

خودرویمان را چکاپ می‌کنیم؛ خودمان را نه!

همیشه گفته و می‌گویند پیشگیری بهتر از درمان است و خوشبختانه خیلی‌ها این موضوع را درک کرده و از تادل آن را پذیرفته‌اند. در همین جوامع امروزی هم اما هنوز افراد زیادی هستند که تا وقتی بیماری خودش را نشان نداده، سراغ پزشک نمی‌روند و به فکر درمان نیستند.



همیشه گفته و می‌گویند پیشگیری بهتر از درمان است و خوشبختانه خیلی‌ها این موضوع را درک کرده و از تادل آن را پذیرفته‌اند. در همین جوامع امروزی هم اما هنوز افراد زیادی هستند که تا وقتی بیماری خودش را نشان نداده، سراغ پزشک نمی‌روند و به فکر درمان نیستند.

در صورتی که حالا همه ما می‌دانیم با تشخیص بموقع، می‌توان جلوی بروز بسیاری از بیماری‌ها را گرفت. از طرفی هم بعضی از بیماری‌ها مانند برخی سرطان‌ها، هرچه زودتر تشخیص داده شود، راحت‌تر درمان خواهد شد و احتمال بهبود بیمار نیز بیشتر است. در صورتی که برای درمان همین بیماری در مراحل پیشرفته شاید کار خاصی از دست پزشکان برنیاید. بر همین اساس متخصصان و پزشکان توصیه می‌کنند آزمایشات دوره‌ای و چکاپ‌های منظم را در برنامه سلامت خود و خانواده بگنجانیم. یعنی زمانی که حتی هیچ بیماری خاصی وجود ندارد، اقدامات پیشگیرانه را انجام دهیم.

با این حال، بسیاری از افراد به دلیل هزینه‌های سنگین خدمات درمانی اصلاً به چکاپ‌های دوره‌ای فکر هم نمی‌کنند. از طرفی هم با توجه به این که همه خدمات چکاپ تحت پوشش بیمه‌های درمانی قرار ندارد، کسانی که بیمه هستند تمایلی به این کار نشان نمی‌دهند. بنابراین به نظر می‌رسد هم اکنون فقط گروه خاص و محدودی از افراد جامعه چنین خدماتی را دریافت می‌کنند. همین موضوع نشان می‌دهد مسئولان باید فکری برای حل این مشکل بکنند. متوسط هزینه چکاپ در مراکز درمانی حدود 500 هزار تومان عنوان می‌شود.

پیشگیری، هدف اصلی خدمات درمانی

لازم است همه ما در هر سنی به فکر وضع سلامتمان باشیم؛ بخصوص آنها که در خانواده‌شان سابقه بیماری‌های خاصی وجود دارد، در سنین میانسالی هستند یا احساس می‌کنند مشکل خاصی دارند. پس همین امروز دست به کار شوید و انجام آزمایش‌ها و معاینات دوره‌ای را شروع کنید. استرس بی‌خود و بیجا هم به خودتان وارد نکنید، نگران هم نشوید، چون این آزمایش‌ها فقط برای اطمینان بیشتر است تا اگر مشکلی وجود دارد بموقع تشخیص داده شده و در زمان مناسب هم درمان شود.

دکتر محمدعلی توکلی اردکانی، متخصص بیماری‌های داخلی با بیان این که هدف اولیه خدمات بهداشتی و درمانی، جلوگیری از بروز بیماری‌ها یا تشخیص زودرس و بموقع آنهاست، در گفت‌وگو با جام جم توضیح می‌دهد: به کمک آزمایش‌های مختلف، معاینات بالینی، تصویربرداری‌ها و اقدامات تشخیصی بافت‌شناسی می‌توانیم مشکلات و بیماری‌ها را بموقع و حتی قبل از این که اتفاق بیفتد، تشخیص دهیم. بنابراین هدف از انجام غربالگری و چکاپ، پیشگیری از بروز بیماری‌ها یا تشخیص زودرس آنهاست تا درمانی موفق برای بیمار صورت بگیرد.

این متخصص بیماری‌های داخلی ادامه می‌دهد: برخلاف تصور عموم افراد جامعه که برخی بیماری‌ها مانند سرطان را غیرقابل درمان می‌دانند، باید بگوییم اگر این بیماری‌ها بموقع و در زمان مناسب تشخیص داده شود، با روش‌هایی ساده‌تر و کم‌هزینه‌تر قابل درمان خواهد بود. در حقیقت، بسیاری از سرطان‌ها وقتی در مراحل اولیه تشخیص داده شود، بیمار می‌تواند طول عمر طبیعی داشته باشد و سرطان هم بخوبی کنترل خواهد شد.

