

22 Σεπτεμβρίου 2016

## **5 λόγοι να πάτε στον γιατρό ακόμη κι αν δεν είστε άρρωστοι**

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Σχεδόν όλοι αποφεύγουμε τον γιατρό όταν δεν μας ταλαιπωρούν πόνοι και άλλα ενοχλητικά συμπτώματα. Πολλές φορές, βέβαια, τον αποφεύγουμε ακόμη κι όταν δεν νιώθουμε καλά, κυρίως από φόβο μήπως μας πει ότι έχουμε κάτι σοβαρό!

Όστόσο, η τακτική επίσκεψη στον ειδικό είναι απαραίτητη. Αρκετές χρόνιες παθήσεις, όπως η καρδιοπάθεια, η υπέρταση και ο διαβήτης, ξεκινούν «σιωπηλά» και εξελίσσονται σε βάθος πολλών ετών, οπότε ο προληπτικός έλεγχος μπορεί να αποδειχθεί σωτήριος για να αποφευχθούν σοβαρές επιπλοκές στο μέλλον.

Δείτε τους πέντε βασικούς λόγους που πρέπει να επισκέπτεστε συστηματικά τον γιατρό σας ακόμη κι αν νιώθετε καλά.

#### 1. «Συντήρηση»

Τα δεδομένα στην ιατρική επιστήμη αλλάζουν χρόνο με τον χρόνο, οπότε καλό είναι να είστε ενημερωμένοι για τα συνιστώμενα εμβόλια ή για τυχόν νέες εξετάσεις που πρέπει να κάνετε. Επίσης, μια εξέταση ρουτίνας μπορεί να αποκαλύψει έγκαιρα ένα πρόβλημα υγείας που δεν έχει ακόμη εκδηλωθεί, πριν προκαλέσει σοβαρές βλάβες.

#### 2. Καθορισμός τιμών αναφοράς

Η αρτηριακή πίεση, η χοληστερίνη και το σάκχαρο είναι μερικοί από τους βασικότερους δείκτες που λαμβάνουν υπ' όψιν οι ειδικοί για την αξιολόγηση της γενικότερης κατάστασης της υγείας. Ιδιαίτερα για τα άτομα που έχουν ιστορικό καρδιοπάθειας, διαβήτη και άλλων συναφών παθήσεων, είναι απαραίτητη η γνώση των παραπάνω τιμών και μάλιστα από νεαρή ηλικία. Μάλιστα, η καταγραφή βασικών δεικτών υγείας επιτρέπει στον γιατρό να κάνει συγκρίσεις σε βάθος χρόνου ώστε να εντοπίσει αμέσως ανησυχητικές αποκλίσεις.

#### 3. Καταγραφή ατομικού ιστορικού

Το ατομικό ιατρικό ιστορικό είναι σαν το βιογραφικό της υγείας μας. Οι πληροφορίες που περιέχει, όπως παλαιότερες χειρουργικές επεμβάσεις, τραυματισμοί, αλλεργίες κ.λπ., είναι πολύ σημαντικές και απαλλάσσουν από την ανάγκη επαναλαμβανόμενων εξετάσεων. Επίσης, σε περίπτωση ατυχήματος ή άλλης έκτακτης ανάγκης, γλιτώνουμε πολύτιμο χρόνο από χρονοβόρους ελέγχους.

#### 4. Καλλιέργεια εμπιστοσύνης με τον γιατρό

Η σχέση γιατρού-ασθενούς πρέπει να διέπεται από εμπιστοσύνη και ειλικρίνεια. Η σχέση αυτή φυσικά δεν χτίζεται σε μία νύχτα, αλλά χρειάζεται τακτική επαφή ώστε να υπάρξει σε βάθος χρόνου αμοιβαία κατανόηση και ικανοποιητική φροντίδα.

#### 5. Πρόληψη

Ο γιατρός πάντα έχει να δώσει μια χρήσιμη συμβουλή που θα βοηθήσει τον ασθενή του να αποφύγει κινδύνους και προβλήματα. Πέρα από τις γενικές συμβουλές που ισχύουν για όλους, ο ειδικός μπορεί να προτείνει στρατηγικές που ταιριάζουν στις ανάγκες και στον τρόπο ζωής του καθενός ξεχωριστά.

**Πηγή:** [onmed.gr](http://onmed.gr)