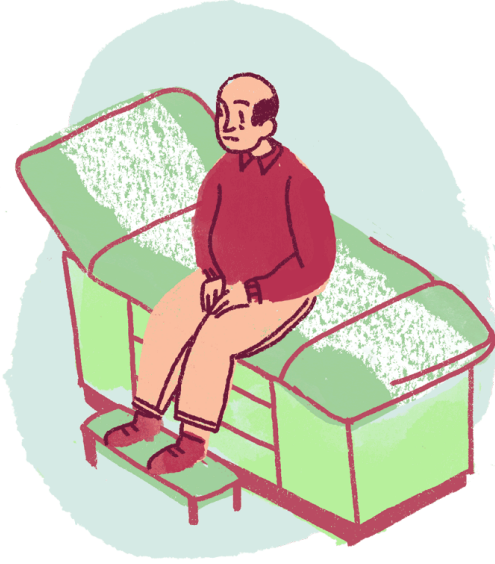


فحوصات المتابعة الصحية: متى تحتاج إليها - ومتى لا تكون بحاجة إليها



مثلما يفعل الكثير من الأشخاص، يُمكنك ترتيب موعد لإجراء فحص متابعة سنوي أو "فحص بدني سنوي" مع مقدم الرعاية الصحية الخاص بك. عادةً ما يتضمن الموعد تسجيل التاريخ الصحي وإجراء فحص واختبارات بدنية.

ومن المهم أن تُتابع بانتظام مع أحد مقدمي الرعاية الصحية للأسرة والذي سيحرص أن تتلقى أفضل رعاية طبية تُلبي احتياجاتك الفردية. لكن الأشخاص الأصحاء لا يحتاجون بالضرورة في كثير من الأحيان إلى إجراء فحوصات بدنية سنوية، وقد تكون هذه الفحوصات ذات ضرر أكبر من نفعها. وإليك السبب:

الفحوصات البدنية السنوية لا تجعلك عادة أكثر صحة.

فقد تم إجراء العديد من الدراسات حول آثار فحوصات المتابعة السنوية. وبوجه عام، فإنها ربما لن تُساعدك على البقاء بصحة جيدة والحياة لفترة أطول. كما أنها عادةً لن تُساعدك على تجنب الإقامة في المستشفى أو أن تمنع عنك الموت بسبب السرطان أو أمراض القلب.

قد تُسبب الاختبارات والفحوصات مشكلات.

ولا يُحيد أن يخضع معظم الأشخاص لأي اختبار أو فحص ما لم تظهر لديهم أعراض أو عوامل خطورة.

وإحدى هذه المشكلات هي الحصول على نتيجة إيجابية كاذبة. وهذه الإنذارات الكاذبة قد تُسبب لك القلق، وتدفعك لإجراء اختبارات متابعة وتلقي علاجات لا ضرورة لها. على سبيل المثال، قد تؤدي نتيجة إيجابية كاذبة لأحد اختبارات الدم إلى سحب خزعة منك.

ومخطط رسم القلب (ECG) لو لم يتم تفسيره بشكل صحيح قد يؤدي بك لإجراء اختبار آخر يُعرضك للإشعاع. وقد تخضع لإجراء لكشف الشرايين في القلب والذي قد يُصاحبه خطر من الإصابة بنوبة قلبية أو الوفاة بنسبة مريضين من كل 100 مريض يخضعون للاختبار.

حدد جدولاً زمنياً مع مقدم الرعاية الصحية للأسرة الخاص بك.

فمقدم الرعاية الصحية الخاص بك هو أفضل من يُلم بتاريخك الصحي. ويُمكنك مناقشته بشأن أفضل وقت لإجراء أية اختبارات أو فحوصات قد تحتاج إليها.

إذا كان مقدم الرعاية الصحية الخاص بك يُريد تحديد موعد للفحص البدني السنوي، يُمكنك أن تستفسر منه عما إذا كان ذلك ضرورياً. أو اسأله ما إذا كان يُمكنك الانتظار حتى تواجه مشكلة ما أو ما إذا كانت يتوجب عليك إجراء اختبار ما (مثل فحص لطاخة عنق الرحم "لطاخة بابانيكولاو" أو فحص ضغط الدم).

