

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΥΓΕΙΑΣ

Όπως όλοι μας γνωρίζουμε, δεν υπάρχει μεγαλύτερο αγαθό στον κόσμο από την υγεία μας. Η κληρονομικότητα και το περιβάλλον στο οποίο ζούμε αλληλεπιδρούν και επηρεάζουν την υγεία μας. Και ενώ δεν είναι δυνατόν επί του παρόντος να επηρεάσουμε τα γονίδια μας, είναι δυνατή η αλλαγή του τρόπου ζωής μας, ούτως ώστε οι δυσμενείς επιδράσεις του περιβάλλοντος να ελαχιστοποιηθούν. Ο σωστός τρόπος ζωής, που πρέπει να υιοθετηθεί απ' όλους μας, περιλαμβάνει μια ισορροπημένη διατροφή με στόχο την απόκτηση και διατήρηση σωστού σωματικού βάρους, αυξημένη σωματική δραστηριότητα, αποφυγή καπνίσματος και περιορισμένη χρήση αλατιού και οινόπνεύματος, αποφυγή του έντονου και άσκοπου στρες, καθώς και υπεύθυνη σεξουαλική συμπεριφορά. Απαραίτητη είναι ακόμη η εφαρμογή του συνιστώμενου από την πολιτεία και τις επιστημονικές εταιρείες προγράμματος προληπτικών εμβολιασμών, με σκοπό την πρόληψη λοιμωδών και τελευταίως και νεοπλασματικών νοσημάτων, όπως του καρκίνου του τραχήλου της μήτρας. Επίσης, αν αυτό είναι δυνατόν, είναι καλό να διαβιώνει κανείς σε περιβάλλον με ελαττωμένη ρύπανση. Η πολιτεία θα πρέπει να φροντίζει να βελτιώνει τις περιβαλλοντολογικές και εργασιακές συνθήκες στις οποίες διαβιούν οι πολίτες της και να παρέχει με τους διάφορους φορείς της εκπαίδευση των πολιτών της για ένα σωστό τρόπο ζωής (αγωγή υγείας).

Και το ίδιο το άτομο, όμως, έχει υποχρέωση στον εαυτό του, την οικογένειά του και την κοινωνία να φροντίζει να διατηρεί και να προάγει την υγεία του. Πέρα από αυτά που αναφέρθηκαν παραπάνω και επειδή δυστυχώς πολλές παθολογικές καταστάσεις (ασθένειες) είναι δυνατόν να υπάρχουν για πολλά χρόνια χωρίς να δίνουν συμπτώματα και έτσι η διάγνωσή τους να γίνεται πολύ καθυστερημένα, είναι απαραίτητο τα άτομα να υποβάλλονται σε τακτικό προληπτικό ιατρικό έλεγχο για έγκαιρη ανακάλυψη (διάγνωση) των καταστάσεων αυτών και καλύτερη αντιμετώπισή τους. Αυτός ο έλεγχος έχει επικρατήσει να αποκαλείται διεθνώς check up.

Για να αποβεί όμως ο προληπτικός αυτός έλεγχος επιτυχής και να μη κοστίζει και μια περιουσία στη δύσκολη σημερινή οικονομική συγκυρία, θα πρέπει να διεξάγεται υπό την καθοδήγηση έμπειρων και υπεύθυνων επιστημόνων. Ο ειδικός παθολόγος ή ο οικογενειακός ιατρός είναι οι πλέον κατάλληλοι να κατευθύνουν σωστά και να παραπέμπουν το άτομο, ούτως ώστε να υποβληθεί στις πραγματικά χρήσιμες και απαραίτητες εξετάσεις για την κάθε περίπτωση και τα αποτελέσματά τους να αξιολογηθούν ορθώς από την ιατρική ομάδα.

Η επιλογή των κατάλληλων εξετάσεων από την πληθώρα που είναι διαθέσιμες σήμερα θα γίνει με βάση το φύλο, την ηλικία και το επάγγελμα του ατόμου. Θα

πρέπει να εκτιμηθούν επίσης οι προηγούμενες ασθένειες (ατομικό αναμνηστικό), το κληρονομικό αναμνηστικό (αρρώστιες ή παράγοντες κινδύνου που υπάρχουν στην οικογένεια του ατόμου), το σωματικό του βάρος και ο δείκτης μάζας σώματος, οι έξεις, δηλαδή οι συνήθειες (διατροφή, κάπνισμα, αλκοόλ, καφές) και η τυχόν λαμβανόμενη φαρμακευτική αγωγή.

Πριν τον εργαστηριακό έλεγχο, θα πρέπει να προηγηθεί πλήρης ιατρική εξέταση από τον παθολόγο ιατρό (ιστορικό και κλινική κατά συστήματα εξέταση). Έτσι, η πιθανότητα να διαφύγει κάποια παθολογική κατάσταση μειώνεται σημαντικά, ενώ με βάση τα ευρήματα της κλινικής εξέτασης είναι δυνατόν να συστηθούν από τον ιατρό ειδικές εξετάσεις επιπλέον των συνηθισμένων. Επίσης, ανάλογα με τα αποτελέσματα των πρώτων εξετάσεων, είναι δυνατόν να ζητηθούν και άλλες ειδικότερες, εφόσον υπάρξει ένδειξη.

Ο βασικός αιματολογικός - μικροβιολογικός έλεγχος πρέπει να περιλαμβάνει:

- Γενική αίματος (αιματοκρίτης, λευκά - τύπος, αιμοπετάλια)
- ΤΚΕ (Καθίζηση)
- Γενική ούρων
- Ουρία - κρεατινίνη
- Σάκχαρο
- Ουρικό οξύ
- Χοληστερίνη
- Τριγλυκερίδια
- HDL (καλή χοληστερίνη)
- LDL (κακή χοληστερίνη)
- Ηπατικές εξετάσεις (SGOT, SGPT, γGT)

Όλες οι παραπάνω εξετάσεις γίνονται στο αίμα και τα ούρα. Παράλληλα όμως με αυτές, οι γυναίκες θα πρέπει να υποβάλλονται μία φορά το χρόνο σε τεστ Παπανικολάου και μαστογραφία, ενώ για τους άνδρες καλό είναι να γίνεται ένας τακτικός έλεγχος του προστάτη και του παχέος εντέρου. Ένα πληρέστερο check up συμπεριλαμβάνει ακτινογραφία θώρακος, καρδιογράφημα, υπερηχογράφημα καρδιάς και τεστ κοπώσεως, οφθαλμολογικές εξετάσεις κ.α. Το καλύτερο είναι πάντως να ζητάμε τη γνώμη του γιατρού μας ως προς το αν και ποιες επιπλέον εξετάσεις θα χρειαστούμε, και με δική του παραπομπή να προβούμε σε αυτές. Συμπερασματικά, θα τονίσουμε το γεγονός ότι το άτομο - άνδρας ή γυναίκα - μπορεί, εάν το θελήσει, να προστατεύσει την υγεία του από πολλούς κινδύνους. Η εφαρμογή κάποιων βασικών κανόνων στον τρόπο ζωής και η διεξαγωγή του καθιερωμένου check up με την παραπομπή του ιατρού, θα μπορέσει να οδηγήσει σε μια πολύ καλή ποιότητα σωματικής και ψυχικής υγείας.