

ਸਿਹਤ ਜਾਂਚਾਂ: ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਕਦੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ—ਅਤੇ ਕਦੋਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ



ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨਕ ਕੋਲ ਸਾਲਾਨਾ ਜਾਂਚ ਜਾਂ “ਸਾਲਾਨਾ ਸਰੀਰਕ ਜਾਂਚ” ਦਾ ਸਮਾਂ ਤੈਅ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ ਦਾ ਇਤਿਹਾਸ, ਸਰੀਰਕ ਜਾਂਚ ਅਤੇ ਟੈਸਟ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਇੱਕ ਬਕਾਇਦਾ ਪਰਿਵਾਰਕ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨਕ ਹੋਣਾ ਅਹਿਮ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹ ਡਾਕਟਰੀ ਦੇਖਭਾਲ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਲੋੜਾਂ ਵਾਸਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੈ। ਪਰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਸਿਹਤਮੰਦ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਸਾਲਾਨਾ ਸਰੀਰਕ ਜਾਂਚਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇ, ਅਤੇ ਇਹ ਜਾਂਚਾਂ ਫਾਇਦੇ ਨਾਲੋਂ ਨੁਕਸਾਨ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਏਥੇ ਦੱਸਿਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਅਜਿਹਾ ਕਿਉਂ ਹੈ:

ਸਾਲਾਨਾ ਸਰੀਰਕ ਜਾਂਚਾਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਨਹੀਂ ਬਣਾਉਂਦੀਆਂ।

ਸਾਲਾਨਾ ਜਾਂਚਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਕਈ ਅਧਿਐਨ ਹੋ ਚੁੱਕੇ ਹਨ। ਮੋਟੇ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਇਹ ਸੰਭਾਵੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਬਣੇ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਲੰਬੀ ਉਮਰ ਤੱਕ ਜਿਉਂਦੇ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਨਹੀਂ ਕਰਨਗੇ। ਅਤੇ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਤੋਂ ਜਾਂ ਕੈਂਸਰ ਜਾਂ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਕਰਕੇ ਮਰਨ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਬਚਾਉਂਦੇ।

ਟੈਸਟ ਅਤੇ ਪੜਤਾਲਾਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਟੈਸਟ ਜਾਂ ਜਾਂਚ ਤਾਂ ਹੀ ਕਰਵਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜੇ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਲੱਛਣ ਜਾਂ ਖਤਰੇ ਦੇ ਕਾਰਕ ਹੋਣ।

ਇੱਕ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ ਗਲਤ-ਪਾਜੇਟਿਵ ਨਤੀਜਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ। ਇਹ ਗਲਤ ਅਲਾਰਮ ਚਿੰਤਾ, ਅਤੇ ਬੇਲੋੜੇ ਪੈਰਵਾਈ ਟੈਸਟਾਂ ਅਤੇ ਇਲਾਜਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੇ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਇੱਕ ਗਲਤ-ਪਾਜੇਟਿਵ ਬਲੱਡ ਟੈਸਟ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਬਾਇਓਪਸੀ ਕਰਵਾਉਣੀ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਕੋਈ ਇਲੈਕਟ੍ਰੋਕਾਰਡੀਓਗਰਾਮ (ECG) ਜਿਸਨੂੰ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾ ਸਮਝਿਆ ਗਿਆ ਹੋਵੇ, ਉਸਦਾ ਸਿੱਟਾ ਇੱਕ ਹੋਰ ਟੈਸਟ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਨਿਕਲ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਪਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਜਾਂ ਦਿਲ ਵਿਚਲੀਆਂ ਧਮਣੀਆਂ ਦਿਖਾਉਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਕਰਵਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਵਾਲੇ ਹਰ 100 ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਦੋ ਨੂੰ ਦਿਲ ਦੇ ਦੌਰੇ ਜਾਂ ਮੌਤ ਦਾ ਖਤਰਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।



ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨਕ ਨਾਲ ਇੱਕ ਸਮਾਂ-ਸਾਰਣੀ ਤੈਅ ਕਰੋ।

ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨਕ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਦੇ ਇਤਿਹਾਸ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਜਾਣਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਜਾਂਚਾਂ ਜਾਂ ਟੈਸਟਾਂ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸਮੇਂ ਬਾਰੇ ਉਸ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਸਾਲਾਨਾ ਸਰੀਰਕ ਜਾਂਚ ਦਾ ਸਮਾਂ ਤੈਅ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਸਨੂੰ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕੀ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਜਾਂ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆ ਹੋਣ ਤੱਕ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਟੈਸਟ ਵਾਸਤੇ ਬਕਾਇਦਾ ਹੋਣ ਤੱਕ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੈਪ ਸਮੀਅਰ ਜਾਂ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਟੈਸਟ) ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਤਾਂ ਫਿਰ ਬਾਲਗਾਂ ਨੂੰ ਜਾਂਚ ਦੀ ਲੋੜ ਕਦੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਜਾਂਚ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ:

- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹੋ।
- ਜਦ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਅਜਿਹਾ ਲੱਛਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸਦਾ ਮਤਲਬ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਚਿਰਕਾਲੀਨ ਜਾਂ ਚੱਲ ਰਹੀਆਂ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਲਈ।
- ਕਿਸੇ ਨਵੀਂ ਦਵਾਈ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ।

- ਤੰਬਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਜਾਂ ਮੋਟਾਪੇ ਵਰਗੇ ਖਤਰੇ ਦੇ ਕਾਰਕਾਂ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ ਤਾਂ ਬੱਚੇ ਦੀ ਪੈਦਾਇਸ਼ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਾਸਤੇ।
- ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਮਸਲਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਰਿਵਾਰ ਨਿਯੋਜਨ।
- ਹੋਰ ਕਾਰਨਾਂ ਵਾਸਤੇ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਲੋੜਾਂ 'ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਆਪਣੀ ਉਮਰ ਦੇ ਵੀਹਵਿਆਂ ਵਿਚਲੇ ਲੋਕ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਖਤਰੇ ਵਿੱਚ ਪਾਏ ਬਗ਼ੈਰ, ਅਕਸਰ ਕਈ ਸਾਲਾਂ ਤੱਕ ਕਿਸੇ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨਕ ਕੋਲ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦੇ, ਜਦਕਿ ਬਜ਼ੁਰਗ ਲੋਕ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਜੋਖਮ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋ ਗਏ ਹਨ, ਉਹ ਕਿਸੇ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨਕ ਕੋਲ ਵਧੇਰੇ ਅਕਸਰ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕਿਸੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸਯੋਗਤਰ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨਕ ਨਾਲ ਨਾਤਾ ਰੱਖਣਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਕੋਲ ਤੁਸੀਂ ਬਕਾਇਦਾ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਜਿਸ ਕੋਲ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਰਿਕਾਰਡਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਰੋਕਥਾਮਕਾਰੀ ਸੰਭਾਲ ਬਾਰੇ ਕੀ ਖਿਆਲ ਹੈ?

ਰੋਕਥਾਮਕਾਰੀ ਸੰਭਾਲ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਇੱਕ ਬਕਾਇਦਾ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨਕ ਰੱਖਣਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰੋਕਥਾਮਕਾਰੀ ਸੰਭਾਲ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਹਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਮਿਆਦੀ ਸਿਹਤ ਜਾਂਚ ਬਾਰੇ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਟਾਸਕ ਫੋਰਸ (Canadian Task Force on the Periodic Health Examination) ਵੱਲੋਂ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੇ ਸਮਿਆਂ ਅਤੇ ਵਕਫਿਆਂ 'ਤੇ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੇ ਟੀਕੇ ਲਗਵਾਉਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਪੜਤਾਲੀਆ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

Choosing Wisely Canada

Choosing Wisely Canada ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਵਿੱਚ ਬੇਲੋੜੇ ਟੈਸਟਾਂ ਅਤੇ ਇਲਾਜਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਕੌਮੀ ਆਵਾਜ਼ ਹੈ। ਇਸਦੇ ਅਹਿਮ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ ਕਲੀਨਿਕੀ ਮਾਹਰਾਂ ਅਤੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਅਜਿਹੇ ਵਾਰਤਾਲਾਪਾਂ ਵਿੱਚ ਲੱਗਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਾ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਿੱਟਾ ਚੁਸਤ ਅਤੇ ਅਸਰਦਾਰ ਸੰਭਾਲ ਚੋਣਾਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਨਿਕਲੇ।

ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਸੀ:

ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਨੂੰ 'ਯੂ.ਐੱਸ. ਚੂਜਿੰਗ ਵਾਈਜ਼ਲੀ' ਮੁਹਿੰਮ ਵਿੱਚ ਵਰਤੇ ਗਏ ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਇੱਕ ਹੋਰ ਕਿਤਾਬਚੇ ਤੋਂ ਇਜਾਜ਼ਤ ਲੈਕੇ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਸੀ, ਜਿਸਦਾ ਆਯੋਜਨ ABIM Foundation ਵੱਲੋਂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ। ਸੇਧਾਂ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਸਰੋਤਿਆਂ ਲਈ ਸੰਬੰਧਿਤਤਾ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਸਨ। ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਦੇ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਸੰਪਾਦਕਾਂ ਵਿੱਚ ਫੈਮਿਲੀ ਫਿਜ਼ਿਸ਼ਨਜ਼ ਆਫ ਕੈਨੇਡਾ (Family Physicians of Canada) ਸ਼ਾਮਲ ਸਨ।

ਇਹ ਕਿਤਾਬਚਾ ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਸਤੇ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨਕ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਵਰਤਣ ਲਈ ਹੈ। ਇਹ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਦਾ ਬਦਲ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਆਪਣੇ ਜੋਖਮ 'ਤੇ ਹੈ।

ਕਿਹੜੇ ਟੈਸਟ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ?

ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਸਿਫਾਰਸ਼ਾਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬਾਲਗਾਂ ਵਾਸਤੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਖਤਰੇ ਦੇ ਕਾਰਕ ਹਨ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਚਿਰਕਾਲੀਨ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਿਭਿੰਨ ਟੈਸਟਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਟੈਸਟ ਵਧੇਰੇ ਅਕਸਰ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨਕ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਸਤੇ ਕਿਹੜੀ ਸਮਾਂ-ਸਾਰਣੀ ਸਹੀ ਹੈ, ਪਰ ਏਥੇ ਕੁਝ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਵਾਸਤੇ ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪੜਤਾਲ ਕਰਵਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ:

- ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ
- ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਮੂੰਹ ਦਾ ਕੈਂਸਰ
- ਘੱਟ ਜੋਖਮ ਪ੍ਰੋਫਾਈਲ ਵਾਲੇ 40 ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਦੇ ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਅਤੇ 50 ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਦੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਉੱਚ ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ
- ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼
- ਛਾਤੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰ
- ਕੋਲੋਨ ਦਾ ਕੈਂਸਰ
- ਓਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ (ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੱਡੀਆਂ)
- ਢਿੱਡ ਦੀ ਮਹਾਂਧਮਣੀ ਦੀ ਫੁਲਾਵਟ (ਲਹੂ ਵਹਿਣੀਆਂ ਦਾ ਵੱਡਾ ਹੋ ਜਾਣਾ)