



دانستنیهای بهداشتی



## خودتان را چکاپ شخصی کنید

به گفته پزشکان هر فردی با ورود به ۴۰ سالگی باید حداقل یک مرتبه در سال برای انجام غربالگری کلی به پزشک مراجعه کند. همچنین می توانید با انجام این ۹ عمل ساده، خودتان آزمایش کنید :

۱- هر سه یا چهار ماه، نگاهی به پوست دست، پوست سر، نوک انگشتان، اطراف ریشه ناخن و زیر بغل خود بیندازید. بروز هرگونه تغییر شکل یا تغییر رنگ در خال ها یا لک های پوست و ظهور لک های قرمز به این معنی است که باید با پزشک متخصص مشورت کنید.

۲- اگر معمولاً صبح ها بدون ساعت زنگ دار نمی توانید بیدار شوید بعد از ظهرها احساس خستگی مفرط می کنید و چرت می زنید احتمالاً دچار کمبود خواب هستید. سعی کنید شب ها ۸ ساعت کامل بخوابید و اگر با این وجود با هم دچار کم خوابی بودید به پزشک مراجعه کنید.

۳- بعد از ۵۰ سالگی هر سال یک بار قد خود را اندازه بگیرید کوتاه شدن قد می تواند نشانه کمبود مواد معدنی در استخوان باشد و در این صورت باید به پزشک مراجعه کنید.

۴- بعد از ورزش نبض خود را چک کنید احتمال بروز سکنه قلبی طی ۱۰ سال در زنانی که بعد از ورزش کردن، ضربان نبض آنها پایین تر از حد معمول است دو برابر بیشتر از این احتمال در سایر زنان است. از تست ورزش استفاده کنید. برای این کار بیست دقیقه پیاده روی تند انجام دهید یا بدوید. بعد از گذشت پانزده ثانیه از متوقف کردن فعالیتتان نبض خود را اندازه بگیرید. عدد بدست آمده ضربدر ۴، تعداد ضربان قلب شماست. بعد از ۲ دقیقه استراحت، مجدداً نبض خود را گرفته و عدد را در ضرب کنید. عدد دوم را از عدد اول کم کنید و اگر عدد جدید کمتر از ۵۵ بود با پزشک خود مشورت کنید.

۵- پاهای افراد مبتلا به دیابت معمولاً دچار خشکی پوسته پوسته شدن زخم و عفونت می شود. از آنجا که احساس درد در این افراد کمتر می باشد لازم است بیشتر مراقب پاهای خود باشند و هر روز آنها را چک کنند.

۶- متخصصان پیشنهاد می کنند از ۱۸ سالگی به کمک دستگاههای سنجش فشار خون خانگی فشار خون خود را اندازه بگیرید این امر باعث می شود سریعاً متوجه افزایش فشار خون خود شوید و به پزشک مراجعه کنید.

۷- در صورتی که مبتلا به چاقی هستید ورزش نمی کنید سیگار می کشید کلسترول خونتان بالاست، فشار خون دارید یا مبتلا به دیابت هستید به پزشک مراجعه کنید و یک چکاپ کامل قلب، شامل: آزمایش خون نوار قلب، اندازه گیری فشار خون تست ورزش و... انجام دهید.

۸- اگر ریزش مویتان زیاد شده است با مراجعه به پزشک از او بخواهید آزمایش خون تجویز کرده و میزان آهن خونتان را چک کند. کمبود آهن، کم کاری تیروئید از جمله ریزش مو می باشد.

۹- شیوه زندگی سالم را رعایت کنید. میوه و سبزیجات سالم و تازه بخورید. به اندازه و مرتب، ورزش و استراحت کنید. تغذیه درست، استراحت کافی و اکسیژن رسانی به بدن سه کلید طول عمر می باشد