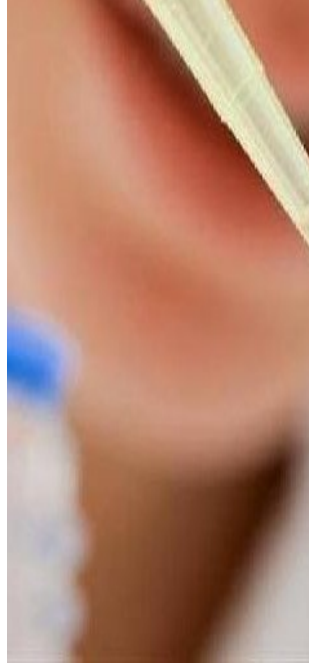


لتجنب المفاجآت... قائمة مكونة من "8" فحوصات يجب القيام بها سنوياً



تعتبر الفحوصات الطبية الدورية شئ أساسي للصحة الجسدية، ينصح الأطباء بضرورة الخضوع لها بشكل منتظم لأن الكشف المبكر يلعب دوراً كبيراً في علاج أغلب الأمراض المزمنة.

أليك قائمة بأبرز التحاليل الطبية التي يجب إجرائها بشكل دوري:

1- تحليل الغدة الدرقية

تعد الغدة الدرقية من الغدد المهمة في جسم الإنسان، لأنها مسئولة عن إفراز مجموعة من الهرمونات تساعد جميع أجهزة الجسم على القيام بوظائفها الحيوية، فضلاً عن دورها في تعزيز عملية الأيض، وفي حالة إصابتها بفرط أو قصور النشاط، قد يشعر الإنسان بالتعب ويصاب باضطراب في ضربات القلب، لذلك يجب فحصها كل عام، من خلال أخذ عينة من الدم، للكشف المبكر عن الاضطرابات التي قد تعاني منها.

2- صورة دم كاملة

يعتمد هذا التحليل على حساب كمية الخلايا الموجودة في الدم، بواسطة أجهزة خاصة تعمل على تحليل

مختلف مكونات الدم في أقل من دقيقة ، مثل كرات الدم الحمراء والتي قد تكشف عن الإصابة بالأنيميا وافتقار خلايا الجسم للأكسجين، وكرات الدم البيضاء التي قد يشير عددها إلى مدى قدرة الجهاز المناعي على التصدي لمختلف أنواع العدوى، لذلك ينصح بإجراء هذا التحليل كل 6 أشهر.

3- تحليل سكر عشوائي

يفضل عمل تحليل سكر عشوائي كل 6 أشهر، فالمعدل الطبيعي للسكر في الدم يتراوح ما بين 120 : 126 ، فإذا زاد مع الصيام لمدة 8 ساعات عن 126 أو بعد تناول وجبة عن 200 ، ففي هذه الحالة يمكن تصنيف الشخص على أنه يعاني من مرض السكري.

4- وظائف كبد

يعتبر الكبد من الأعضاء الهامة بجسم الإنسان، فهو مسئول عن تنقية الجسم من السموم، لذلك يجب إجراء فحص سنوي على وظائفه، خاصةً عند ظهور بعض الأعراض التي تنذر بإصابته بأحد الأمراض، مثل "اصفرار الجلد أو العين، والقيء، والحمى، وانتفاخ البطن، وتورم الأطراف".

5- وظائف كلى

لا تقل الكلى أهمية عن الكبد، فهي مسئولة عن تخليص الجسم من السوائل والأملاح الزائدة عن حاجته عن طريق البول، مما يحتم علينا إجراء فحص سنوي على وظائفها، خاصةً عند ظهور بعض الأعراض التي قد تشير إلى إصابتها بالعدوى أو الالتهابات، مثل "صعوبة التبول، وحرقان عند التبول، وألم شديدة في أحد جانبي الجسم، والغثيان.

6- تحليل براز

من الفحوصات الهامة التي تكشف عن وجود ديدان أو طفيليات بالأمعاء أو القولون، وينصح الأطباء بإجراء هذا التحليل كل عام، خاصةً عند الشعور بآلام شديدة بالجهاز الهضمي، والغثيان المستمر، وفقدان الشهية، وخسارة الوزن بشكل مفاجئ.

7- تحليل بول

فحص مخبري بسيط، يقوم بفحص البول من حيث اللون، والصفاء، والتركيز، ومستوى الحموضة والسكر والزلال، ويجب الخضوع لهذا التحليل كل عام، للكشف المبكر عن بعض الأمراض، مثل عدوى المسالك البولية وأمراض المناعة الذاتية.

من الفيتامينات التي تمثل أهمية كبيرة لصحة الإنسان، لذلك يجب فحص نسبة فيتامين د من آنٍ لآخر، لتجنب مضاعفات نقصه بالجسم، والمتمثلة في هشاشة العظام والتشنجات العضلية.