

ΠΡΟΛΗΠΤΙΚΟΣ ΕΛΕΓΧΟΣ ΣΤΙΣ ΓΥΝΑΙΚΕΣ

Ο αιματολογικός έλεγχος που αναφέρθηκε παραπάνω (έλεγχος για αναιμία, διαβήτη, αυξημένη χοληστερόλη και τριγλυκερίδια, ουρία και ουρικό οξύ κ.λπ.), καθώς και η πλήρης κλινική εξέταση (με μέτρηση του δείκτη μάζας σώματος και της αρτηριακής πίεσης), πρέπει να διενεργούνται και στις γυναίκες, όπως και στους άνδρες, στα ίδια χρονικά διαστήματα, ιδίως μετά την εμμηνόπαυση. Οι καπνίστριες θα πρέπει και αυτές να υποβάλλονται σε ακτινογραφία θώρακα, καθώς και σε έλεγχο για στεφανιαία νόσο, όπως οι άνδρες, ακόμη και πριν την εμμηνόπαυση. Παρομοίως, θα πρέπει να αντιμετωπίζονται και οι γυναίκες με υπέρταση, διαβήτη, υπερλιπιδαιμίες και επιβαρυσμένο κληρονομικό ιστορικό. Ο έλεγχος για ανίχνευση υποκλινικού υποθυρεοειδισμού (T3, T4, TSH ορού) θα πρέπει να γίνεται σε μεταεμμηνοπαυσιακές γυναίκες ανά 2-3 έτη.

Το θέμα των ανιχνευτικών τεστ απασχολεί ιδιαίτερα τις γυναίκες λόγω του ότι ορισμένες ασθένειες που ανιχνεύονται από αυτά, εάν διαγνωσθούν στα πρώιμα στάδια, είναι ευκολότερες στην αντιμετώπισή τους.

Ας δούμε τώρα τα σημαντικότερα ανιχνευτικά τεστ:

1. Μαστογραφία: Από την ηλικία των 40 ετών και μετά, είναι καλό να γίνεται μια μαστογραφία κάθε 1 με 2 χρόνια. Η μαστογραφία είναι μια από τις πιο αποτελεσματικές προληπτικές εξετάσεις. Σύμφωνα με τους ειδικούς, η ηλικία των σαράντα χρόνων είναι η καταλληλότερη για την έναρξη του προληπτικού αυτού ελέγχου. Ειδικά όσες γυναίκες ανήκουν σε ομάδα υψηλού κινδύνου (έχουν συγγενείς πρώτου βαθμού - μητέρα, αδερφή, κόρη - με διαγνωσμένο καρκίνο του μαστού) δεν πρέπει να το αμελούν. Στην Ελλάδα εκτιμάται ότι πλήττονται ετησίως από καρκίνο του μαστού 4.500 γυναίκες. Η μαστογραφία λοιπόν είναι απαραίτητη. Περισσότερο αναγκαίο, όμως, είναι να μάθει η κάθε γυναίκα να εξετάζει η ίδια το στήθος της σε μηνιαία βάση. Η έγκαιρη διάγνωση σ' αυτή τη μορφή του καρκίνου πραγματικά σώζει. Η ψηφιακή μαστογραφία είναι μία καινοτομία που προσφέρει περισσότερη άνεση και μεγαλύτερη διαγνωστική ακρίβεια.

2. Τεστ Παπανικολάου: Το τεστ Παπανικολάου είναι καλό να γίνεται κάθε 1 με 3 χρόνια στις γυναίκες που είχαν ή έχουν σεξουαλική δραστηριότητα ή που είναι άνω των 21 ετών. Το τεστ Παπανικολάου αποτελεί την πλέον απαραίτητη εξέταση κατά του καρκίνου του τραχήλου της μήτρας, την οποία πρέπει να κάνει κάθε γυναίκα αφού ξεκινήσει την ερωτική της ζωή. Πρόκειται για κυτταρολογική εξέταση που εντοπίζει τις προκαρκινικές αλλοιώσεις. Ο καρκίνος του τραχήλου της μήτρας είναι ο τρίτος σε συχνότητα γυναικολογικός καρκίνος. Στη χώρα μας ακολουθεί δυστυχώς

ακόμη και τώρα αυξητική πορεία.

3. Ανίχνευση καρκίνου του παχέος εντέρου: Ο ανιχνευτικός έλεγχος για καρκίνο του παχέος εντέρου πρέπει να αρχίζει στην ηλικία των 50 ετών, όπως και στους άνδρες, ή νωρίτερα αν υπάρχει οικογενειακό ιστορικό καρκίνου του παχέος εντέρου.

4. Τεστ για την οστεοπόρωση: Στην ηλικία των 65 ετών είναι καλό να γίνεται μέτρηση της οστικής πυκνότητας για ανίχνευση της οστεοπόρωσης που προκαλεί αδύνατα και εύθραυστα οστά. Στις άλλες περιπτώσεις, το κατά πόσο θα πρέπει να γίνεται το τεστ αυτό, θα αποφασιστεί από το γιατρό ανάλογα με την κλινική συμπτωματολογία της ασθενούς.

5. Τεστ για ασθένειες που μεταδίδονται με το σεξ: Το τεστ για τα χλαμύδια συστήνεται σε γυναίκες 25 ετών ή νεότερες και σεξουαλικά ενεργές. Στις υπόλοιπες περιπτώσεις, ο γιατρός θα αποφασίσει για άλλα τεστ, ανάλογα με το ιστορικό και τα κλινικά ευρήματα.

Ένα άλλο βασικό ερώτημα που απασχολεί τις γυναίκες έχει σχέση με τα φάρμακα που πρέπει να παίρνουν για την πρόληψη ορισμένων ασθενειών:

1. Η ορμονική θεραπεία: Σύμφωνα με αποτελέσματα πρόσφατων ερευνών, οι κίνδυνοι λήψης της συνδυασμένης ορμονικής θεραπείας με οιστρογόνα και προγεστερόνη μετά από την εμμηνόπαυση είναι μεγαλύτεροι από τα οφέλη. Χρειάζεται εδώ εξατομικευμένη προσέγγιση ανάλογα με την περίπτωση της κάθε γυναίκας. Ο γιατρός θα αποφασίσει ποια μορφή θεραπείας θα πρέπει να δοθεί, εάν κάτι τέτοιο επιβάλλεται.

2. Ασπιρίνη (ισχύει και για τους άνδρες): Σε περίπτωση που είστε άνω των 45 ετών, έχετε ψηλή πίεση, ψηλή χοληστερόλη, διαβήτη ή εάν καπνίζετε, τότε είναι καλό εφόσον δεν υπάρχει αντένδειξη να παίρνετε καθημερινά μικρή δόση ασπιρίνης για σκοπούς πρόληψης καρδιακών παθήσεων.

Ένα σημαντικό στοιχείο του check up είναι και ο έλεγχος των εμβολιασμών. Όσα αναφέρθηκαν για τους άνδρες, ισχύουν και για τις γυναίκες. Το εμβόλιο για πρόληψη του καρκίνου του τραχήλου της μήτρας κυκλοφόρησε πριν δύο περίπου χρόνια και είναι καλό να ενεργείται σε νέες γυναίκες και κορίτσια, καλύτερα πριν αυτές αρχίσουν σεξουαλική δραστηριότητα (ιδανική ηλικία 12-20 έτη).