

راهنمای سلامت برای همگان



راهنمای سلامت برای همگان

داروخانه بیمارستان میلاد



داروخانه یکی از مهم ترین بخش های تکمیلی بیمارستان می باشد که به جهت درمان بیماری ها رکن اساسی را ایفا می کند. به همین منظور تلاش رئیس بیمارستان هسته بر این منوال بوده که این بخش دارای بهترین تجهیزات و مجهز به داروهای مختلف و کاربردی مورد نیاز بیماران تخصصی اعصاب و روان و سایر داروهای مورد نیاز و داروهای به روز در دسترس بیماران قرار دارد. و بر همین اساس همیشه مجموعه ای از داروهای تولیدی و وارداتی، عرضه می گردد. و جهت ایمنی و تضمین سلامت و کیفیت داروهای نیز نظارت و ارزیابی سیرت می پذیرد. چنانچه این داروها به نحو علمی و اصولی تولید، نگهداری و عرضه گردد نه تنها در دستیابی به شاخص های کیفی و کیفی سلامت بیماران تأثیر مطلوب می گذارد بلکه می تواند باعث جلوگیری از بروز اختلالات و گرفتاری های جدی و تهدید کننده تر جامعه و جرایع داروهای تقلبی و با توزیع مواد مخدر گردد. و این امر بر عهده مسئول های بیمارستان است.



اورژانس بیمارستان میلاد شهریار

آزمایشگاه ، رادیولوژی ، سونوگرافی
آندوسکوپی ، کولونوسکوپی ، اکوکاردیوگرافی

کلیه خدمات پذیرش : ۷ صبح الی ۱۹



آدرس : شهریار-میدان بسیج - خیابان شهید پاپا زنگی

تلفن : ۴ - ۰۲۱-۶۵۲۷۱۶۶۰

سایت : WWW.milad-hospital.ir

پست الکترونیکی :
info@milad-hospital.ir
پستکد : ۳۰۰۷۲۱۰۰۰۰۷۲

کلینیک های تخصصی موجود شامل : قلب ، داخلی ، گوارش ،
روانپزشکی آماده خدمات درمانی مطلوب به کلیه اقشار جامعه
می باشد .

اورژانس بیمارستان میلاد



تیم درمانی بخش اورژانس اعم از پزشکان / پرستاران مستقر در این بخش خدمات رسانی شبانه روزی جهت مراجعین را انجام می دهند و با عنایات الاهی با وجود تجهیزات استاندارد و واحدهای پاراکلینیک مستقر در بیمارستان خدمات استاندارد درمانی را جهت مراجعین ارائه می دهند. اورژانس بیمارستان میلاد شهربار دارای ۳ بخش فوریت، تحت نظر و درمانگاه تخصصی می باشد.

الف) بخش فوریت: این بخش شامل اطلاق عمل سربای، CPR و مسمومیت می باشد. اطلاق عمل سربای مجهز به تجهیزات چون اکسیژن و ساکشن پرتابل و ساتنرال، تراسی اورژانس، تخت سه شکن تمام اتوماتیک، چراغ سیالیتیک، ماشی

ن بیپوشی Penion Spz، مانیتورینگ سربای با رعایت کامل نکات استریلیزاسیون در OR انجام می شود.

اطاق CPR: مجهز به تجهیزات چون اکسیژن و ساکشن پرتابل و ساتنرال، تراسی اورژانس، دستگاه الکتروشوک مدل Zoll دستگاه بنت دراگو Savina، پمپ انفوزیون Sabartek، دستگاه پالس اکسی متری، استوک دارویی و لوازم مربوطه - دستگاه توار قلب مدل Bionet می باشد - بیماران نیازمند به اقدامات نجات بخش حیاتی در تریاژ سطح یک به اتاق CPR منتقل شده و احیاء خواهند گردید.

ب) بخش تحت نظر: این بخش دارای ۱۲ تخت ثابت جدا از هم مخصوص مردان و زنان با پرده های قابل حرکت، دارای کلیه امکانات مورد نیاز از جمله ساکشن و اکسیژن ساتنرال، مانیتورینگ دیواری، تراسی اورژانس، استوک دارویی مرکزی، سیستم احضار پرستار، کنسول های دیواری - دستگاه توار قلب مدل کاردیو ماکس می باشد در این بخش اتاق های ایزوله عفونی با اتخاذ شرایط فشار منفی و ایزوله اعصاب و روان تعبیه شده است.

