

Контроль здоровья в различные периоды жизни

розділ: Загальне здоров'я, дата:
06.08.2014, автор: Ключка Р.А. по материалам
www.bupa.com.au



Контроль здоровья подразумевает регулярное обследование организма, проводимое под наблюдением лечащего врача. С момента рождения (а иногда и раньше) человек проходит различные тесты, сдаёт анализы – для того, чтобы быть уверенным в нормальном развитии и функционировании организма. По мере взросления и старения мы становимся более восприимчивыми к всевозможным заболеваниям. Для того чтобы предупредить болезнь или выявить её на ранней стадии, рекомендуется ряд обследований и анализов, которые проводятся в различные периоды жизни.

Регулярное обследование организма можно сравнить с сервисным обслуживанием автомобиля. Лучше предотвратить заболевание, чем в дальнейшем заниматься его лечением. Некоторые виды исследований могут причинить определённый дискомфорт, но они позволят врачу полностью оценить состояние вашего здоровья и дать дальнейшие рекомендации.

Обращение за помощью к семейному врачу имеет ряд преимуществ. Этот специалист будет наблюдать за вами в течение длительного времени, он будет иметь полное представление о состоянии вашего здоровья на разных этапах жизни. Кроме того, педиатр, семейный врач всегда сможет оказать вам определённую психологическую помощь и поддержку.

Алгоритм профилактических мероприятий включает:

- Обновление данных о вашей медицинской истории.
- Проведение необходимых исследований.
- После выявления проблем со здоровьем – постоянный мониторинг патологий.
- Рекомендации по дальнейшему улучшению качества жизни.

Ниже мы рассмотрим, как грамотно следить за состоянием своего организма в различные периоды жизни.

От 0 до 18 лет

Сразу после рождения врачом-неонатологом проводится оценка состояния ребёнка по шкале Апгар. Существуют следующие критерии для оценки по этой шкале: окраска кожного покрова, частота сердечных сокращений, выраженность рефлексов, мышечный тонус, дыхание. Результат оценки по шкале Апгар может быть в диапазоне от 0 до 10 баллов. Также проводится измерение роста, веса, окружности головы и грудной клетки новорожденного.

В дальнейшем вам следует выбрать врача-педиатра, который будет наблюдать за тем, как растёт и развивается ваш малыш. Также необходимо, чтобы ребёнка периодически осматривали специалисты (хирург, ортопед, невропатолог и т.д.) - о графике таких осмотров вам будет сообщать ваш детский врач. Кроме того, с педиатром можно обсудить любые проблемы, которые вас волнуют: кормление, физическое и психическое развитие и т.п.

Иммунизация.

Проводится по календарю профилактических прививок <http://www.moz.gov.ua/ua/portal/pmdec1.html> с участием педиатра и медицинской сестры. Очень важно, чтобы родители обладали полной информацией об иммунизации своих детей. Необходимо помнить о том, что своевременная вакцинация защищает ваших детей от заразных и потенциально смертельных инфекций (например, коклюш, туберкулёз, дифтерия и столбняк).

От 18 до 39 лет

Считается, что в этом возрасте человек переживает расцвет своего физического и духовного статуса. Поэтому последнее, о чём мы задумываемся в этот период жизни - это состояние нашего здоровья и различные медицинские обследования.

Вот основные показатели, на которые следует обратить внимание для того, чтобы избежать проблем с вашим организмом в будущем.

1. Артериальное давление. Его должен контролировать ваш семейный врач с частотой 1 раз в год. Повышение АД - *гипертония* - очень часто не проявляется какой-либо симптоматикой, однако негативно влияет на различные органы (особенно сердце, почки и глаза). Также гипертония является фактором риска для возникновения сердечно-сосудистых катастроф - инфарктов и инсультов.

2. Уровень глюкозы и холестерина. За этими показателями также следит семейный врач. Их повышение способствует появлению сердечно-сосудистых заболеваний и сахарного диабета 2 типа (курение и неправильное питание также увеличивают риск возникновения подобных состояний). Если у кого-то из ваших родственников есть сахарный диабет, проблемы с сердцем и сосудами, для вас особенно важен регулярный контроль глюкозы и холестерина в вашей крови. Итак, следите за тем, чтобы показатель гликемии (содержание глюкозы в крови) был не выше 5,5 ммоль/л, общего холестерина - также не более 5,5 ммоль/л.

3. Цервикальный мазок и обследование органов таза. Данные процедуры проводит гинеколог каждые 2 года или чаще (на усмотрение врача). Цервикальный мазок рекомендуется делать всем женщинам старше 18 лет, ведущим половую жизнь. Этот анализ позволяет обнаружить любые изменения в клетках, ведущие к раку шейки матки (вызывается вирусом папилломы человека - ВПЧ). Осмотр органов таза может выявить патологию матки и яичников.

4. Стоматологический контроль и профилактика. Выполняет врач-стоматолог, исходя из состояния ваших зубов и десен. Ни для кого не секрет, что нужно дважды в день пользоваться зубной щёткой, после еды - зубной нитью, и кроме того - ограничивать употребление продуктов с повышенным содержанием сахара. Однако, регулярные профилактические осмотры также очень важны. Помните о том, что проблемы с зубами и дёснами не только приносят дискомфорт сами по себе, но ещё и способствуют распространению инфекции в других органах. Как только вы

чувствуете зубную боль или начинают кровоточить дёсна – обязательно посетите стоматолога.

5. Своевременное обнаружение злокачественных заболеваний кожи. Осмотр кожных покровов нужно проводить регулярно, при необходимости – обращаться к семейному врачу или дерматологу. Успешное лечение онкологических заболеваний кожи возможно в 95 % случаев, при условии своевременного выявления патологии. Периодические осматривайте вашу кожу самостоятельно, обращайте внимание на любые изменения. Особое внимание нужно уделять родинкам (или невусам), которые:

- изменили цвет, форму и/или размер;
- воспалены, болезненны, зудят;
- кровоточат, покрыты коркой;
- длительно не заживают (более 4 недель).

