

Kintanti mityba ir mažėjantis fizinis aktyvumas žmonių gyvenimą daro sėslesnį. Tai, pasak Vilniaus „Kardiolitos“ klinikų Terapinio gydymo centro vidaus ligų gydytojos Dvilės Volodkovičienės, yra viena iš ligų jaunėjimo priežasčių. Laiku pastebėti sutrikimai gali padėti užkirsti kelią rimtoms problemoms ateityje. Kokius profilaktinius tyrimus rekomenduojama atlikti skirtingais amžiaus tarpsniais, pasakoja specialistė.

Dauguma ligų jų pradžioje yra besimptomės. Profilaktinės sveikatos tikrinimo programos yra svarbios tuo, kad gali padėti laiku užbėgti ligoms už akių ir būti išspręstos gyvenimo būdo pokyčiais. Programos svarbios ir tiems, kurių šeimoje pasitaikė paveldimų ligų atvejų.

Kraujagyslių priežiūra

Viena iš besimptomių ligų – padidėjęs kraujospūdis, todėl svarbu jį nustatyti kuo anksčiau. Pasak pašnekovės, reguliariai jį tikrinti reikėtų kas metus nuo pilnametystės, o rodikliai neturėtų viršyti 130/80. Dėl kraujospūdžio bei padidėjusio cholesterolio keičiasi kraujagyslių elastingumas, dėl jo taip pat didėja kraujospūdis. Tai tarsi uždaras ratas, tad priežiūra – būtina. Kraujagyslių pažeidimo rizika išauga vyresniems nei 40 metų amžiaus asmenims.

„Šio amžiaus žmonėms be išimties kraujospūdis turėtų būti matuojamas kiekvieno vizito pas gydytoją metu ir ne rečiau nei 1-2 kartus per metus. Pokyčius lemia sėslus gyvenimas, antsvoris, stresas, rūkymas, gretutinės ligos, kai kurioms moterims beprasidedantys hormoniniai pokyčiai.

Dėl tų pačių priežasčių didėja ir cholesterolio kiekis kraujyje. Lipidų apykaitos sutrikimus galima paveldėti, įgyti dėl blogos mitybos ar dėl ilgalaikio didelio streso. Žmogus gali būti fiziškai aktyvus, sveikai maitintis, bet didelis stresas gali tapti cholesterolio apykaitos sutrikimų priežastimi“, – gyvenimo būdo sukeltus sutrikimus komentuoja gydytoja.

Kasmet tikrinti cholesterolio koncentraciją kraujyje gydytoja rekomenduoju asmenims sulaukus 35-40 metų, nes su amžiumi didėja miokardo infarkto bei insulto rizika. Anksčiau – tiems, kuriems nustatomas antsvoris, ankstyvas kraujospūdžio padidėjimas, diagnozuotas cukrinis diabetas, moterims, sergančioms policistiniu kiaušidžių sindromu, taip pat jeigu hipercholesterolemija (cholesterolio kiekio padidėjimas kraujyje) būdinga šeimoje.

Jaunėjantys pacientai

Kraujagyslių priežiūra svarbi ir kalbant apie regėjimą. Pastebėta, kad spaudimo

sutrikimai gali pažeisti smulkiąsias akies kraujagysles ir taip pabloginti regėjimą. Turintiems spaudimo ar kraujagyslių sutrikimų, regėjimą specialistė rekomenduoję tikrintis kas 1-2 metus. Sulaukus 40 metų regėjimą be išimties vertėtų tikrinti kas 2 metus.

„Pastebėta, kad jaunėja ir glaukomos pacientai, todėl šiandien akispūdis tikrinamas anksčiau. Glaukoma gali būti slapta, ankstyvo regėjimo sutrikimo pasekmė. Bet kokių atveju regėjimo priežiūra turėtų būti vykdoma ne rečiau kas dvejus metus“, – dėmesį į regos problemas atkreipia gydytoja.

Pirmieji sutrikimai pagal amžių

Pasak gydytojos, kol nejaučia simptomų, pacientai tikrintis sveikatos neskuba ir apsiriboja bendru kraujo tyrimu. Kadangi kai kurie sveikatos sutrikimai yra būdingi pagal amžių, o ligos jaunėja – kompleksiniai tyrimai sudaromi neatsitiktinai. Kaip teigia specialistė, kompleksinė patikra gali parodyti daugiau, negu numano pats pacientas. Tai padeda gydytojui laiku įvertinti galimas rizikas ateityje ir joms pasiruošti.

„Programiniai tyrimai atskleidžia visapusišką organizmo būklę ir tą pačią dieną leidžia įvertinti, kokio tolimesnio gydymo ar rekomendacijų reikėtų laikytis pacientui. Mes gyvename jodo trūkumo zonoje, todėl nuo 35 metų rekomenduojama atlikti TTH-tirotropino hormono nustatymą, kuris leistų įvertinti skydliaukės veiklą. Hormonų disbalansas joje lemia svorio, nuotaikos, miego, reprodukcinės sistemos, kraujospūdžio sutrikimus.

Nuo 40 metų taip pat rekomenduojama atlikti ir gliukozės koncentracijos kraujyje nustatymą. Didėjant riebaliniam audiniui kūne, mažėja ląstelių jautrumas insulinui, todėl gali atsirasti gliukozės apykaitos sutrikimai, kurie vėliau gali progresuoti į antro tipo diabetą. Todėl turintiems antsvorio ar nutukimą tikrintis rekomenduojama nelaukiant keturiasdešimties“, – pirmųjų sutrikimų grėsmes apžvelgia gydytoja.

Profilaktiniai tyrimai visiems

Bendras kraujo tyrimas taip pat svarbus. Jis leidžia įvertinti sintetinę kaulų čiulpų apykaitą, hemoglobino koncentraciją, pagal tam tikrų rodiklių pokyčius įtarti geležies ar B12 vitamino trūkumus, įvertinti galimų infekcijų buvimą.

Taip pat nereiktų pamiršti ir Lietuvoje vykdomų profilaktinių tyrimų. Kas trejus metus nuo gimdos kaklelio vėžio tikrinamos merginos nuo 25 metų. Besirūpinančioms savo sveikata moterims ginekologo konsultacija būtų rekomenduojama 1 kartą per metus.

Vyrams reguliariai Lietuvoje nuo 50 metų PSA rekomenduojama atlikti 1 kartą per metus.

Jei liga sirgo artimieji ar pastebėjus ankstyvus šlapinimosi sutrikimus – į gydytoją rekomenduojama kreiptis anksčiau.

