

Har du koll på hälsokollen?

Handen på hjärtat, när var det egentligen du kontrollerade ditt blodtryck senast? Eller den där mammografin, visst gjorde jag väl en sådan för... få se nu... två år sedan... eller var det tre?

När man flyttar iväg från det trygga, kontrollerade Sverige halkar man också automatiskt ur systemet med de regelbundna hälsokontroller som erbjuds. Ansvaret läggs på dig och då gäller det att veta vad som är relevant att göra i olika skeden av livet. De kontroller du behöver göra är förstås också individuella utifrån din egen och släktens hälsohistoria.

Det är alltså bra att vara påläst när du beställer tid för kontroll. I Singapore kan du

få i stort sett allt utfört, men minns att det är ett land där man också tjänar pengar på de undersökningar som utförs och de mediciner som skrivs ut, så det gäller att göra "lagom mycket". Många av de regelbundna kontroller som utförs i Sverige, görs med intervall som är medicinsk värderade för att hitta sjukdomar i så god tid att de kan botas, samtidigt som man inte skall orsaka skada av själva undersökningen

(t. ex. mammografi). I Sverige är också deltagandet i hälskontroller högt jämfört med många andra länder. Screening för livmoderhalscancer med hjälp av cellprov infördes exempelvis i slutet av 1960-talet och medförde en halvering av insjuknande och dödsfall.

Nedan hittar du en lista på kontrollerna du inte bör glömma.

20–30 år

Här är det bra att etablera kontakt med en gynekolog. Se över preventivmedelsanvändningen. Spiral (IUD), även hormonspiral (märke: Mirena), kan du byta på en gynekologisk mottagning här i Singapore. Från 23 års ålder är det dags att börja gå på regelbundna kontroller med cellprov (PAP-smear) vart tredje år. I Sverige insjuknar ca 400 kvinnor per år i livmoderhalscancer. Denna orsakas av en kronisk infektion med ett virus kallat HPV. Man räknar med att 80 procent av alla kvinnor och män i vuxen ålder har haft denna infektion och alltså redan har antikroppar mot HPV. Om man är över 30 och sexuellt aktiv är det därför ingen idé att vaccinera sig med det vaccin som finns idag. Endast 10 procent av de som smittas med HPV får en kronisk infektion.

Om man är yngre eller tonåring bör man absolut överväga en vaccination. Vaccinet är registrerat för pojkar och flickor i åldrarna 9–15 år och för enbart flickor/kvinnor upp till 26 års ålder.

I Sverige ingår vaccinet i högkostnadsskyddet om man är flicka och mellan 13–17 år. Det kan alltså ekonomiskt löna sig att vänta med vaccinationen om man är på väg att flytta hem. Man har beslutat att vaccinet kommer att ingå i allmänna vaccinationsprogrammet för flickor i 12–13 års ålder från och med år 2010. Viktigt är att man fortsätter gå på cellprovkontroller även om man är vaccinerad eftersom vaccinationen inte skyddar hundra procent mot cancer.



illustration:
Annelie Olsson



30–40 år

De flesta av oss börjar väl inte tänka på hälsokontroller i den här åldern. Man är ju fortfarande ung och i form. Men har du en familjehistoria med bröstcancer, äggstockscancer eller tjocktarmscancer så kan det vara bra med en gynekologisk kontroll och en mammografi vid 35 års ålder som utgångsundersökning. Det kan också vara bra att lämna ett avföringsprov för kontroll av små mängder blod, som inte syns för ögat, (F-Hb) som screening för tjocktarmscancer. Om provet är positivt för blod får man sedan göra en undersökning av tarmen.

Självklart undersöker du bröstet regelbundet i duschen, bäst veckan efter mens.

Om du har haft högt blodsocker eller så kallad graviditetsdiabetes under graviditeten ska du följa upp detta med en blodsockerbelastning efteråt. Om denna är normal ska du ändå kontrollera blodsocker, blodfetter och blodtryck vart tredje år. Om värdena inte är normala ska du gå årligen.

Har du haft havandeskapsförgiftning eller förhöjt blodtryck som krävt behandling under graviditeten bör du kontrollera blodtryck årligen.

Cellprov ska du lämna vart tredje år.



