

Examens médicaux : Pourquoi sont-ils importants?

Le terme « santé » revêt des sens différents selon les personnes, parce que nous avons tous des « objectifs de santé » différents. Pour certains, il s'agit de perdre du poids pour bien paraître et se sentir en bonne santé, alors que pour d'autres, l'objectif est plutôt de gagner quelques livres supplémentaires. Selon l'Organisation mondiale de la santé (OMS), la définition de « santé » ou de « sain » ne se résume pas à l'absence de maladie ou d'infirmité, désignant en fait un état de bien-être physique, mental et social complet. Une personne en bonne santé sur le plan médical, émotionnel et physique est capable de guérir et de se relever de différentes maladies et affections et d'autres problèmes plus rapidement et plus facilement, et jouit d'une vie plus saine et plus heureuse. Une bonne santé passe par une activité physique assidue, une alimentation saine, des relations équilibrées, un environnement propre et la génétique, mais aussi par des examens médicaux réguliers.

Pourquoi les examens médicaux réguliers sont-ils importants?

La meilleure façon de maintenir une bonne santé est de la préserver, et la meilleure façon de la préserver est d'adopter un mode de vie sain et actif. Réalisés sur une base régulière, les examens médicaux permettent non seulement de détecter les troubles médicaux sous-jacents, mais ils peuvent également vous orienter vers des options qui accélèrent le processus de guérison et vous aident à maintenir ou à améliorer votre santé et votre bien-être général.

Voici cinq avantages importants des examens médicaux réguliers :

1. Soins préventifs
2. Documentation en continu des résultats médicaux
3. Planification des soins de santé
4. Soins personnalisés
5. Moins de dépenses de santé à long terme

Les examens médicaux les plus importants pour les femmes

Il peut parfois sembler difficile de trouver du temps dans votre horaire chargé pour consulter votre médecin de famille, particulièrement si vous n'êtes pas malade, mais quelques examens de routine vous permettront de rester en bonne santé pendant longtemps.

Un bilan de santé complet spécialement conçu pour les femmes consiste généralement en un examen médical approfondi comprenant des tests de dépistage des maladies cardiovasculaires, du diabète, du cholestérol, de l'ostéoporose et des cancers courants comme les cancers du sein, du foie et du colon, de même que des tests de bon fonctionnement des principaux organes. Avant votre examen, votre médecin peut vous

poser des questions sur vos antécédents médicaux personnels et familiaux ainsi que sur vos choix en matière de mode de vie. Il intégrera ensuite ces informations aux résultats de vos tests pour détecter les éventuels problèmes de santé ou risques de maladie. Voici une liste de quelques examens médicaux importants que toutes les femmes devraient subir :

- Dépistage de l'hypertension artérielle : dépistage de toute maladie cardiovasculaire potentielle
- Analyse du cholestérol : évalue le risque de développer des maladies cardiaques ou de subir un accident vasculaire cérébral
- Test de Pap : dépistage du cancer du col de l'utérus
- Mammographie : dépistage du cancer du sein
- Test de densité osseuse : dépistage des maladies osseuses telles que l'ostéoporose
- Test de glycémie : dépistage du diabète
- Dépistage du cancer du côlon : vérification de la présence d'un cancer du côlon
- Dépistage du cancer de la peau : vérification de la présence d'un cancer de la peau

Selon votre état de santé général et vos antécédents médicaux familiaux, votre médecin peut vous conseiller de passer d'autres examens.

Les examens médicaux les plus importants pour les hommes

La plupart des hommes ne consultent pas un médecin avant d'avoir un problème. Cependant, en se montrant proactifs et en subissant les tests de dépistage recommandés pour certaines affections courantes, ils peuvent faire en sorte de passer moins de temps à la clinique à long terme.

Voici une liste de quelques examens médicaux essentiels que tout homme de 45 ans ou plus devrait envisager pour rester en bonne santé et détecter les signes avant-coureurs d'une maladie ou d'une affection :

- Dépistage du cancer de la prostate
- Dépistage de l'hypertension artérielle : dépistage de toute maladie cardiovasculaire potentielle
- Analyse du cholestérol : évalue le risque de développer des maladies cardiaques ou de subir un accident vasculaire cérébral
- Test de glycémie : dépistage du diabète
- Dépistage du cancer de la peau : vérification de la présence d'un cancer de la peau

À quelle fréquence devez-vous subir un examen médical?

Regardons la réalité en face : personne n'aime recevoir de mauvaises nouvelles, surtout lorsqu'elles concernent la santé, mais les conséquences de ne pas subir d'examen

médicaux régulièrement peuvent parfois être très graves. La fréquence de vos visites chez le médecin pour subir ces examens dépendra essentiellement de nombreux facteurs tels que votre état de santé actuel, votre âge, votre origine ethnique, votre sexe, vos antécédents familiaux et votre risque de contracter une maladie. Voici quelques lignes directrices générales pour vous aider à décider de la fréquence de vos examens médicaux :

- De 18 à 30 ans : une fois tous les deux à trois ans
- De 30 à 50 ans : une fois tous les deux ans
- 50 ans et plus : une fois par an

Ce ne sont là que des lignes directrices, elles ne sont pas absolues. Votre médecin sera à même de vous conseiller sur la fréquence des examens médicaux après avoir analysé votre état de santé actuel, vos antécédents médicaux et familiaux, votre sexe, votre âge et bien d'autres facteurs.