ج) درمانگاه پلی کلینیک: شامل دو درمانگاه اعصاب و روان و کلینیک های تخصصی می باشد درمانگاه اعصاب و روان شامل اتاق های ویزیت روانپزشک و روانشناس بوده در این درمانگاه ارائه خدماتی چون EEG (توار قلب)، ECT (شوک تریاژ) به بیماران اعصاب و روان انجام خواهد شد در اتاق ECT ۳ تخت بستری، ساکشن و اکسیژن پرتابل، تراسی اورژانس، دستگاه مانیتورینگ و دستگاه شوک مغزی مدل Thymatron قرار دارد.

بیشگفتار

هورمونی بیماریهای خوشی بکار می رود که در تشخیص سوغ می توان از پروژانها جلوگیری کرد. پروبیروسی، موزادشت آنها گاستد. مهمترین این بیماریها و آزمایشهای ضروری مربوط به آنها عبارتند:

• **تکم کاری مادرزادی استروئید هیدروکورتیزونیدی مادرزادی:** حداقل باید آزمایش TSH انجام شود، اما برخی معتقدند که مجموعه TSH TT T4 همزمان انجام پذیرد.

• **فنیل کتونوری (PKU):** با تعیین فنیل آلانین سرم و ادرار

• **کلاکتوزومی و فروکتوزومی:** با بررسی قندهای احیاء کتده درادر

• **بیماری فرخت شروت افرا MSS:** با جستجوی اسیدهای آمینه خاص درادر

• **بیماری فاوسیم G6PD:** حاصلت به پلان نشانین و ترکیبات مشابه برخی داروها) با اندازه گیری آنزیم مربوطه در خون نوزاد

• **هرشدمادرزادی بیش از حد شرفهد فوق کلیوی**

اهمیت این بیماریها در این است که اگر سوغ تشخیص داده نشوند باعث بروز عوارض شدیدی از جمله عقب ماندگی ذهنی، صدمات جبران ناپذیر به دیگر اعضای بدن و بندرت مرگ میشوند. خوشبختانه امروزه با بهره گیری از تست های آزمایشگاهی که به (تست های غربالگری نوزادان) معروفند، تنها با گرفتن مقدار کمی خون از نوزاد می توان این تست را انجام داد. عموماً این آزمایشها در مرحله انجام می شوند. مرحله اولی در ۲۴ ساعت نخست پس از تولد، و مرحله دوم معمولاً دو هفته پس از تولد صورت می گیرد. در صورت مثبت شدن و تأیید آنها با انجام آزمایشهای تکمیلی دیگر، پزشک معالج با توصیه های غذایی و دارویی از بروز عوارض در نوزاد جلوگیری می کند. نکته حائز اهمیت در مورد این اختلالات این است که برخی از نوزادان، علیرغم داشتن ظاهری کاملاً طبیعی (در بدو تولد) ممکن است دچار این بیماریها باشند لذا ضرورت دارد تا این آزمایشها بر روی تمام نوزادان حتی آنهايي که ظاهر سالم بنظر می رسد انجام شود.

بیماری از بیماریها به کندی پیشرفت می کنند و زمانی علائم آنها ظاهر می شود که دیگر کار از کار گذشته است.

اما خوشبختانه به کمک برخی بررسی ها و آزمایش ها می توان قبل از اینکه خیلی دیر شود بعضی از بیماری ها را شناسایی کرد. مثلاً تشخیص کم کاری غده تیروئید در یک نوزاد و درمان به موقع آن از عقب ماندگی ذهنی کودک جلوگیری می کند. به علاوه می توان عوامل خطر (ریسک فاکتورها) را در برخی بیماریها شناسایی نمود و قبل از اینکه موجب بیماری شوند نسبت به کنترل آنها اقدام کرد.

مثال بارز در این زمینه چربی های خون هستند. افزایش چربی های خون یکی از مهمترین عوامل گرفتگی رگ های قلبی محسوب می شود، که اگر زود تشخیص داده شود می توان با کنترل آن از بروز گرفتگی رگها و سکنه قلبی و مغزی پیشگیری نمود.

