

■ 건강검진...건강검진, 올바르게 알고 받자

건강검진, 올바르게 알고 받자

▣ 건강검진은 누가, 어떨 때 받아야 하나

나이와 성별에 관계없이 모든 사람에게 필요하다. 특히 다음의 경우는 종합검진을 받는 것이 바람직하다

- 평소 피로감을 자주 느낄 때나 이유없이 체중이 줄어들 때
- 두통, 현기증, 무력감, 구토 및 황달, 피부, 창백 등의 증세가 있을 때
- 과음을 하거나 담배를 많이 피우는 사람
- 복부 불쾌감, 변비나 설사를 자주 할 때
- 가족 중에 뇌졸중, 당뇨병 등이 있을 때
- 가슴이 아프거나 불편할 때
- 자주머리가 아프거나 뒷목이 빠근할 때 종합 검진을 받아볼 필요가 있다.

▣ 연령별로 필요한 건강검진

◎ **예비부부** 남성은 혈압, 신체계측, 소변 검사, 간기능, 고지혈증, 당뇨병, 간염검사, 빈혈, 폐결핵, 성병 검사 등을 한다. 여성은 B형간염 검사, 풍진 예방접종, 톡소플라스마균(애완견의 배설물에 있는 세균) 검사, 배에 혹이 만져지고 생리통이 심하면 자궁의 혹이 의심되므로 골반 초음파 검사를 받는 것이 좋다.

◎ **20~30대**는 매년 혈압측정, 대변, 갑상선 검사, 자궁경부세포 검사를 하고 35세 이상은 매년 간기능 검사를 추가한다. 흉부 X-선 검사, 유방암 검사는 2년에 한 번씩, 전문의의 시진, 촉진 등의 이학적 검사와 총콜레스테롤 검사는 5년에 한 번씩 한다.

◎ **40대 이후**로는 면역력이 떨어지면서 생활습관병이 나타나기 시작하고 과로와 스트레스로 인한 돌연사 위험도 있으니 건강검진이 필수적이다. 특히 중년 여성은 폐경기를 맞아 여러 질병이 나타나므로 건강에 특별히 신경 써야 한다. 매년 혈압, 갑상선, 대변, 간기능, 유방, 자궁경부 검사를 하고 위내시경이나 위장조영 촬영은 1년에 한 번 흉부 X-선 검사는 2년마다 받는다. 여성은 1~2년에 한 번씩 유방암 검사를 받는다. 완전한 이학적 검사는 2~4년에 한 번 총콜레스테롤 검사는 5년에 한 번이면 된다.

◎ **50~60대**는 40대와 같은 검진을 받되 매년 직장수지 검사, 60세 이후에는 매년 소변 검사를 받아야 한다.

▣ 건강검진을 받을 때의 주의사항

☞ 검사 전날

- 복용 중인 약을 중단한다(단, 고혈압, 심장병, 갑상선 질환 등에 복용하는 약은 계속 복용하되 중단할 수 있는 약제는 주치의와 상의 후 결정).
- 밤 9시 이후에는 음식은 물론 물도 마시지 않는다.
- 편안한 상태에서 수면을 취한다.
- 침이나, 물리치료, 연고 사용을 금한다.

☞ 검사 당일

- 아침식사는 물론 물이나 커피를 마시거나 껌을 씹는 일, 흡연 등을 피한다.
- 가벼운 산책이나 양치질 정도는 괜찮다.
- 골반 초음파를 받는 여성은 아침 소변을 참는다. ☺

(출처 : 한국건강관리협회 서울지부)