متى يحتاج البالغون لمتابعة؟

قد تحتاج إلى متابعة في الحالات التالية:

- عندما تكون مريضاً.
- عندما تُعاني أحد الأعراض التي تُشير لإصابتك بمرض.
- لإدارة الحالات المزمنة أو المستمرة.
- للتحقق من آثار أي دواء جديد تتناوله.
- للمساعدة في التخلص من عوامل الخطر مثل التدخين أو السمنة.
- للحصول على الرعاية قبل الولادة، إذا كنت حاملاً.
- لتدبير مشكلات نمط الحياة مثل تنظيم الأسرة.
- لأسباب أخرى تستند إلى احتياجاتك الفردية.

لا يتجه الأشخاص في العشرينات من العمر غالباً لزيارة أحد مقدمي الرعاية الصحية لعدة سنوات دون المجازفة بصحتهم، بينما الأشخاص الأكبر سناً كثيراً ما يذهبون لمقدمي الرعاية الصحية، إذا ظهرت لديهم أية علامات خطورة من الإصابة بأمراض معينة. ومن الأفضل أن يكون لديك مقدم رعاية صحية موثوق به تتابع معه بانتظام ويُمكنه الوصول إلى سجلاتك الصحية.

ما الاختبارات التي قد تُساعدك؟

التوصيات أدناه موضوعة للبالغين الأصحاء. إذا ظهرت لديك عوامل خطر أو كنت مُصابًا بمرض مزمن، فقد تحتاج لإجراء اختبارات مختلفة أو إجراء اختبار ما أكثر من مرة. استشر مقدم الرعاية الصحية الخاص بك حول الجدول الزمني المناسب لك، ولكن هناك حالات معينة ينبغي على العديد من الأشخاص الخضوع للفحص، وهي:

- ارتفاع ضغط الدم
- سرطان عنق الرحم
- ارتفاع الكوليسترول في الدم لدى الرجال الذين تزيد أعمارهم عن 40 عاماً أو النساء الأكبر من 50 عاماً ممن لديهم عوامل خطورة منخفضة
- داء السكري
- سرطان الثدي
- سرطان القولون
- هشاشة العظم (ضعف العظام)
- تمدد الأوعية الدموية الأبهري البطني (توسع الأوعية الدموية)

ماذا عن الرعاية الوقائية؟

الرعاية الوقائية مهمة للغاية. إن وجود مقدم رعاية صحية تُتابع معه بانتظام سيساعدك في الحصول على الرعاية الوقائية.

يجب على جميع الأشخاص تلقي التطعيمات الموصى بها وإجراء الاختبارات والفحوصات في أوقاتها وتبنيها الموصى بها من قبل قرقة العمل الكندية المعنية بالفحص الصحي الدوري (Canadian Task Force on the Periodic Health Examination).

نبذة عن Choosing Wisely Canada

Choosing Wisely Canada هي حملة وطنية تهدف إلى الحد من الاختبارات والعلاجات غير الضرورية في مجال الرعاية الصحية. ومن وظائفها المهمة مُساعدة الأطباء والمرضى على المشاركة في مناقشات تهدف إلى اتخاذ الخيارات الذكية والفعالة للرعاية الصحية.

كيف تم إنشاء هذا الكتيب؟

هذا الكتيب مأخوذ عن كتيب مماثل تم استخدامه في حملة Choosing Wisely الأمريكية، التي نظمتها ABIM Foundation، وقد تم تعديله بتصريح مسبق ليكون مُلائماً للمواطنين الكنديين. المراجعون الكنديون لهذا الكتيب هم الكلية الكندية لأطباء الأسرة (College of Family Physicians of Canada).

هذا الكتيب مُوجه إليك لتستفيد منه قبل التحدث مع مقدم الرعاية الصحية الخاص بك. وهو لا يحل بديلاً بأي حال عن المشورة الطبية والعلاج. استخدم هذا الكتيب على مسؤوليتك الخاصة.