

# درهم وقاية أفضل من قنطار علاج

كثيرون هم المترددون إلى عيادات الأطباء و المختبرات الطبية للتأكد من أنهم لا يعانون من أية افة مرضية غير ظاهرة. و من الملاحظ في أغلب الأحيان يتكلف هؤلاء الكثير على إجراء الفحوصات الغير ضرورية علمياً. لهذا رأَت الجمعية اللبنانية إصدار هذا الدليل أملاً في أن يرشد الكثيرين إلى الطريق الصحيح في هذا المجال.

في البدء وجب التشديد على أن الإرشادات الواردة هنا هي تعليمات عامة و ليست مفصلة حسب مقياس كل شخص. لذا ينصح مراجعة طبيب عائلتك، و هو أخصائي في هذه الامور، لطلب الفحوصات و إعطاء الإرشادات الصحية اللازمة لحالتك.

## اللقاحات

هناك مفهوم خاطيء لدى العديدين من أن اللقاح يعطى للصغار دون الكبار. إضافة إلى أن اللقاحات الأساسية للأطفال (الشلل، الثلاثي، الحصبة، إلخ...) على الكبار أخذ جرعة تذكيرية ضد مرض الكزاز كل عشرة سنوات. كما ينصح الكهول بأخذ لقاح الإنفلوانزا و غيرها.

## التدخين

إذا كنت من المدخنين و تفكر بالإقلاع عن هذه العادة؛ أو لا تعلم مضار دخان السجارة عليك و على الموجودين حولك، خاصة أهل بيتك، أن الأوان أن تستشير طبيب عائلتك. فبمساعده(ها) ممكن أن تتجنب العوارض المزعجة التي تحصل لفترة وجيزة عند ترك التدخين و تنجح.

## نسبة الدهون في الدم

ارتفاع نسبة الكوليسترول الغير حميد يؤدي إلى تصلب في الأوعية الدموية و زيادة في احتمال حصول أمراض القلب. إذا كنت لا تعرف نسبة الكوليسترول في دمك أن الأوان أن تعرف. في حال كانت النسبة طبيعية ننصح كل من تجاوز سن الرشد فحص الكوليستيرول مرة كل 5 سنوات.

## أشعة الثديين

ليس في بلادنا معلومات عن نسبة إصابة النساء بسرطان الثدي. لهذا يصعب إعطاء نصيحة علمية دقيقة بهذا الشأن. و لكن بصورة عامة و إلى حين توفر المعلومات المطلوبة ننصح كل امرأة تجاوزت الأربعين سنة بإجراء صورة خاصة بالثديين كل عامين و ثانياً بعد سن الخامسة و الأربعين.

## ضغط الدم

في العديد من المجتمعات تبلغ نسبة ارتفاع ضغط الدم لدى الكبار حوالي 25% بسبب شيوع هذه المشكلة و المخاطر التي يسببها ارتفاع الضغط (أمراض القلب، جلطة، نزيف، بالدماع)، يطلب من الراشدين قياس ضغط دمهم كل 3 سنوات للذين دون الأربعين و سنوياً لمن بلغ الأربعين.

## المسحة المهبلية

يمكن الشفاء التام من سرطان عنق الرحم في حال تم إكتشافه في المرحلة الاولى. لهذا ننصحك سيدتي الراشدة أن تطلبي من طبيبك بأخذ عينة من عنق الرحم للكشف عليها في المختبر. يطلب هذا الفحص من كل سيدة متزوجة أو لديها حياة جنسية كل سنتين بعد فحصين متتاليين كل عام و كانت نتيجتها طبيعية.

هذه بعض من الفحوصات المطلوبة بشكل دوري للأشخاص الأصحاء. في حال وجود أي إستفسار أو أردت معرفة معلومات أكثر عن الفحوصات و الإرشادات الدورية لا تتأخر في إستشارة طبيب عائلتك.

يبق أن تتذكر أن "درهم وقاية أفضل من قنطار علاج".