



Kış Öncesi Sağlık Kontrolü

Günlük yaşamda kullandığımız birçok araç ve gereci belli zaman aralıklarıyla kontrolden geçiririz. Örneğin arabamızı ortalama yılda bir kez bakıma sokmak gerekir. Bu tür kontroller sayesinde arabamızda ortaya çıkan ve farkında olmadığımız arızalar çok geç olmadan anlaşılıp onarılıyor. Arabanın düzenli aralıklarla bakımı alınması bizi olası kazalardan korumakla kalmaz, arabamızın ömrünü de uzatır. Ne var ki arabaya verdiğimiz önemi çoğu zaman kendi sağlığınıza vermeyiz. Bedenimiz de zamanla yıpranır ve yorulur. Yıllar geçtikçe organlarımız eskir ve çeşitli hastalıklar ortaya çıkabilir. Bu hastalıklar erken saptanmadığında yaşamımızı tehdit edebilir. Bazı hastalıklar da yaşamımızı tehdit etmese de yaşam kalitemizi düşürür. Kimi hastalıklar çok çabuk belirti verirken kimileri hiçbir şikayete yol açmadan sinsi ilerler. Örneğin böbrek ve karaciğer hastalıkları çok sinsi olur. Kalp hastalıklarının bir bölümü bazı şikayetlere yol açarken bir bölümünde ilk belirti kalp krizi ya da ani ölüm olabilir. Çocuklardaki birçok hastalık erken yaşta tanı konulduğunda kolayca tedavi edilebilirken geç kalındığında kalıcı zararlara yol açar. Kansızlık, vitamin eksikliği, gelişme geriliği gibi durumlar erken fark edilince kolaylıkla tedavi edilebilir. Tüm bu nedenlerden dolayı bedenimizin belirli aralıklarla kontrolden geçirilmesi çok önemlidir. Beden sağlığımızın genel kontrolden geçirmesine yaygın kullanımla "check-up" denir.

Yaşı kaç olursa olsun her insanın belirli aralıklarla sağlık kontrolünden geçmesi gerektiği konusunda tüm uzmanlar görüşbirliği inde. Ancak sağlık kontrolünün kimlerde hangi sıklıkta



yapılması gerektiği hâlâ tartışılıyor. Amerikan Tıp Derneği 40 yaşa kadar herkesin en geç beş yılda bir sağlık kontrolünden geçmesini öneriyor. Kırk yaşından büyük kişilerin her yıl ya da en geç üç yılda bir sağlık kontrolüne girmesi gerekiyor. Birinci dereceden akrabalarında kalp, şeker ya da kanser gibi önemli hastalıkları olan kişilerin daha sık aralıklarla kontrolden geçmesi öneriliyor. Bunun yanında sigara, alkol gibi maddeleri fazla tüketen kişilerle, meslekleri gereği bazı zararlı kimyasal maddelere dokunması gerekenler ya da sağlık personeli gibi risk altındaki insanların da sık aralıklarla sağlık kontrolünden geçmesi gerekiyor.

"Sağlık kontrolü" ülkemizde yeni oluşmaya başlayan bir kavram. Hastane ve doktor sayısının azlığı, olanakların sınırlılığı gibi nedenlerle sağlık kontrolü yaptırmak yaygınlaşamadı. Çünkü var olan koşullarda yalnızca hastalanan kişilere hizmet sunulabiliyordu. Ancak son yıllarda hastane ve doktor sayısının artmasıyla birlikte bazı hastanelerde "check-up" bölümleri kuruldu. Sayıları sınırlı az ama gün geçtikçe artıyor. Sağlık Bakanlığı'na bağlı hastanelerde, sosyal güvencesi olan kişiler ücretsiz olarak check-up'tan geçebiliyor. Bunun için tam teşekküllü

bir hastaneye müracaat etmek yeterli. Özel hastanelerin çoğunda check-up merkezi bulunuyor. Bu hastanelerde check-up maliyetleri kişinin yaşına ve istenen tetkiklerin sayısına bağlı olarak 200-1000 YTL arasında değişiyor.