با این توضیحات وی دوباره تأکید می‌کند هدف از انجام چکاپ، تشخیص زودرس بیماری‌ها و درمان سریع‌تر و موفق‌تر آنهاست.

از طرف دیگر، با توجه به پنج عامل اصلی مرگ و میر در جهان که به گفته دکتر توکلی اردکانی عبارت است از: بیماری‌های قلبی، سرطان‌ها، تصادفات، بیماری‌های عروقی مغز و بیماری‌های انسدادی مزمن ریه، اهمیت چکاپ‌ها نیز بیشتر مشخص می‌شود، زیرا با پیشگیری و تشخیص بموقع می‌توان احتمال روبه‌رو شدن با آنها را به میزان چشمگیری کاهش داد. به عنوان مثال، علت اصلی بروز بیماری‌های قلبی مشکلاتی مانند چربی خون، فشارخون، مرض قند، استعمال سیگار و زمینه‌های ژنتیکی است که بسیاری از این موارد در آزمایش‌های دوره‌ای قابل تشخیص و درمان است. بنابراین چنین اقداماتی در درازمدت می‌تواند اثرات پیشگیرانه زیادی داشته باشد.

ما که نیازی به چکاپ نداریم

کم نیستند کسانی که فکر می‌کنند افرادی به سن و سال آنها نیازی به چکاپ و انجام آزمایش‌های دوره‌ای ندارند و به همین بهانه هم این کنترل‌ها را نادیده می‌گیرند. در حالی که متخصصان می‌گویند چکاپ، سن و سال نمی‌شناسد و همه افراد باید از نظر وضع سلامت کنترل شوند. در دوره نوزادی، شیرخوارگی و کودکی، معاینات و چکاپ‌های مخصوص این سنین وجود دارد که معمولاً هم انجام می‌شود، اما بسیاری از افراد معاینات دوره جوانی و میانسالی را نادیده می‌گیرند.

دکتر توکلی اردکانی در این باره یادآور می‌شود: هر فرد بالای 18 سال باید به صورت دوره‌ای فشارخون، قند و وزنش را کنترل کند. البته کسانی که شاخص توده بدنی‌شان بالاست، یعنی وزنشان نسبت به قدشان زیاد است یا فشار خون بالایی دارند، باید

در فواصل زمانی کوتاه تری چکاپ شوند. با این حال، برای ارزیابی اولیه، بهترین کار این است که برای همه افراد بالای 18 سال، هر چند سال یک بار این اقدامات انجام شود.

بنابراین هر زمان که برای انجام چکاپ به کلینیک های مخصوص یا پزشکستان مراجعه کنید، آنها براساس سن، جنس، وضع سلامت، سابقه بیماری میان اعضای خانواده و شیوه زندگی تان آزمایش های مورد نیاز را تعیین می کنند و کار را بر اساس روال علمی اش انجام می دهند. اگر مشکل خاصی نبود که چه بهتر؛ اما اگر پس از انجام دادن این آزمایش ها، بیماری هایی تشخیص داده شد که هنوز علائم خفیفی دارد یا در مراحل ابتدایی است، می توانید زودتر و با خیالی آسوده برای درمان اقدام کنید.

یک چکاپ کامل چقدر آب می خورد؟

بسیاری از کسانی که نمی خواهند از خدمات چکاپ استفاده کنند، نگران هزینه های سنگین آن هستند و به همین دلیل ترجیح می دهند منتظر بمانند تا سروکله بیماری پیدا شود و آن وقت برای درمان اقدام می کنند. دکتر توکلی اردکانی نیز این وضع را تأیید می کند و می گوید: متأسفانه هم اکنون آمار بدخیمی ها و برخی از بیماری ها در کشور افزایش یافته و همین مساله نشان می دهد انجام چکاپ تا چه حد ضروری است، ولی مشکلات مالی و فشاری که هزینه های چکاپ به مردم وارد می کند، باعث شده افراد کمتری به فکر این کار باشند.

به همین دلیل هم کسانی که برای چکاپ مراجعه می کنند یا افرادی هستند که مشکل مالی ندارند یا در گروهی قرار می گیرند که از طرف سازمانشان این خدمات به آنها ارائه شده است. افراد عادی جامعه اما چندان تمایلی به استفاده از خدمات چکاپ ندارند و به فکر این کار نیستند.

