلاث سنوات بين سن الـ20 والـ40، وسنوياً بعد سن الـ40.

"يؤدي إهمال علاج التهابات المسالك البولية إلى مضاعفات خطيرة، منها إصابة الكليتين بالالتهاب، ما يسبب بالتالي حدوث ارتفاع مزمن في ضغط الدم".

"يُنصح الرجال بالخضوع لفحص هشاشة العظام، نظراً لإصابتهم أيضاً بالمرض، لا سيما عندما يكثرون من التدخين وشرب القهوة، ولا يقومون بأي نشاط رياضي".

4- فحص العينين: خلال هذا الفحص، يقوم الطبيب بقياس حدة البصر، إضافة إلى فحص شبكية العين وعدسة العين وضغطها. ويُعتبر هذا الفحص مهماً جداً لاكتشاف الأمراض التي تصيب العين، مثل ارتفاع ضغط العين (الماء الأزرق) أو عتامة عدسة العين (الماء الأبيض) أو قُصر النظر، وما إذا كان الشخص في حاجة إلى وضع نظارة طبية.

5- فحص السمع: يساعد هذا الفحص على الكشف المبكر عن مرض فقدان السمع. وينصح الأطباء بإجراء هذا الفحص مرة كل عشر سنوات على الأقل، منذ سن الطفولة وحتى سن الخمسين، وبعد هذه السن ينصحون بإجرائه كل 3 سنوات.

6- فحص البول: ينصح الأطباء النساء تحديداً بإجراء هذا الفحص. إذ يشيرون إلى أن امرأة واحدة من بين 3 نساء تعاني التهابات المسالك البولية، مرة واحدة على الأقل في حياتها. وتزداد احتمالية إصابتها بتلك الالتهابات بعد سن الأربعين. ويؤدي إهمال علاج هذه الحالة إلى مضاعفات خطيرة، منها

إصابة الكليتين بالالتهاب، ما يسبب بالتالي حدوث ارتفاع مزمن في ضغط الدم.

7- قياس ضغط الدم: يُنصح بإجراء هذا الفحص في كل زيارة للطبيب أو على الأقل كل سنتين، لأن الكشف عن وجود ارتفاع ضغط الدم يجنب الشخص كثيراً من المضاعفات. لا يؤدي ارتفاع ضغط الدم إلى ظهور أعراض عند كثير من الناس، وفي حال عدم الكشف عنه ومعالجته، يتعرض المصاب لخطر الإصابة بأزمة قلبية أو سكتة قلبية أو تلف الكليتين.

8- قياس مستوى الكوليسترول في الدم: يوجد نوعان من الكوليسترول: الكوليسترول عالي الكثافة، وهو يحمل الدهون بعيداً عن الشرايين إلى الكبد للتخلص منها، والكوليسترول منخفض الكثافة، الذي يسهم في ترسيب الدهون على جدران الشرايين. عند حدوث أي خلل في مستويات الكوليسترول، تترسب الدهون على جدران الشرايين فيؤدي ذلك إلى ضيقها وتكوّن طبقة البلاك، وتكون النتيجة تصلب الشرايين. لهذا يُجرى فحص الكوليسترول لمعرفة مدى مستوياته. وينصح بالخضوع له كل خمس سنوات على الأقل.

9- تخطيط القلب: خلال هذا الفحص، يتم قياس نبضات القلب، بهدف تشخيص قصور الشريان التاجي والجلطات القلبية. يُنصح بإجراء هذا الفحص مرة كل خمس سنوات بين سن الـ20 والـ40، ومرة كل عامين بين سن الـ40 والـ50، ومرة كل عام بعد سن الـ50.

10- تصوير الصدر بالأشعة السينية: يهدف هذا الفحص إلى الحصول على صورة للرئتين والقلب، لتقييم وضعها. يُنصح بإجراء هذا الفحص كل خمس سنوات بعد سن الـ40.

11- فحص الكبد والكليتين: يعد هذا الفحص من الفحوص المهمة، التي تساعد على الكشف المبكر عن أمراض الكبد والكليتين. إذ يتم خلاله قياس مستويات الأنزيمات الكبدية، ومستويات مادة الصفراء في الدم للتأكد من سلامة الكبد، إضافة إلى قياس مستويات الكرياتينين للتأكد من حالة الكليتين. يُنصح بإجراء هذا الفحص كل 3 سنوات وفي فترة أقل عند الضرورة.

"في المئة من الأمراض يتم اكتشافها عن طريق الفحوص الدورية التي يخضع لها المريض"

12- فحص هشاشة العظام: يتم أثناء هذا الفحص تصوير منطقة أسفل الظهر ومنطقة مفصل الفخذ والرسغين أو الكعبين لقياس كثافة العظام، بهدف الاكتشاف المبكر لمرض هشاشة العظام، الذي يؤدي إلى كسور في العمود الفقري والفخذين. وينصح بإجراء قياس كثافة العظام بعد سن الخامسة والأربعين، كإجراء وقائي

لجميع السيدات. كما ينصح الرجال أيضاً بالخضوع لهذا الفحص، نظراً لإصابتهم به كذلك، لاسيما عندما يكثرون من التدخين وشرب القهوة ولا يقومون بأي نشاط رياضي.