Çocuklarda Sağlık Kontrolü

Sağlık kontrolü aslında anne karnında başlayan bir süreç. Kadın sağlığı ve hastalıkları uzmanları belirli aralıklarla hem anneyi hem de karnındaki çocuğu kontrol eder. Ultrasonografi sayesinde anne karnındaki bebeğin tüm organları ve kalp atışları izlenir. Yapılan kan tetkikleri sayesinde bebekte doğuşsal bir anormallik olup olmadığı araştırılır. Bebeğin bu sağlık kontrolü süreci doğumundan sonra da sürer.

Çocuk doktorları, bebeklerin bir yaşına kadar her ay düzenli olarak kontrol edilmesini öneriyor. Bir yaşından sonra izlenme aralığı 3-6 aya çıkartılır. Kontroller sırasında tepeden tırnağa genel beden muayenesi yapılır. Bu muayenelerde çocuğun gelişimi ve yapısal anormallikler değerlendirilir. Aşırı ya da normalin altında kilolu çocuklara daha ileri tetkikler yapılarak neden olabilecek hastalıklar araştırılır. Normalin altında kilodaki çocuklarda böbrek ya da kalp hastalıkları olabilir. Düzenli kontroller sayesinde çocukların cinsel gelişimi de anlaşılır. Erkek çocuklarda testislerin keselere inmeyip kasıkta ya da karnın içinde kalması bir yaşına kadar belirlenmezse ileride kısırılık gibi ciddi sorunlar yaratabilir.

Check-up Sırasındaki Önemli Tarama Testleri			
Tarama	Kimler	Hangi sıklıkta	Yorum
Kan basıncı ölçümü (yüksek tansiyon hastalığının tanısı)	Tüm erişkinler	Düzenli takip gerekiyor. Kan basıncı normal olan kişilerde en geç 2 yılda bir	Kan basıncı yüksek olan kişilerin yakın takibi gerekiyor
Kolesterol ölçümü	Tüm erişkinler	En geç 5 yılda bir. Toplam kolesterol yüksekse ya da HDL düşükse daha sık	35-65 yaş tüm erkekler ve 45-65 yaş tüm kadınlarda kolesterol ölçümü çok önemli
Pap smear (rahim ağzı sürüntüsü)-rahim kanserlerinin erken tanısı için	18 yaş üzerindeki tüm kadınlar	Her 3 yılda bir. Sigara içenlerde ya da aile öyküsü olanlarda daha sık aralıklarla	65 yaş üzerindeki kadınlarda bakılması gerekmiyor
Mamografi ve meme muayenesi (meme kanserinin erken tanısı)	50 yaş üzerindeki tüm kadınlar. Aile öyküsü olanlar ya da risk altındaki kadınlarda 40 yaşından sonra	En geç 2 yılda bir. Risk unsuru varsa yılda bir	40 yaş öncesi düzenli tarama tartışmalı
Gaitada gizli kan, rektal muayene ve sigmoidoskopi (Kalın bağırsak kanserinin erken tanısı)	50 yaş üzerindeki her insan. Risk altındaki kişilerde daha erken	Gaitada kan bakılması ve rektal muayene her yıl, sigmoidoskopi 3-10 yılda bir	Gaitada gizli kan bakılması tartışmalı. Rektal muayene daha önemli
PSA (prostat spesifik antijen) tetkiki ve rektal muayene (prostat kanserinin erken tanısı)	50 yaş üzerindeki erkekler. Aile öyküsü varsa 40 yaşın üzerindeki erkekler	Yılda bir kez	PSA'nın yüksek olması her zaman kanserin göstergesi değil
Tiroid hastalıkları taraması	60 yaş üstü	Yılda bir kez	Şikayet yoksa tarama yapılmayabilir
Göz tansiyonu ölçülmesi (Glokom hastalığının tanısı)	65 yaş üzerindeki, şeker hastaları, aile öyküsü varsa 40 yaş üzerindeki	En az bir kez ölçüm yapılmalı, sonraki kontrollerin sıklığı göz hekiminin önerisine göre belirleniyor	Birçok göz hekimi 40 yaşın üzerindeki kişilerde göz basıncının ölçülmesini öneriyor
Diş kontrolü	Tüm erişkinler	Yılda bir kez	Şikayet yoksa sık aralıklarla kontrol gerekmez



Çocukluk çağındaki sağlık kontrolü bazı kan tetkikleri, ultrasonografi, boğaz kültürü, idrar ve dışkı tahlillerinden oluşur. Yapılan tam kan sayımı sayesinde çocukta kansızlık olup olmadığı da anlaşılır. Çeşitli kan hastalıklarının erken bulguları da basit bir kan sayımı sayesinde ortaya çıkar. Boğaz kültürleri sayesinde çocukta, beta bakterilerinin yol açtığı boğaz enfeksiyonlarının varlığı (beta hemolitik streptokok) anlaşılır. Bu tür enfeksiyonlar zamanında tanı konulmadığında ve tedavi edilmediğinde çok ciddi kalp ve böbrek hastalıklarına yol açabilir.

