

Ang Pangkalusugang Pagpapa-check-Up: Kung kailan mo kailangan ang mga ito—at kung kailan hindi



Gaya ng maraming tao, maaari kang magpa-iskedyul ng taunang pagpapa-check-up o “taunang pisikal” sa inyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan. Karaniwang kasama rito ang kasaysayan ng kalusugan, pisikal na pagsusuri at iba pang mga pagsusuri.

Mahalaga na mayroon kayong regular na tagapagbigay ng pangangalaga sa pamilya na tumutulong na tiyaking natatanggap ninyo ang medikal na pangangalagang pinakanababagay para sa inyong mga indibidwal na pangangailangan. Ngunit karaniwang hindi kailangan ng malulusog na tao ang mga taunang pagsusuring pisikal, at ang mga pagpapa-check na ganito ay mas makakasama pa nga kaysa makabuti. Narito ang mga dahilan:

Hindi ka pinapalusog ng mga taunang pagsusuring pisikal.

Marami nang naging pag-aaral ukol sa mga epekto ng taunang pagpapa-checkup. Sa pangkalahatan, maaaring hindi makatulong ito upang mapanatili kayong malakas ni mapahaba ang inyong buhay. Ang karaniwan, hindi kayo natutulungan nito na maiwasan ang pamamalagi sa ospital o mapigilan ang inyong pagpanaw dahil sa kanser o sakit sa puso.

Maaaring magdulot ng mga problema ang mga pagsusuri at screening.

Ang karamihan sa mga tao ay dapat lang magpasuri o magpatingin kung may mga sintomas sila o pinaniniwalaang panganib.

Ang isang problema ay ang pagtanggap ng resultang false-positive. Ang mga maling alarma na ito ay maaaring magdulot ng pagkabalisa, at mga di-kinakailangang follow-up na pagsusuri at paggamot. Halimbawa, ang false-positive na pagsusuri ng dugo ay maaaring magresulta sa pagba-biopsy.

Ang electrocardiogram (ECG) na hindi wasto ang pagpapakahulugan ay maaaring humantong sa ibang pagsusuri na maglalantad sa inyo sa radyasyon. O maaaring sumailalim kayo sa isang procedure na magpapakita ng mga arterya sa puso na may panganib sa pagkakaroon ng atake sa puso o kamatayan sa dalawang pasyente kada 100 na nagpapasuri nang ganito.



Magtakda ng iskedyul sa tapag-alaga ng kalusugan ng inyong pamilya.

Ang tagapag-alaga ng kalusugan ng inyong pamilya ang pinakanakakaalam ng kasaysayan ng inyong kalusugan. Pwede ninyong pag-usapan kung kailan ang pinakamagandang panahon para sa pagsusuri o pagpapatingin na maaari ninyong kailanganin.

Kung gusto ng inyong tagapag-alaga ng kalusugan na mag-iskedyul ng taunang pisikal na pagsusuri, pwede ninyong itanong kung kinakailangan ba ito o hindi. O itanong kung pwede kayong maghintay hanggang magkaroon kayo ng problema o dapat nang magpasuri (gaya ng Pap smear o pagsusuri ng presyon ng dugo).

Samakatuwid, kailan dapat magpa-check up ng mga taong nasa hustong gulang?

Maaaring kailangan na ninyong magpa-check up kung:

- Kayo ay may sakit.
- Kung mayroon kayong sintomas ng pagbabadyang karamdaman.
- Kailangang pamahalaan ang di-gumagaling (chronic) o nagpapatuloy na mga kondisyon.
- Kailangang malaman ang mga epekto ng bagong gamot.

- Kailangan para makatulong sa mga panganib na gaya ng paninigarilyo o labis na katabaan.
- Ito ay para sa prenatal na pangangalaga (bago manganak), kung kayo ay nagdadalang-tao.
- Ito ay para sa mga isyung ukol sa uri ng pamumuhay gaya ng pagpapalano ng pamilya.
- Para sa iba pang dahilan na batay sa inyong mga indibidwal na pangangailangan.

Madalas na hindi nagpapatingin sa mga tagapagbigay ng pangkalusugang pangangalaga ang mga taong nasa mga edad dalawampu, sa loob ng maraming taon nang hindi ipinagsasapalaran ang kanilang kalusugan, habang ang mas matatandang tao na may mga panganib na dahil sa ilang sakit ay maaaring magpatingin nang mas madalas sa mga tagapagbigay ng pangkalusugang pangangalaga. Pinakamainam na ang magkaroon ng mapagkakatiwalaang tagapagbigay ng pangakalusugang pangangalaga na regular mong pinupuntahan at na may access sa iyong mga talang pangkalusugan.

Paano naman ang pangangalagang pampigil?

Mahalaga ang pangangalagang pampigil. Ang pagkakaroon ng regular na tagapagbigay ng pangkalusugang pangangalaga ay nakakatulong sa pangangalagang pampigil.

Dapat makuha ng lahat ang inirerekomendang mga pagbabakuna at mga pagsusuring screening sa mga panahon at dalas na inirerekomenda ng Sangay sa Paggawa ng Canada para sa Pana-panahong Pagsusuru ng Kalagayan (Canadian Task Force sa Periodic Health Examination).

Tungkol sa Choosing Wisely Canada

Ang Choosing Wisely Canada ay ang pambansang bores para mabawasan ang mga di-kinakailangang pagsusuri at paggagamot sa pangangalaga ng kalusugan. Ang isa sa pinakamahahalagang papel nito ay ang tulongan ang mga clinicians o doktor, gayundin ang mga pasyente na makalahok sa mga usaping humahantong sa matalino at epektibong opsyon sa pangangalaga.

Paano ginawa ang polyetong ito:

Ang polyetong ito ay hinango nang may pahintulot mula sa katulad na polyeto na ginamit sa US para sa kampanyang Choosing Wisely, na isinasaayos ng ABIM Foundation. Ang mga pagbabago ay isinagawa upang matiyak ang kaangkupan sa madla ng Canada. Kasama sa mga taga-Canada na nagsuri sa polyetong ito ang Kolehiyo ng Pampamilyang Doctor ng Canada (College of Family Physicians of Canada).

Ang polyetong ito ay para sa inyong paggamit kapag nakikipag-usap sa inyong tagapagbigay ng pangangalaga sa pangkalusugan. Hindi ito pamalit sa medikal na pagpapayo at paggagamot. Gamitin ang polyetong ito sa sarili ninyong pakikipagsapalaran.

Ano-anong mga pagsusuri ang makakatulong?

Ang mga rekomendasyon sa ibaba ay para sa mga taong nasa hustong gulang na maganda ang lagay ng kalusugan. Kung mayroon kayong mga panganib o di-gumagaling (chronic) na sakit, maaari ninyo munang kailanganin ng iba-ibang pagsusuri o maaari ninyong mangailangan ng mas madalas na pagpapasuri. Itanong sa inyong tagapagbigay ng pangkalusugang pangangalaga ang iskedyul na nababagay sa inyo, ngunit narito ang mga kondisyon sa pagpapa-screen ng karamihan sa mga tao:

- Mataas na presyon ng dugo
- Kanser sa cervix
- Mataas na kolesterol sa mga lalaking mas matanda sa 40 o sa mga babaeng mas matanda sa 50 na mababa ang panganib
- Diyabetis
- Kanser sa suso
- Kanser sa colon
- Osteoporosis (mahinang mga buto)
- Abdominal aortic aneurysm (nakalobong daluyan ng dugo)