متأسفانه بیمه ها هم هزینه چکاپ را نمی پردازند و به همین دلیل کسانی که بیمه هستند نیز نمی توانند با خیال راحت از این خدمات استفاده کنند. دکتر توکلی اردکانی با اشاره به این مطلب می گوید: شرکت های بیمه گر هزینه های چکاپ را پرداخت نمی کنند و بیماری که برای چکاپ مراجعه می کند یا در بیمارستان می خوابد، خودش باید هزینه ها را بپردازد. به همین دلیل هم بسیاری از افراد که از نظر مالی توانایی این کار را ندارند سراغ چکاپ نمی آیند و کسانی که بیمه هستند هم چندان تمایلی نشان نمی دهند مگر زمانی که علائم شدید و مشخصی نمایان شود که آن وقت کار دیگر از چکاپ گذشته و تشخیص بیماری کار چندان سختی نیست.

وی ادامه می دهد: هنر این است که بتوانیم پیش از آن که بیماری اتفاق بیفتد، آن را تشخیص دهیم، ولی پس از این که بیماری شروع شود، خود فرد بالاخره پزشکی را پیدا خواهد کرد و روند درمان را ادامه خواهد داد. بنابراین آنچه در چکاپ مهم است اغلب به دلیل هزینه های آن نادیده گرفته شده و دسترسی به خدمات چکاپ فقط به گروه خاصی از افراد جامعه محدود می شود.

وی می افزاید: برای حل این مشکل بهتر است سیستم پزشک خانواده که در برنامه ها و اهداف دولت بوده و در بسیاری از کشورهای اروپایی و آمریکایی هم وجود دارد، در کشور راه بیفتد تا در مرحله اول، پزشک عمومی براساس دستورالعملی که در اختیارش قرار می گیرد، کارهای اولیه را انجام داده و براساس مشکلی که بیمار با آن مواجه است، او را به پزشک متخصص ارجاع دهد.

با وجود این، متأسفانه این کار اکنون در کشور ما انجام نمی شود و کسانی که می توانند، به انتخاب خودشان از همان ابتدا به متخصصان مراجعه می کنند، بدون این که پزشک خانواده آنها را دیده باشد. به همین دلیل هم مطب بسیاری از پزشکان متخصص بی دلیل شلوغ می شود، در صورتی که اگر کارهای اولیه به درستی انجام شود، دیگر نیازی نیست از همان ابتدا کاری را انجام دهیم که مربوط به مراحل انتهایی درمان است.

چکاپ خیلی وقت تان را نمی گیرد

کسانی که از نظر مالی توانایی انجام چکاپ را دارند ولی سراغش نمی روند معمولاً یا نگران وقت زیادی هستند که باید برای این کار بگذارند یا اصلاً خبر از اهمیت چکاپ و ارائه چنین خدماتی ندارند. دکتر توکلی اردکانی می گوید: زمانی که فردی برای انجام چکاپ مراجعه می کند، تمام کارهای اولیه او طی مدت دو سه ساعت انجام می شود و زمانی که پس از آن صرف چکاپ خواهد شد، بستگی دارد به نتایج آزمایش ها و معاینات اولیه. به طوری که اگر مورد خاصی مشخص نشود، کاری هم نباید کرد ولی اگر مشکلی وجود داشته باشد، براساس پرونده ای که برای بیمار تشکیل شده، روند پیگیری و درمان انجام خواهد شد.

چکاپ، هزینه های سلامت را کاهش می دهد

اگر از همین حالا به فکر چکاپ باشید و خدمات تشخیصی و درمانی را بموقع انجام دهید، مطمئن باشید هزینه هایتان کاهش پیدا می کند؛ طبیعی است با انجام چکاپ های ضروری و تشخیص زودرس بیماری ها، هزینه ای که باید برای درمان بیماری در مراحل پیشرفته بپردازید، بسیار کمتر می شود. علاوه بر این، هزینه های اجتماعی هم با پیگیری روند صحیح و کنترل وضع جسمانی، کاهش چشمگیری پیدا خواهد کرد. در کشورهای پیشرفته نیز این سیستم در کنار بیمه های جامع و فراگیر، باعث کم شدن هزینه سلامت جامعه شده و بودجه این بخش به نوسازی شبکه های بهداشتی اختصاص می یابد. نکته مهم تر آن که با نهادینه شدن این روش، هزینه ای که مستقیم از جیب مردم پرداخت می شود در حد چشمگیری کاسته خواهد شد.

بنابراین به نظر می رسد مانند خیلی از موارد دیگر، اگر مدیران بخش سلامت کشور بتوانند چتر بیمه را بر سر چکاپ ها و معاینات دوره ای نیز بگسترانند، این معضل تا حد زیادی حل خواهد شد. همزمان باید به نقش رسانه ها و گروه های مرجع هم

اشاره کرد؛ چرا که بدون فرهنگ سازی و حرکتی گسترده و همگانی، این قافله به سرمنزل سلامت نخواهد رسید.
نیلوفر اسعدی بیگی / جام جم