# Kokius sveikatos tyrimus būtina atlikti kasmet?

Kada paskutinį kartą tikrinotės sveikatą atlikdami išsamius tyrimus? Dažniausiai į gydytojus kreipiamės tik tada, kai jau sergame ir sveikatos problemų nebegalime išspręsti patys. O profilaktinis sveikatos patikrinimas gali užkirsti kelią tikrai rimtoms problemoms ir ligoms. Gyvenant užsienyje pasitikrinti kiek sudėtingiau – medicinos paslaugos neretai labai brangios, sunkiau susikalbėti ne gimtąja kalba, ne visų šalių specialistais pasitikime… Kad ir kokioje šalyje gyvenate, tikriausiai bent kartą per metus grįžtate į Lietuvą aplankyti artimųjų. Tai – puiki proga pasitikrinti sveikatą. Kokius tyrimus reikėtų atlikti? Kaip efektyviai, nesugaištant daug laiko pasitikrinti sveikatą? Juk grįžtate atostogoms, norite laiką leisti su artimaisiais, o ne poliklinikose…

Patarimais dalinasi ir apie svarbiausius sveikatos tyrimus pasakoja Medicinos diagnostikos ir gydymo centro medcentras.lt vidaus ligų gydytoja **Lina Bukauskaitė**.

**Kokius tyrimus atlikti grįžus?**

Medicinos įstaigos siūlo daugybę skirtingų tyrimų ir visų, žinoma, nėra reikalo atlikti. Tad kaip atsirinkti tai, kas svarbu? „Kiekvieno poreikiai gana unikalūs, priklauso nuo sveikatos istorijos, darbo pobūdžio, klimato, kuriame gyvena, aplinkos, kenksmingų sąlygų ir t.t. Dėl to kiekviena sveikatos patikrinimo programa prasideda šeimos gydytojo konsultacija. Aptariama situacija, savijauta, gyvenimo būdas ir paskiriami tyrimai, kurie atliekami tą pačią dieną“, – pasakoja gydytoja.

**Vitaminų trūkumas**

Pasak gydytojos, dažnas mūsų kartkartėmis jaučiamės blogai, būname nusilpę. Neretai prastos savijautos priežastis paprasta – mūsų organizmui trūksta tam tikrų medžiagų. Pavyzdžiui, kai žmogui trūksta vitamino D, silpsta imunitetas, kamuoja slogi nuotaika, sutrinka virškinimas. Nesprendžiamos problemos didėja, vystosi ligos. Vitaminų trūkumą organizme gali atskleisti nesudėtingi tyrimai, pagal tai parenkamas tikslus vitamino kiekis ir žmogus vėl jaučiasi gerai. „Vitaminas D – tik vienas pavyzdys, tokių daugybė. Žinoma, neatlikus tyrimų, vitaminų savarankiškai vartoti nerekomenduojame, galima intoksikacija ir apsinuodijimas. Savo nuožiūra geriau nesigydyti“, – sako L. Bukauskaitė.

**Pagrindiniai tyrimai**

Bukauskaitės teigimu, visiems kasmet reikia pasidaryti svarbiausius tyrimus – bendrąjį kraujo, šlapimo, gliukozės, biocheminę pagrindinių medžiagų (feritino, vitamino D ir kt.) analizę. „Iš tiesų net standartiniai kraujo ir šlapimo tyrimai atskleidžia organizmo būklę – parodo, ar nevyksta uždegiminiai procesai, nėra mažakraujystės, infekcinių ligų ir kt.“.

**Moterys privalo tikrintis kasmet**

Absoliuti dauguma moterų kartas nuo karto susiduria su ginekologinėmis problemomis. Svarbiausia – laiku jas pastebėti, ištirti ir išgydyti, dėl to moterims reikėtų bent kartą per metus apsilankyti pas ginekologą. Standartinės apžiūros metu atliekama vaginalinė echoskopija, parodanti gimdos, kiaušidžių ligas ir paimamas tepinėlis. „Daugelį pasitaikančių problemų galima labai paprastai išgydyti. Tačiau jeigu to nedaroma – ligos vystosi“, – pasakoja gydytoja.

Ne mažiau svarbi moterims yra ir gimdos kaklelio vėžio profilaktika. „Citopatologinio profilaktinio tyrimo metu nustatomi net nedideli pirmieji ląstelių pakitimai. Juos aptikus, ištiriamos priežastys, taikomas gydymas ir užkertamas kelias vėžio atsiradimui. Šiandien tokie nedideli pakitimai nustatomi daugybei moterų, laiku pastebėjus išvengiama didelių sveikatos problemų. Visoms suaugusioms moterims šį tyrimą atlikti rekomenduojame kartą per metus“, – sakė L. Bukauskaitė.

**Vyresniems vyrams – prostatos vėžio prevencija**

Visiems 40 sulaukusiems vyrams rekomenduojama atlikti prostatos specifinio antigeno (PSA) tyrimą, kuris naudojamas pirminei prostatos vėžio diagnostikai, taip pat rizikos grupių atrankai. „Vyrams galioja ta pati taisyklė: išsityrus laiku, daugeliu atveju gydymas yra efektyvus ir nesudėtingas“, – sakė L. Bukauskaitė.

**Kiti svarbūs tyrimai**

Norint nuodugniai išsitirti sveikatą, gydytoja rekomenduoja pasitikrinti širdies veiklą – atlikti elektrokardiogramą, pasidaryti pilvo organų echoskopiją, pasitikrinti skydliaukės veiklą, taip pat atlikti išsamesnius akių tyrimus. Dirbantiems dulkėtose patalpose svarbi plaučių rentgenograma. „Žinoma, viskas individualu: kai kuriems pavasarį aktualios įvairios alergijos, kitiems paūmėjantys skrandžio skausmai, nusilpimas ir t.t. Vis dėlto, dažniausiai visa tai jau yra laiku neatliktų tyrimų rezultatas. Profilaktika – svarbu, bet kamuojami negalavimų taip pat nedelskite“.

**Išsamūs tyrimai per 1 dieną**

„Nemažai užsienyje gyvenančių lietuvių grįžta gydytis čia. Deja, dažniausiai tada, kai jau serga. Sako, vis planavę, norėję, tačiau negalėję sveikatos patikrinimui paskirti visų atostogų… Tačiau tai visai nebūtina, šiandien profilaktinis sveikatos patikrinimas atliekamas vos per 1 dieną“, – pasakoja L. Bukauskaitė.

**Kaip reikia pasiruošti greitam sveikatos patikrinimui?**

Gydytojos teigimu, profilaktiniam sveikatos patikrinimui reikia užsirašyti iš anksto. „Kažkokio specialaus pasiruošimo nereikia. Pacientas turi ateiti nevalgęs, negėręs, pailsėjęs. Tada visus tyrimus galime atlikti per vieną dieną. Tikrai raginame pasirūpinti sveikata, užkirsti kelią ligoms ir komplikacijoms. Anksti diagnozavus išgydomos net sunkios ligos, o tikrinantis reguliariai žmogus užsitikrina gerą savijautą, energingumą“, – pasakoja Medicinos diagnostikos ir gydymo centro vidaus ligų gydytoja L. Bukauskaitė.