اما آیا نوع عوامل انجام این بررسیها و آزمایشها در همه افراد یکسان و یکپارچه است؟ البته که اینطور نیست، نکته مهم اینست که آزمایشها و بررسیهای لازم در سنین مختلف و نیز در هر دو جنس را بر اساس طبقه بندی زیر بررسی می کنیم:

• دوران نوزادی و شیرخوارگی (۰-۲ سالگی)

• دوران جوانی و میانسالی

• سنین پس از ۵۰ سالگی

• بیش از ازدواج

• پیش از بارداری و دوران بارداری

• دوران نوزادی و شیر خوارگی

دوران نوزادی از بدو تولد تا پایان یک ماهگی و دوران شیرخوارگی از پایان یک ماهگی تا ۲۴ ماهگی را شامل می شود.

آزمایشهای ضروری در این دوران برای بررسی گروهی از بیماریهای متابولیک در نوزادان (معنای اختلالات سوخت و ساز مادرزادی)، اختلالات

دوران کودکی (۱۲-۲ سالگی)

کودکان ۲-۶ ساله



حداقل سالی یک بار باید کودک از نظر قد و وزن، بینایی و شنوایی تحت بررسی قرار گیرد. فشار خون کودک باید از ۲ سالگی به بعد تحت نظر متخصص کودکان کنترل شود.

اندازه گیری هموگلوبین نیازی به ناشتایی و محدودیت غذا یا مایعات ندارد و در شیر خواران و بچه های کوچک با گرفتن مقدار کمی خون قابل انجام است.

شمارش گلبول های خونی (CBC) و اندازه گیری هموگلوبین برای تعیین کم خونی در ۳ سالگی و نیز معاینه دندان ها در این سن توصیه می شود.

کودکان ۲-۱۲ ساله در ۱۲،۱۶، ۱۸، ۲۰ سالگی اندازه گیری فشار خون، قد، وزن و بررسی بینایی و شنوایی توصیه می شود. در صورتی که پزشک معالج کودک شما در بررسی های خود به مورد خاصی برخورد کند برای او آزمایش های تکمیلی دیگری را درخواست خواهد کرد.

دوران جوانی و میانسالی

رعایت چند اصل مهم در این سنین می تواند تاثیر به سزایی در طولوت و شادابی فرد در دوران سالمندی داشته باشد.

این چند اصل ساده عبارتند از:

رعایت رژیم غذایی مناسب

ورزش و فعالیت های بدنی

بررسی های دوره ای و انجام آزمایش های منظم پزشکی

برخی از آزمایش های ضروری در این

دوران در زنان و مردان با هم تفاوت دارند.

زنان

زنان ۲۰-۲۹ ساله معاینه لگن باید سالی یک بار توسط متخصص زنان و زایمان انجام شود.



بیمارستان میلاد شهریار دارای بخش سونوگرافی مجهز به پیشرفته ترین دستگاه و کادری مجرب می باشد.

این بخش دارای دستگاه سونوگرافی Zonare ساخت آمریکا با قدرت فوق العاده 100 درصد دیجیتال مجهز به دو پروپ یکی Linear 14.5MHZ و دیگری

Convex 6.2 MHZ دارای پریشتری با کیفیت عالی، دوربین (VCR) که می تواند برای بازبینی مجدد و آنالیز دقیق تر در تشخیص های بهتر به متخصصین کمک نماید.

بخش سونوگرافی بیمارستان میلاد شهریار قابلیت انجام انواع سونوگرافی های Color Mapping, Doppler

بررسی سن و قلب جنین می باشد.

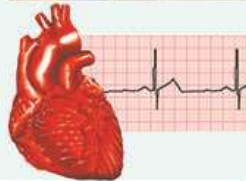
بخش سونوگرافی بیمارستان میلاد شهریار ارائه دهنده خدمات تشخیص نوموزهای مغزی، بررسی کیست و آسبه

کبدی، سونوگرافی از عروق و شریان های اندام های تحتانی که می تواند در تشخیص انواع بیماری ها از جمله

واریس به متخصصی کمک شایلی نماید.

کلینیک های تخصصی شامل دو کلینیک قلب و عروق / داخلی می باشد.

دستگاه اکوکاردیوگرافی مدل Zonare در کلینیک قلب و عروق موجود می باشد این دو کلینیک با بهره گیری از بهترین تجهیزات بروز آماده خدمت رسانی به کلیه مددجویان قلبی / داخلی است.



