

dt

salud y belleza

## PREVENIR MALALTIES

## La importància de revisar la salut

**S**i fem exercici amb regularitat, controlem els nostres menjars amb una dieta equilibrada i seguim un estil de vida saludable (evitem el tabac, l'alcohol i dormim bé) estarem invertint en la nostra salut. Però encara ens cal fer un altre deure: anar a la consulta del metge de capçalera per assegurar-nos que tot funciona bé al nostre organisme.

Quan estremem un nou any moltes persones es fan el propòsit d'anar al dentista, per detectar si hi ha alguna càries o malaltia dental; a l'oftalmòleg, per cuidar la vista o al ginecòleg, en el cas de les dones. La millor fórmula de no oblidar-se és planificar una agenda de visites amb els especialistes, sota la prescripció del metge de capçalera.

## BONS HÀBITS DES DE LA JOVENTUT

"Per envellir amb salut cal cuidar-se quan un és jove", aconsellava el doctor José Fornes Ruiz en una xerrada adreçada a joves a València. Aquest metge advertia que algunes de les patologies que apareixen en les persones grans "no són pròpies de l'edat sinó que es comencen a gestar des de la joventut, per mala nutrició, per no fer exercici i portar una vida sedentària i no fer-se controls mèdics".

Un examen rutinari, almenys un cop a l'any, és la recomanació que els metges de capçalera fan als seus pacients



Un usuari del conjunt residencial Les Lires es controla la pressió arterial, una prova bàsica en la gent gran. ARXIU

per prevenir malalties. De fet, acostumem a anar a la consulta quan tenim alguna molèstia però no per fer-nos un test de la salut. Les revisions mèdiques són importants "en primer lloc perquè estudiant la constitució de la persona, que ens predispesa a patir

determinat tipus de malalties, podem aconsellar-li mesures preventives com ara uns hàbits més saludables per conservar o millorar la seva qualitat de vida", descriu la doctora Mercè Oriol, amb consulta a Terrassa. "I si ja no ens trobem bé, és a dir patim petits

síntomes que es van repetint, ja podem fer-ne un estudi i detectar a temps qualsevol alteració. Hem de pensar que quan apareix una malaltia greu normalment, molt abans, la persona ja va patir petits símptomes que indiquen que alguna cosa no fun-

**Un dels diagnòstics més destacats que persegueix tota revisió mèdica és la detecció del càncer en els seus estadis inicials.**

ciona", afegeix. Obesitat, hipertensió arterial, defectes de visió o càries són alguns dels trastorns més freqüents que es poden detectar en una revisió. Un estudi efectuat fa quatre anys per la Unidad de Chequeos de la Clínica de la Universitat de Navarra donava com a resultat que en 9 de cada 10 revisions es diagnostica alguna afecció. Dels 22.000 pacients observats per aquesta unitat, un 38,82 % dels casos presentava factors de risc cardiovascular com la dislipèmia o alteració dels nivells de lípids; un 22,04 % dels pacients tenia obesitat i un 19,97% hipertensió arterial. La diabetis va ser una altra de les principals malalties localitzades (en un 6,87% dels avaluats).

Actualment, un dels diagnòstics més importants que persegueix tota revisió mèdica és la detecció del càncer en els seus estadis inicials. Cal recordar que molts tumors malignes que en el moment de l'examen mèdic no provoquen cap símptoma es poden diagnosticar de forma precoç i tractar amb moltes possibilitats d'èxit.

Teresa Romero

## Com interpretar una anàlisi de sang

**L**a primera prova de control que els metges demanen en un primer examen de salut és una anàlisi de sang. En la petició el facultatiu indicarà, en funció de l'edat, el sexe i l'estat de salut general de la persona, quins indicadors li interessa evaluar. Els resultats d'aquesta prova de laboratori poden determinar els nivells de colesterol, de ferro o d'àcid úric, entre molts altres i, si apareixen alterats, constatar la presència d'alguna malaltia.

A primer cop d'ull, el metge pot mesurar a partir d'uns fulls plens de sigles i valors numèrics si el pacient té colesterol alt i per tant risc de malaltia cardiovascular, anèmia per manca de ferro, infecció d'orina o una insuficiència renal, problemes de

coagulació de la sang, un mal funcionament del fetge, diabetis o un problema de gota (malaltia que es manifesta per la inflamació del dit gros del peu).

Avui dia les analítiques són un instrument vàlid i efectiu per diagnosticar, controlar i evaluar una malaltia. Però no és l'únic. A partir dels primers resultats obtinguts es poden realitzar d'altres proves complementàries per aprofundir en el diagnòstic, com ara radiografies, anàlisi d'orina, ecografies, etcètera.

## VALORS A TENIR EN COMPTE

Com a norma general, una analítica sol dividir-se en tres apartats: un d'hematologia (on figuren els glòbuls vermells, eritròcits, blancs o leucòcits i les plaquetes), un

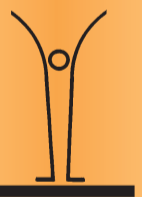


Un metge explica els resultats a una pacient. EUROPA PRESS

altre de bioquímica (on consten els indicadors de glucosa, colesterol, àcid úric, la creatinina, un proteiograma i les proves hepàtiques) i un altre on apareix un estudi bàsic de coagulació.

Al costat de cada valor analitzat es fan constar unes xifres que són els marges de normalitat. Per exemple, una xifra per sobre dels nivells normals d'hematies o glòbuls vermells (entre 4.300.000 i 5.900.000/ml) ens pot indicar

tabaquisme (els fumadors tenen més glòbuls vermells) o insuficiència respiratòria (el pacient pot tenir poc oxigen a causa d'una asma o bronquitis). Si els nivells d'hematies són baixos, la persona pot estar patint una anèmia. Les causes poden ser per pèrdua de ferro, de vitamina B12 o d'àcid fòlic. De totes formes no cal alarmar-nos, i escoltar bé el metge, que és qui farà una millor lectura de les xifres.



**Mercè Oriol Peregrina**  
Núm. Col. BCN 18638

*25 anys al seu servei  
amb un objectiu bàsic:*

**DONAR QUALITAT  
A LA SEVA VIDA**

*Amb motiu del 25è aniversari, les 10  
primeres persones que truquin, seran  
obsequiades amb una entrevista gratuïta  
d'orientació diagnòstica*

sant valentí, 69, 1r 2a • terrassa  
telèfon 93 783 76 28 • www.merce-oriol.com