

건강진단의 올바른 활용 방법

건강진단의 가장 큰 목적은 앞으로 발생할 수 있는 각종 질병의 위험성을 예측하여 그러한 질병들이 발생하지 않도록 여러 가지 예방조치를 연구하는 데 있다. 따라서 검사 결과 수치가 정상범위에 있다고 하더라도 건강을 유지하기 위한 주의사항이 없을 수 없고, 반대로 몇 가지 검사 결과에 약간의 이상이 있다고 해서 반드시 약을 복용하고 처치를 받아야 하는 질병이라고 보기도 어렵다.

최근 몇 년간 건강진단 결과를 분석해본 자료에 따르면 이상소견을 보인 '질병 유소견자'의 대부분은 본인 스스로 노력으로 치료할 수 있는 것으로 확인되었다. 건강진단에서 이상소견이 보이는 경우의 대부분은 비만, 흡연, 과도한 음주, 잘못된 식사 습관, 운동 부족 등과 관련되어 있으므로 이러한 잘못된 습관을 고치는 것이 곧 치료법이 되는 것이다.

건강진단이라는 방법을 통하여 효과적으로 건강을 관리하는 원칙을 정리해보면 다음과 같다.

- 가까운 곳에 쉽게 찾을 수 있는 단골의사(주치의)를 정한다.

- 건강진단 소견에서 밝혀진 질병 발생의 위험성을 충분히 이해하여 자신에게 가장 중요한 건강 위험요인을 없애는 생활 태도를 유지한다.
- 자신의 증상과 건강진단 결과에 따른 이상소견에 대해서는 주치의의 지시에 따라 적절한 시기에 재확인하여 결과를 관찰하거나 치료한다.
- 흡연, 과음을 하는 사람이나 급격한 체중 변화, 지속적인 위장장애가 있는 사람들은 각종 만성질환의 위험이 크므로 주치의와 정기적인 상담 및 검사를 받아 보는 것이 바람직하다.
- B형간염 환자나 보균자는 6개월 정도 간격으로 간에 대한 정기검사가 필요하다.
- 40세 이후 여성은 자궁암 검사는 매년, 유방암 검사는 나이에 따라 2~3년마다 정기검사를 받는 것이 좋다.
- 정기적인 건강진단보다 건강 위험요소를 없애기 위해 스스로 노력하는 것이 건강관리의 가장 좋은 방법이다(금연, 음주절제, 규칙적 운동과 식사 습관). ☺

〈출처 : HealthKoreaSM 건강샘〉