رادایولوژی مدرن و دیجیتال بیمارستان میلاد شیراز

بخش رادیولوژی بیمارستان میلاد شیراز دارای جدیدترین و پیشرفته ترین برنشر AGFA ساخت آلمان با قدرت و رزولوشن بالا که می توان بهترین را دیوگرافی ها را با کیفیت عالی تحویل بیمار بدهد. رادیولوژی های که در این مرکز انجام می شود شامل کلیه رادیوگرافی های رنگی (با ماده حاجب) و رادیوگرافی های حجمه قفسه سینه اندام های فوقانی و تحتانی، شکم، لگن، گردن و شانه می باشد. مرکز تصویربرداری بیمارستان میلاد شیراز با کیفیت عالی قابلیت بالا و دسترسی آسان در خدمت مردم شهید پرو شهید می باشد.

امروزه تقریباً ۷۳ تمام محصولات تصویری در یک بیمارستان بر پایه اشعه ایکس است و اکثریت بر پایه سیستم فیلم کار می کنند. این سیستم ها نسبتاً آرزو هستند. اما کیفیتهای بی نظیری که وجود دارد قابل توجه می باشد. در شرایط کاری (شامل زمان کار درمان) درمان کنی پذیرش می شوند.

در حین حال سیستم دیجیتال که اکنون تولید شده است خیلی گرانتر است اما پس انداز عملی آن هزینه اولیه خرید سیستم را جبران می کند. DR همچنین مزایای پزشکی زیادی دارد. برای مثال درصد بالای شایستگی با قلم و قدرت تشخیص بالای سیستم DR می تواند بهترین تصاویر را در حین کاهش پرتوگیری بیمار تهیه کند. تصاویر DR بصورت دیجیتالی روشتن می شوند و با مستطوری نرم الفزاری می توان اطلاعات بیشتری را از تصویر گرفت که به تشخیص و درمان خیلی کمک می کند. این تصاویر می تواند با یکدیگر شده و بدون درنگ مورد استفاده قرار بگیرند و بررسی مجدد تصاویر و ارجاع آنها به پزشک مشاور هم امکان پذیر است.

۵ سال قبل تکنولوژی اختصاصی سلیوم برای پیشرفت مستقیم صنعت دکتو دیجیتال رادیولوژی بدست آمده و در شرکت ANRAD برای گسترش و تولید پایانه های با کیفیت بالا و یکدست دکتوهای X-ray مستقیم شد. در (Direct Digital Radiography) که فوتونهای اشعه ایکس مستقیماً به سینکهای الکترونیکی تبدیل میشوند. تصاویر و اطلاعات بیشتری نسبت به تکنیک غیر مستقیم بدست می آید.

بیمارستان میلاد شیراز دارای بهترین تصویربرداری مجهز به پیشرفته ترین دستگاه های به روز جهانی می باشد.



بخش رادیولوژی شامل آخرین مدل SHIMADZU ساخت ژاپن مدل RAD SPEED با قدرت ۱۰۰۰ میلی آمپر دارای سیستم DR که مجهز به سیستم پرتز AEC و به صورت دیجیتال جهت اندازه گیری دوز جذب اشعه بیمار که جدیدترین سیستم جهانی می باشد.



لازم به ذکر است این سیستم قابلیت نصب به شبکه PACS را دارا می باشد که به کمک این شبکه می توان از طریق اینترنت به تمام مراکز درمانی داخلی و خارج از کشور رادیوگرافی بیمار را ارسال نمود. رادیولوژی بیمارستان میلاد شیراز دارای قابلیت های منحصر به فردی می باشد.

از جمله OBTIN ZOME LOCAL که در تشخیص تخصصی و دقیق به پزشک معالج کمک شایانی می نماید و بدین شکل هیچگونه عارضه ای از دید پزشک معالج پنهان نمی ماند.