Yapılan idrar tahlilleri bazı böbrek hastalıklarının ve idrar yolu enfeksiyonlarının zamanında saptanmasını sağlar. Dışkı tetkiklerindeyse çocuklarda parazit olup olmadığı araştırılır. Özetle, yapılan muayene ve basit tetkikler sayesinde birçok hastalığın tanısı konabilir. Çocuklardaki düzenli kontrollerin zaman aralıkları yaşbüyükçe açılrsa da, 6-12 ayda bir doktor muayenesi, en geç yılda bir kez de kan tetkikleri yapılması önerilir.

Erişkinlerde Sağlık Kontrolü

Sağlık kontrolü işleminde ilk olarak kişi tıbbi olarak sorgulanır. Kişinin ailesindeki hastalıklar, alışkanlıkları, daha önce geçirdiği hastalıklar sorulur ve kişinin tıbbi öyküsü alınır. Ek olarak varsa, şikayetleri sorulur. Tıbbi öyküde elde edilen bilgiler sağlık kontrolü işlemindeki tetkiklerin türünü ya da sıklığını değiştirebilir. Örneğin, erkeklerde prostat kanserinin erken tanısında kullanılan ve "PSA" denen kan tetkikine normal koşullarda 50 yaşın üzerindeki kişilerde düzenli olarak bakılması gerekirken ailesinde bu hastalıktan ölenlerin bulunduğu kişilerde 40 yaşından itibaren bakılması gerekir. Başka bir örnek olarak, annesi ya da teyzesi göğüs kanserinden ölen bir kadına daha sık aralıklarla göğüs muayenesi ve mamografi (özel bir ay-

gıtla göğsün filminin çekilmesi) önerilir. Ailesinde kalp ya da şeker hastalığı olan kişilerde yapılacak tetkikler biraz daha genişletilebilir. Birinci dereceden akrabalarında tip 1 diyabet (şeker hastalığı türlerinden biri) olan kişilerin yalnızca açlık kanş ekerine bakmak yeterli olmayıp, şeker yüklem testi yapmak gerekebilir. Aile bireylerinin çoğunu kalp krizi sonucunda kaybetmiş 50 yaşındaki bir erkekte, şikayeti olmasa dahi ileri kalp tetkikleri gündeme gelebilir.

Tıbbi sorgulamadan sonra tepeden tırnağa muayene yapılır. Muayene sırasında normal olmayan bir bulguya rastlanırsa, bununla ilgili ayrıntılı tetkikler yapılır. Tıbbi öyküsü ve muayenesinde anormal bir durum saptanmayan kişilerde bazı basit tetkikler sağlık kontrolü için yeterli olur. Alışlagelen bir sağlık kontrolü genellikle, tam kan sayımı, kan biyokimyası, serolojik testler, ELIZA testleri, idrar ve gaita tetkiklerine ek olarak akciğer grafisi, karın ultrasonografisi ve elektrokardiyografi (EKG) tetkiklerini içerir. Bu tetkikler en az sekiz saatlik açlığın ardından, yani sabah aç karna yapılır. Kişinin bir lokma ekmek yemesi bile sonuçları değiştirebilir. Tokluk durumu, özellikle kanşekeri ve karaciğer enzim sonuçlarını önemli ölçüde etkiler. Karın ultrasonografisi için de aç olmak gerekir. Sabah erken saatlerinde aç karna yapılan ultrasonografide iç organları görüntülemek daha kolay olur. Tokluk durumunda ya da günün ilerleyen saatlerinde, karın içindeki gaz artışına bağlı olarak mide, pankreas gibi karın içi organları berrak olarak görmek olanaklı olmaz. Ultrasonografi sayesinde iç organlardaki yapısal bozukluklar ve birçok hastalık belirlenebilir. Ultrasonografiyle saptanabilen hastalıklar arasında böbrek, idrar yolları ve safra kesesi taşları, karın içi tümörleri ve karaciğer bozuklukları sayılabilir. Bu tür hastalıklardan kuşulanıldığında ileri tetkik yapmak gerekir. Akciğer grafisi ve EKG tetkikleri çeşitli kalp ve akciğer hastalıklarının tanısında kullanılır. Akciğer kanseri, akciğer enfeksiyonları, kalp büyümesi gibi durumlarda akciğer grafisiyle anlaşılabilir. EKG sayesinde kalp ritmindeki düzensizlikler saptanabilir. EKG ek olarak, kalp duvarlarının kanlanmasıyla ilgili bilgiler verir. Daha önce geçirilmiş kalp krizinin izleri ya da kanlanması azalmış kalp bölümleri EKG'yle görülebilir. EKG'nin normal olmaması durumunda mutlaka ileri tetkikler yapmak gerekir. Basit idrar ve dışkı tetkiklerinden de çok önemli bilgiler elde edilir. İdrarda şeker çıkması diyabet hastalığının ilk belirtisi, protein yükselmesi böbrek hastalıklarının işareti olabilir. Dışkıda kan görülmesi, basit bir çatlaktan kaynaklanabileceği gibi, bağırsak kanserinin ilk işareti de olabilir.