40–50 år

Här kanske det börjar komma lite krämpor. Ont i ryggen och nacken av och till, kanske lite gallstensbesvär. Svårare att hålla vikten? Håll igång och håll koll på ditt BMI för att minska risken för framtida sjukdomar!

Om du inte har någon ärftlighet för bröst- äggstocks- eller tjocktarmscancer kan du göra din första mammografi nu. Bröstcancer är den vanligaste cancerformen hos kvinnor, ca 7 000 insjuknar per år. Överlevnaden har dock förbättrats enormt de senaste åren och ligger på 85–90 procent, där tidig upptäckt förstås är den viktigaste faktorn. Bidragande är också att det idag finns en mängd nya effektiva behandlingar.

Mammografi ska du göra vartannat år. I Sverige är det landstingen själva som beslutar från vilken ålder man börjar kalla för screeningkontroller, dvs. det kan variera beroende på landstingens ekonomi. Socialstyrelsen rekommenderar dock kontroller från 40 års ålder, vilket endast vart tredje landsting kunde leva upp till år 2005!

Från 45 års ålder kan det vara dags att göra blodprovskontroller med blodsocker, blodfetter (lipids), ämnesomsättningsprov (thyroid testing) och EKG. Det kan vara bra att göra dessa kontroller vartannat år.

Cellprov ska du fortfarande göra vart tredje år.

50–60 år

Nu är perioden då klimakteriet slår till! I denna åldersgrupp är vinsten av mammografiscreening störst – så missa inte kontrollen vartannat år. Däremot kan man glesa ut cellprovstagningen till vart femte år.

Regelbunden hälsokontroll med blodprover och blodtryck som du gjorde vartannat år tidigare, bör du nu göra årligen.

Många kvinnor är inte medvetna om att hjärt- och kärlsjukdom är den vanligaste dödsorsaken hos kvinnor och står för 42 procent av dödsfallen, där cancersjukdomar endast bidrar med 23 procent. I samband med den årliga hälsokontrollen bör man därför nu också kontrollera EKG och vara frikostig med arbetsprov. Hjärt- och kärlsjukdom ter sig ofta annorlunda hos kvinnor jämfört med hos män.

I Sverige debatteras fortfarande om allmän screening för tjocktarmscancer ska genomföras. Det infördes i USA år 2001 och i EU år 2003. I Sverige anser man att det behövs fler studier. Har du ärftlighet för detta bör du dock kontrollera avföringsprov årligen och ev. coloskopi vart femte år.

För männen bör man överväga screening för prostatacancer med ett blodprov som heter PSA (prostata-specifikt antigen). Ett förhöjt PSA-värde visar på ökad risk. Här finns faktiskt inga klara riktlinjer utom för män som har två nära släktingar som insjuknat i prostatacancer. Då ska man definitivt ta PSA även utan symtom.



60–70 år

Mammografikontroll vartannat år och cellprov vart femte år. Blodprover och EKG som tidigare.

När du kommit in i menopausen bör du tänka på kontroll av ev. benskörhet. Har du redan haft en fraktur, speciellt om orsaken var ett lindrigt fall, bör du definitivt göra en bentäthetsmätning. Är du magerlagd, rökare eller äter cortison likaså.

Många länder rekommenderar en bentäthetsmätning vartannat år från 65 års ålder. Nu kan det också vara bra att börja göra syn- och hörselkontroll årligen.

För männen kommer man i Sverige att införa allmän screening för bräck på stora kroppspulsådern. Varje år dör 600 män av brustet åderbräck på stora kroppspulsådern. Det är oftast helt symtomfritt fram tills att det brister. Det är vanligare hos män med högt blodtryck och övervikt. Många landsting har redan börjat och erbjuder undersökning med ultraljud för alla män över 65 års ålder. Det är inte lika vanligt hos kvinnor och man har inte undersökt tillräckligt om screening för kvinnor skulle vara lika kostnadseffektiv (dvs. man har inte gjort studier på kvinnor!)

Kände du dig frisk när du började läsa detta men kanske blev lite orolig just nu. Tänk på att ett bra sätt att fortsätta känna sig frisk är att faktiskt ha koll på läget!

text: Maria Luhr, distriktsläkare med specialinriktning palliativ vård