- آزمایش بررسی دهانه رحم (پاپ اسمیر) انجام این تست پس از ازدواج حداقل سالی یک بار توصیه می شود.
- معاینه پستان ها از نظر توده، توسط پزشک حداقل هر ۳ سال یکبار
- معاینه پوست، بررسی پوست از نظر وجود شایستگی و خال های که احتمال سرطانی شدن دارند حداقل هر سه سال یک بار توصیه می شود.
- قند خون ناشتا و چربیها، به مطالب بعدی مراجعه نماید.
- زنان ۴۹-۵۰ ساله
- اندازه گیری فشار خون : حداقل هر سال یک بار
- اندازه گیری چربی های خون، هر ۲ سال یک بار LDL,HDL,VLDL,TG,CHO
- اندازه گیری قند خون ناشتا: هر ۳ سال یک بار FBS
- معاینه پستان پوست و تجم پاپ اسمیر: حداقل سالی یک بار

آزمایش پاپ اسمیر برای شناخت زودرس سرطان دهانه رحم و همچنین التهاب و عفونت های آن انجام می شود. یادآوری این نکته مهم است که فرد از ۲۲ ساعت قبل از انجام آزمایش باید از شستشوی داخلی واژن با آب و مواد ضد عفونی کننده پرهیز نماید. به علاوه نمونه برداری نباید در دوران قاعدگی و یا خونریزی فعال انجام شود.

• ماموگرافی، این آزمون که به کمک اشعه ایکس انجام می شود را باید هر سال یک بار انجام داد.

مردان

- مردان ۳۹-۴۰ ساله
- فشار خون : اندازه گیری فشار خون حداقل هر دو سال یک بار
- پوست، بررسی و معاینه پوست حداقل هر ۳ سال یکبار
- ناشتا و چربی ها، به مطالب بعدی مراجعه شود
- مردان ۴۹-۵۰ ساله
- فشارخون : اندازه گیری فشار خون حداقل هر سال یکبار
- قند خون ناشتا: هر ۲ سال یکبار
- چربی های خون : هر ۲ سال یکبار



آزمایشگاه تخصصی بیمارستان میلاد شیراز

شایان ذکر است کلیه تست های آزمایشات تخصصی نام برده فوق در آزمایشگاه بیمارستان میلاد شیراز با استفاده از بهترین تجهیزات تخصصی پزشکی موجود انجام می پذیرد که شامل:

دستگاه بیوشیمی: هیتاچی ۷۷۷ فول اتومات، بررسی کلیه آزمایشات بیوشیمی خون، یک آب aClassie یا دستگاه آب مقطر گیری پیشرفته، دستگاه هماتولوژی Sysmax مدل XN- L Series ساخت ژاپن که برای اولین بار در ایران در این آزمایشگاه مورد استفاده قرار گرفته و تمام اتوماتیک ۲۶ پارامتری جهت شمارش اندازه گیری و تعیین روشن پارامترهای WBC, RBC, PLT, HCT, HGB, MCV, MCH, MCH-%, LYMPH%, MONO%, EOS%, BASO-%, NEUT%, LYMPH%, MONO%, EOS%, BASO%, NEUT%, RDW-CV, RDW-SD, MPV, PDW, HP-LCR, PCT, IG%, IG

و پارامتر های حیضاتی (Research Parameters):

NRBC%, HFLC%, TNC, RET%, IRF, LFR, MFR, HFR, PLT-O, RET-He, WBC-BF, RBC-BF, PMN%, MNR%, TC-BF

را انجام می دهد.

تکنولوژی ها:

* استفاده از تکنولوژی Differential کامل و همخوان با لایب شمارش دقیق گلبول های سفید (WBC) Immature Gran-ocyte همچنین شناسایی و اعلام FLAG های AB-NORMAL طبیعی مانند NRBC و BLAST و - همچنین شمارش دقیق RETICULOCYTE ها و پارامترهای مربوط به آن که نشان دهنده مراحل بلوغ این دسته از سلول ها هستند و شمارش PLT ها با استفاده

از این تکنولوژی تحت عنوان پارامتر PLT-O انتخابی - شمارش دقیق گلبول های سفید (WBC) به تکنیک MN و PMN در مایعات بدن (انتخابی).

استفاده از تکنولوژی HYDRODYNAMIC FOCUSING برای شمارش دقیق گلبول های قرمز و پلاکت ها (PLT, RBC) و اندازه گیری هماتوکریت.

با استفاده از تکنولوژی فوق، دستگاه قادر به شمارش سلول های WBC, RBC و RET با رقت بسیار پایین می باشد که در نتیجه افزایش دقت و صحت در جوابدهی را به همراه دارد.

قابلیت افزایش سرعت دستگاه به ۷۰ نمونه در ساعت (Speed-up).