Basit bir sağlık kontrolüyle birçok hastalığın tanısının konabilmesi bu işlemlerin önemini ortaya koyuyor. Hastalıkların birçoğu erken tanıyla kolayca tedavi edilebiliyor. Bu nedenle, "Hastalıktan korkmayın, geç kalmaktan korkun" öğüdüne kulak vermek gerekiyor.

Sağlık Kontrolü: Kan Tetkikleri

Sağlık kontrolünü oluşturan en önemli bölümlerden biri kan tetkikleridir. Kan tetkikleri, tam kan sayımı, kan biyokimyası, serolojik testler, hormon tetkikleri, tümör belirleyiciler ve ELIZA testlerinden oluşur. Tam kan sayımında asıl olarak kandaki beyaz ve kırmızı hücrelerin sayısı, hemoglobin miktarı ve pıhtılaşmayı sağlayan trombositlerin sayısına bakılır. Tam kan sayımı, protrombin zamanı ve PTT gibi tetkikler sayesinde, kansızlık (anemi), pıhtılaşma bozuklukları ve kan kanseri (lösemi) gibi çeşitli kan hastalıklarının erken tanısı konulabilir. Kan biyokimyasında asıl olarak böbrek ve karaciğer gibi iç organların işlevlerine bakılır. Açlık kan şekeri değerine göre diyabet hastalığının tanısı konur. Üre ve kreatinin değerleri böbreğin işlevselliğini gösterir. Bu değerlerdeki yükselme böbrek hastalıklarının belirtisidir. AST, ALT ve bilirubin düzeylerindeki artış karaciğer, safra kesesi ya da safra kanallarındaki hastalıkların işaretidir. Trigliserid ve total kolesterol değerlerindeki yükselme kalp damar hastalıklarına yakalanma ve kalp krizi geçirme olasılığını artırır. İyi kolesterol denen HDL'nin yüksek, kötü kolesterol olarak adlandırılan LDL'nin de düşük olması en uygun durumdur. Sodyum, potasyum, klor ve kalsiyum düzeylerindeki anormallikler bedendeki sıvı-elektrolit dengesindeki bozuk-



lukların ya da çeşitli metabolik hastalıkların göstergesi olabilir. ASO, CRP gibi serolojik testler sayesinde bedende bir enfeksiyonun varlığı araştırılır. CEA (karsino-embriyonik antijen) ve PSA (prostatik spesifik antijen) gibi tümör belirleyiciler bazı kanser türlerinde yükselir. PSA'nın yüksek çıkması prostat iltihabının ya da kanserinin belirtisi olabilir. Yapılan sağlık kontrolünün kapsamına göre çeşitli hormon tetkiklerine de bakılır. En sık bakılan hormon tetkikleri, tiroid bezinin işlevini gösteren T3, T4 ve TSH düzeyleridir. Bu değerlerdeki yükseklik ya da düşüklük çeşitli tiroid hastalıklarının belirlenmesine yardımcı olur. Sağlık kontrolü sırasında alınan kan tetkikleri sayesinde birçok hastalık erken aşamalarından saptanabilir.