

Ο προληπτικός έλεγχος, ή αλλιώς check up, αφορά υγιείς, δηλαδή ανθρώπους που δεν παρουσιάζουν κάποιο ενόχλημα, με σκοπό την έγκαιρη διάγνωση συχνών ασθενειών. Μεγάλες μελέτες απέδειξαν ότι οι εξετάσεις που πρέπει να γίνονται συστηματικά για να προλάβουμε τα συνήθη νοσήματα είναι:

*Για την πρόληψη των καρδιαγγειακών νοσημάτων*

- ολική χοληστερίνη, LDL χοληστερίνη(κακή), HDL χοληστερίνη(καλή), τριγλυκερίδια κάθε 5 χρόνια για τις ηλικίες 15-30 και κάθε 3 έτη για μεγαλύτερες ηλικίες σε άντρες και γυναίκες

- σάκχαρο κάθε τρία έτη μετά τα 45

- μέτρηση της πίεσως κάθε 2 έτη για άτομα που έχουν πίεση 120/ 80 και κάθε έτος για πιέσεις 120-139(μεγάλη) ή 80-89(μικρή)

- υπερηχογράφημα κοιλιακής αορτής για άντρες 65-75 καπνιστές ή με οικογενειακό ιστορικό ανευρύσματος κοιλιακής αορτής

- διακοπή του καπνίσματος για όλες τις ηλικίες

*Για την πρόληψη του καρκίνου*

- test PAP κάθε έτος για γυναίκες άνω των 21 ετών για την πρώιμη διάγνωση του καρκίνου του τραχήλου της μήτρας

- μαστογραφία κάθε 2 έτη για γυναίκες 40- 49 χρόνων και κάθε έτος για άνω των 50 για την πρώιμη διάγνωση του καρκίνου του μαστού

- κολonosκόπηση κάθε 5 έτη και μικροσκοπική εξέταση ανίχνευσης αιμοσφαιρίνης στα κόπρανα κάθε 2 έτη για άντρες και γυναίκες 50- 75 ετών για την πρόληψη του καρκίνου του παχέως εντέρου

- PSA κάθε 2 χρόνια σε άντρες άνω των 50 και κάθε έτος άνω των 60 για την πρώιμη διάγνωση του καρκίνου του προστάτη

- Διακοπή καπνίσματος για την πρόληψη του καρκίνου του πνεύμονα

*Για την πρόληψη των πτώσεων και των καταγμάτων συστήνεται*

- Μέτρηση της οστικής πυκνότητας σε όλες τις γυναίκες άνω των 65

Οι παραπάνω οδηγίες αφορούν τους υγιείς που δεν έχουν επιβαρυσμένο οικογενειακό ιστορικό και δεν εμφανίζουν κάποιο παράγοντα κινδύνου για ασθένεια. Ο οικογενειακός ιατρός, έχοντας λάβει το ιστορικό και εξετάζοντας το κάθε άτομο, θα καθορίσει την έναρξη του check up καθώς και τον χρόνο επανάληψής του.