قابلیت افزودن مد L-WBC جهت شمارش دقیق گلبولهای سفید در نمونه های Leukocytopenic (کمبود نسبی) استفاده از لایز NON SYANIDE (بدون سیانور) برای اندازه گیری HGB که هیچگونه آلودگی را برای محیط زیست ایجاد نمی کند.

امکان نمایش و چاپ هیستوگرام ها (Histograms) و اسکاترگرامهای (Scattergrams) زیر:

۱- هیستوگرام های RBC و PLT
۲- اسکاترگرام های WDF.RET.Body Fluid

با BackUp دستگاه سل کاتر ارما ساخت ژاپن دستگاه فول اتومات جهت تست های هورمونی (Awer mess) ساخت آمریکا که کلیه آزمایشات هورمونی را در کمترین زمان با بیشترین دقت انجام می دهد.

دستگاه BloodGas و الکترولیت آنالیزر مدل انالیزر ساخت آلمان جهت تست های گازهای حوضی و الکترولیت های عمومی Na.K.Ca.Li.Mg کلیه تجهیزات لازم برای اجرای هموزیولانس در آزمایشگاه و بیمارستان



آزمایش های دیگری از جمله آزمایش لیپروزن اورده خون (BUN) و گرانولین جهت بررسی عملکرد کلیه ها مقید است.

انجام آزمایش PSA و Free PSA برای تشخیص زودرس سرطان پروستات سالی یک بار توصیه می شود

مجموعه کامل چربی های خون شامل کلسترول تام، کلسترول خوب (HDL-C)، کلسترول بد (LDL-C) و تری گلیسرید هستند در صورت انجام آزمایش مجموعه کامل چربی ها باید ۱۲-۱۴ ساعت ناشتا باشد.

ستین پس از ۵۰ سالگی

آزمایش ها و بررسی های این دوره از زندگی نیز در مردان و زنان تفاوت هایی باهم دارد.

زنان

- فشار خون: حداقل هر سال یک بار باید اندازه گیری شود
- چربی های خون: هر سال یکبار
- اندازه گیری قند خون ناشتا: هر سال یک بار
- هورمون TSH (مربوط به فعالیت غده تیروئید): طبق نظر پزشک معالج
- معاینه پوست: پستان ها معاینه لگن ، پاپ اسمیر و ماموگرافی حداقل سالی یک بار باید انجام شود.
- بررسی مدفوع از نظر وجود خون مخفی: این آزمایش برای تشخیص زودرس سرطان روده بزرگ که دوسین عامل مرگ و میر زنان در اثر سرطان است انجام می شود. انجام این تست به صورت سالیانه توصیه می شود.
- کولونوسکوپی: روشی است که برای بررسی روده بزرگ مورد استفاده قرار می گیرد. بهتر است هر ۱۰-۵ سال یک بار و یا حتی با فواصل کمتر طبق نظر متخصص گوارش انجام شود.
- سیکموندوسکوپی: نوعی روش آندوسکوپی است که برای بررسی بخش های انتهایی روده بزرگ به کار رفته ، انجام آن هر ۲ سال یک بار توصیه می شود.

آزمایش سنجش تراکم استخوان (دانسیتومتری استخوان): هر خانم در ستین پس از پانسی حداقل باید یک بار مشاورت به انجام این بررسی نموده، پس از آن توبت های بعدی براساس میزان تراکم استخوان و نظر پزشک معالج تعیین خواهد شد.

مردان

- اندازه گیری فشار خون: حداقل هر سال یک بار فشار خون باید اندازه گیری شود.
- چربی های خون: هر سال یکبار
- قند خون ناشتا: هر سال یک بار
- بررسی پروستات: تعیین اندازه پروستات به وسیله معاینه مقعدی توسط پزشک و انجام سونوگرافی حداقل سالی یک بار و همچنین آزمایش تعیین میزان PSA و PSA نسبت آنها به هم حداقل یکبار در سال و نیز مقایسه مقدار PSA با مقدار اندازه گیری شده در سال گذشته توصیه می شود. توجه داشته باشید که سرطان پروستات در مردان رتبه نخست را در بین انواع سرطان ها دارد.

آزمایش PSA در فردی که اخیراً توسط پزشک جهت معاینه پروستات قرار گرفته به مدت یک هفته و در کسی که مدت زیادی از دو چرخه حوضاً دو چرخه های ثابت استفاده کرده است باید ۲۸-۲۴ ساعت به تعویق بنشیند و همچنین باید حداقل ۲۸ ساعت از آخرین مقاربت یا دفع منی به هر دلیل گذشته باشد.

