



ليه الفحوصات الدوريه مهمه ؟

الفحوصات الطبيه الدوريه هي بمثابة "تأمين صحي لك فهي تساعد في :

- 1- اكتشاف الأمراض في مراحلها المبكرة: قبل أن تظهر الأعراض ← مما يزيد من فرص العلاج الناجح والشفاء .
- 2- السيطرة علي الأعراض المزمنة ← مثل السكري وارتفاع ضغط الدم.
- 3- تقييم صحتك العامة: ← تحديد عوامل الخطر التي قد تؤثر على صحتك في المستقبل .

أنواع الفحوصات الدوريه :

تختلف الفحوصات الدوريه باختلاف العمر والجنس والتاريخ المرضي ولكنها عادة ما تشمل :

- 1- الفحص البدني ← قياس الوزن والطول وضغط الدم وفحص القلب والرئتين والجلد.
- 2- تحاليل الدم ← لقياس مستوى السكر والكوليسترول ووظائف الكلي والكبد والفيروسات والفيتامينات
- 3- فحوصات أخرى ← مثل رسم القلب، أشعة اكس، فحص البراز، وفحوصات خاصة بناء على توصية الطبيب.

متى يجب إجراء الفحوصات الدوريه؟

يجب استشارة الطبيب لتحديد الجدول الزمني المناسب للفحوصات الدوريه. ولكن بشكل عام، يُنصح بإجراء فحوصات دوريه :

- 1- للأشخاص الأصحاء ← مرة واحدة في السنة على الأقل .
- 2- للأشخاص الذين يعانون من أمراض مزمنة ← شكل أكثر تكرارا .
- 3- للنساء ← فحوصات خاصة مثل فحص الثدي وفحص عنق الرحم .

فوائد الفحوصات الدوريه:

- 1- الحفاظ علي الصحة العامه ← من خلال الكشف المبكر عن الأمراض وعلاجه والأطمئنان علي صحتك وصحة أسرته.
- 2- تجنب المشاكل الجسيمه ← : من خلال السيطرة على الأمراض المزمنة وتقليل الأعراض.
- 3- تجنب الخساره ← الماديه من خلال تجنب تكاليف العلاج المكلفة للأمراض المتقدمه.

نصائح للحفاظ على صحتك بين الفحوصات الدوريه :

- 1- أتباع نظام صحي كامل
- 2 - ممارسه الرياضه بانتظام
- 3- الحصول علي القدر الكافي من النوم والراحة
- 4- لا تدخن
- 5- عدم شرب الكحوليات
- 6- قم بفحص ضغط الدم والسكر بشكل دوري
- 7- لا تتردد في استشارة طبيبك.