Если вы обнаружили что-либо из вышеперечисленного, обязательно обратитесь к врачу.

6. Инфекции, передающиеся половым путём (ИППП). Диагностику и лечение этой группы заболеваний проводит врач дермато-венеролог. Вероятность быть инфицированным зависит от вашей сексуальной активности и использования средств контрацепции. Большинство ИППП являются бактериальными или вирусными, передаются от одного человека к другому при половом контакте, есть риск заражения плода от матери. Эта группу заболеваний можно вылечить с помощью антибиотиков. Если же вовремя не начать лечение, в будущем возможны серьёзные проблемы со здоровьем, такие как злокачественные новообразования или бесплодие. Также очень важно своевременно диагностировать ИППП, поэтому если вы неуверенны в своём партнере, обратитесь в лечебное учреждение для проведения необходимых обследований.

7. Периодический осмотр половых желез у мужчин. Можно проводить самостоятельно каждый месяц, при необходимости – обращаться к врачу. При ранней диагностике рака яичек, сильно повышается эффективность лечения, поэтому периодически осматривать яички нужно каждому мужчине. Особенно нужно быть внимательными тем, у кого при рождении не было опущения яичек в мошонку, и лицам, страдающим бесплодием. При выявлении какой-либо припухлости, комка, болезненности – обратитесь к врачу за дальнейшими рекомендациями.

8. Оценка массы тела. Проводится семейным врачом каждые два года. Индекс массы тела (ИМТ) позволяет понять, нормальный ли у вас вес. Для большинства молодых людей и лиц среднего возраста нормальным является ИМТ 18,5-25 (рассчитать ИМТ можно по этой ссылке: <http://ill.ru/cgi-bin/form.exp.bmi.pl>). Если ваш показатель больше или меньше, проконсультируйтесь с вашим врачом для того, чтобы знать, какой вес является нормальным для вас. Также следует обратить внимание на окружность талии. У женщин считается нормальным показатель до 80 см, у мужчин – до 94 см.

От 40 до 49 лет

В этом возрастном промежутке вы можете быть увлечены семьёй и работой, но очень важно не пренебрегать своим здоровьем в это время. Следует продолжать контроль показателей, которые важны для предыдущего этапа (особенно уровень АД, глюкозы и холестерина в крови, цервикальный мазок, состояние зубов, кожи, показателей массы тела). Кроме этого следует обратить внимание на следующее:

1. Контроль органа зрения. Каждые два года проводит врач-офтальмолог у лиц старше 40 лет для выявления глаукомы или после 35 лет при наличии семейной истории заболевания глаз. Глаукома является одной из ведущих причин слепоты, раннее обнаружение этой патологии

позволит максимально сохранить зрение. Также при осмотре можно выявить любые другие изменения органа зрения (связанные, например, с сахарным диабетом, дегенерацией жёлтого пятна и т.д.).

2. Осмотр молочных желез у женщин. Проводится регулярно, самостоятельно или семейным врачом под контролем маммографа. Очень важно знать все особенности вашей груди для того, чтобы любые изменения сразу были выявлены. Следует обратить внимание на изменение цвета кожи груди, формы соска, появление припухлостей и т.п. В настоящее время в нашей стране любая женщина может бесплатно пройти маммографию в поликлинике. У молодых женщин маммография может быть неэффективна из-за особенностей строения молочной железы в этом возрасте, поэтому применяется ультразвуковое исследование.

3. Контроль состояния предстательной железы у мужчин. Проводится при наличии определённой симптоматики семейным врачом или урологом. Заболевания простаты распространены у мужчин старше 40 лет, с возрастом количество таких пациентов увеличивается. Если позывы к мочеиспусканию в ночное время наблюдаются чаще, чем 2 раза, а процесс мочеиспускания затруднён, следует обратиться к врачу. Особое внимание к состоянию предстательной железы должны уделять те мужчины, родственники которых имеют подтверждённые случаи злокачественной патологии простаты.

От 50 лет и старше

После достижения вами 50-летнего возраста регулярные медицинские осмотры имеют ещё более важное значение. Контролируйте все те показатели, о которых мы упоминали ранее, а также обращайтесь внимание на:

1. Исследование структуры костной ткани. Проводится специалистами-рентгенологами по рекомендации вашего семейного врача.

Для того, чтобы ваши кости были крепкими и выдерживали нагрузку, им требуется кальций и другие минеральные вещества. Если кости не получают в достаточном количестве этих веществ, возникает остеопороз. При данном заболевании кости становятся хрупкими и часто повреждаются. Рентгенологическое сканирование костей позволяет определить плотность костной ткани в организме и своевременно обнаружить остеопороз. Женщины старше 45 лет могут самостоятельно обратиться к врачу с просьбой о проведении такого исследования. Обязательным сканирование является для женщин старше 65 лет и для тех, ИМТ которых – менее 20. Однако, если у вас есть родственники, страдающие остеопорозом, у вас были частые переломы или вы принимали определённые лекарственные препараты, рекомендуется пройти сканирование в более молодом возрасте.

2. Контроль органа слуха. Проводит семейный врач и врач-сурдолог (аудиолог) при наличии жалоб. Проблемы со слухом имеются у большого количества пожилых людей и приносят большие неудобства. Ваш врач поможет вам в том случае, если снижение слуха вызвано какой-либо инфекцией, в остальных же случаях он направит вас к сурдологу. Этот специалист определит степень снижения слуха, причину этой патологии и даст необходимые рекомендации по улучшению качества жизни.