- بررسی پوست: معاینه سطح پوست بدن حداقل سالی یک بار توصیه می شود.
- کولونوسکوپی: به جهت شیوع بالای سرطان های روده بزرگ، انجام کولونوسکوپی حداقل هر ۱۰-۵ سال یک بار و یا حتی با فواصل کمتر طبق نظر متخصص گوارش توصیه می شود.
- سیکموندوسکوپی: نوعی روش آندوسکوپی است که برای بررسی بخش های انتهایی روده بزرگ به کار رفته ، انجام آن هر ۲ سال یکبار توصیه می شود.

دیگر بررسی های ضروری در دوران سالمندی

- سابقه ابتلا به گیست های متعدد نعمندان خصوصاً در خانۀ های جوان
- سابقه بیماری های عفونی چه عفون دست و پا و چه عفون قلبی یا مغزی

علاوه بر معاینات و آزمایش های که به آنها اشاره شد انجام آزمایش های زیر نیز در سنین پس از ۵۰ سالگی توصیه می شود.

- آزمایش شمارش سلول های خون (CBC)، بررسی کم خونی، تعیین آهن سرم و ظرفیت نام اتصال آهن (TIBC) و نیز سماند ذخایر آهن (فریتین)، و همچنین ویتامین B12 و اسید فولیک که هر دو در خونسازی موثر هستند.

بیماری قند (دیابت)
 • بیماری قند به جهت اهمیت خاصی که دارد جداگانه مورد بحث قرار می گیرد.
 • بهترین آزمایش غربالگری بیماری قند، آزمایش قند خون ناشتا است.

• غربالگری بیماری دیابت شامل افراد زیر می شود:
 • تمام افراد بالای سن ۴۰ سال باید تحت آزمایش قند خون قرار بگیرند. اگر نتیجه طبیعی بود این آزمایش باید هر دو سال یک بار و پس از ۵۰ سالگی هر سال یکبار تکرار شود.
 • اگرچه آزمایش قند خون ناشتا در شرایط زیر بدون توجه به سن بیمار ضروری است.
 • سابقه ابتلا به بیماری دیابت نوع ۲ در بستگان درجه اول
 • اگر حامل تقسیم وزن بیمار به کیلوگرم بر قد او بر حسب متر به توان ۲ بیشتر یا مساوی ۲۵ باشد (به این شاخص BMI می گویند).

• زندگی بدون تحرک
 • در تمام باوون باردار و خصوصاً خاصی که در دوران بارداری دچار دیابت شده ، یا بچه ای با وزن بیش از ۴ کیلوگرم به دنیا آورده است.
 • اگر فردی دچار فشار خون بیش از ۱۶۰/۹۰ (است) این عدد در مورد افرادی که برای فشار خونشان دارو هم می خوردن صدق می کند.
 • اگر میزان کلسترول خوب (HDL-C) مساوی یا کمتر از ۳۵ و تری گلیسرید مساوی یا بیشتر از ۲۵۰ میلی گرم در دسی لیتر است.

غربالگری چربی های خون
 افزایش چربی های خون جدی ترین عامل خطر گرفتگی رگ های قلب و سایر عروق بدن محسوب می شود. فائون کلی که در این مورد وجود دارد این است که تمام افراد بالای ۲۰ سال باید حداقل در یک نوبت تمام آزمایش های چربی خون (شامل کلسترول تام خون، کلسترول خوب ، کلسترول بد و تری گلیسرید) را انجام دهند. در صورتی که نتایج طبیعی بود این آزمایش حداقل هر ۵ سال یک بار تکرار شود. در صورت غیر طبیعی بودن نتایج ویا ابتلا به بیماری های چون دیابت و یا بیماری های قلبی عروقی و سکنه مغزی استعمال سیگار و چاقی مفرط حتماً با پزشک معالج خود در مورد دستورات غذایی، دارویی و زمان انجام آزمایش بعدی مشورت نمائید.

آزمایش پیش از ازدواج

در دوران قبل از ازدواج آزمایش های برای زوجین درخواست می شود که عبارتند از:
 • VDRL برای اطمینان از عدم ابتلا به سیفیس
 • آزمایش های مربوط به هیپاتیت B
 • آزمایش شمارش سلول های خونی
 • آزمایش گروه خون جهت شناسایی مادران Rh منفی
 • آزمایش عدم اعتیاد
 • HIV برای اطمینان از عدم ابتلا به ایدز

آزمایش پیش از بارداری و آزمایش دوران بارداری

مراقبت های بهداشتی زمان بارداری از اهمیت خاصی برخوردارند زیرا این مراقبت ها سلامت حداقل دو نفر را (اگر چنین دولتی باشد) تضمین می کنند. مراقبت های مورد بحث شامل معاینات بالینی و بررسی های پاراکلینیکی (تست های آزمایشگاهی و سونوگرافی) است.
 • VDRL برای اطمینان از عدم ابتلا به سیفیس
 • آزمایش های مربوط به سرخچه و هیپاتیت B
 • آزمایش شمارش سلول های خونی

HIV برای اطمینان از عدم ابتلا به ایدز
 بطورکلی انجام ۵ تست آزمایشگاهی زیرین در مورد زنان باردار توصیه می شود که عبارتند از: آزمایش گری آنفالتیوپروتئین (AFP) آزمایش غربالگری دیابت حاملگی، آنتی بادی های Rh منقل و آنتی بادی های سایر عفونت ها.

انذاره گیری آنفالتیوپروتئین در سرم مادر:

این آزمایش بیشتر برای تشخیص نقایص لوله عصبی جنین (که بعدها منتهی به راجویدمی آوند) انجام می شود. بهترین زمان انذاره گیری این ماده در خون مادر هفته های ۱۵-۲۰ بارداری است. توجه داشته باشید که نتیجه این آزمایشها حتماً باید توسط پزشک معالج تفسیر شده و در صورت نیاز مشاورت به انجام آزمایش های بعدی و سونوگرافی شود.

غربالگری دیابت حاملگی:

مهمترین اختلال متابولیک مادر در طول بارداری دیابت حاملگی است. امروزه بسیاری از متخصصین و پرستار معتبر برای عقیده اند که باید غربالگری دیابت را در تمام زنان انجام داد. بهترین زمان برای انجام این آزمایش هفته های ۲۴-۲۸ حاملگی است. اما در مورد زنان باردار در معرض خطر یعنی BMI > ۳۰ سابقه مرده زایی حداقل ۲ بار سقط خود بخودی، تولد نوزادان با وزن مساوی یا بیشتر از ۴ کیلوگرم، سابقه قندی دیابت و سابقه دیابت در حاملگی قبلی دارن توصیه می شود که در هنگام اولین مراجعه (پیش از هفته ۲۴ و یا حداکثر بین هفته ۲۴ تا ۲۸ حاملگی) حتماً از نظر دیابت مورد بررسی قرار گیرند. در این حالت پس از هر ۵۰ گرم گلوکز به فرد باردار قند خون وی پس از یک ساعت اندازه گیری می شود. به این آزمایش تست چالش گلوکز (Glucose Challenge Test) GCT می گویند. اگر در این حالت قند خون بالای ۱۳۲ میلی گرم در صد برخی منابع ۱۴۰ بود تست G.T.T که یک تست سه مرحله ای جهت بررسی قند خون است انجام پذیرد. توجه داشته باشید که انجام GCT نیاز به ناشیایی ندارد.

غربالگری مجدد برای آنتی بادی های Rh:
 تعیین گروه خونی و مثبت و منفی بودن Rh باید در همه خانم های پیش از بارداری انجام شود و تمام زنان Rh منفی که در ابتدای حاملگی آمبول روگما که برای حساسیت زای می بار استفاده می شود، با رفاقت تکرره نباید بین هفته های ۲۶-۲۸ حاملگی مورد آزمایش مجدد قرار گیرند. پزشک معالج بر اساس نتیجه آزمایش در زمینه تزریق آمبول روگما و سایر اقدامات لازم تصمیم خواهد گرفت.

بررسی عوامل عفونی در مادر:

غربالگری آنتی بادی های ضد توکسوپلازما ، سرخچه، سیتومگالوویروس، و تبخال که جمعا تحت عنوان گروه TORCH نامیده می شوند این عوامل می توانند با ایجاد عفونت در محیط رحم عوارض زیادی برای جنین برجا بگذارند.

