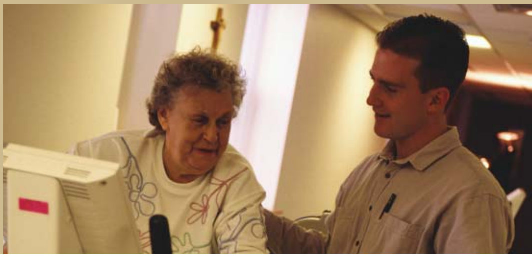
노인 건강검진



65세 이상 노인은 퇴행성 질환과 지병으로 인한 합병증으로 고생하거나 심하면 사망에 이르기도 한다. 이를 예방하기 위해서는 뇌졸중, 치매, 순환기질환 등에 대한 검사를 정기적으로 받는 것이 좋다.

뇌종합검사 – 혈관성 치매나 뇌경색은 뇌종합검사로 진단할 수 있다

뇌의 혈관 기형, 뇌혈류의 흐름, 영양 상태, 뇌의 손상 상태나 부위까지도 면밀하게 파악할 수 있다. 아무런 증상이 없는 무증상 뇌경색도 이 검사로 알 수 있다. 무증상 뇌경색의 경우에는 시간이 지나면서 혈관성 치매나 뇌졸중으로 진행될 수 있다. 특히 종합검진 결과 당뇨나 고혈압, 고지혈증, 관상동맥질환과 같은 질환이 발견된 경우에는 혈관성 치매나 뇌졸중의 발병 확률 이 높기 때문에 뇌종합검사를 꼭 받는 것이 좋다. 뇌종합검사는 비용이 적잖아 매년 받을 필요는 없다.

50대에는 4~5년에 한 번씩 60대 이후에는 3년에 한 번 정도 뇌종합검진을 정기적으로 받는 것이 치매나 뇌졸중을 점검하는데 효율적이다. 또 갑자기 기억력이 현저하게 떨어지거나 인지기능에 이상이 있을 때는 뇌종합 검사와 함께 치매 문진테스트를 받으면 이런 질환들을 조기 진단할 수 있다.

암 검진 – 암은 초기증상이 없기 때문에 발견하기 어려운 질환이다

따라서 건강검진을 통해 조기발견해야 초기치료가 가능하다. 특히 한국인에게 많은 5대암(위암, 유방암, 자궁경부암, 간암, 대장암)과 폐암 등은 매년 검진하는 것이 바람직하다. 암은 노인 사망률 1위 질환이다. 나이 들었다고 암 검진을 소홀히 하는 것은 잘못된 것이다. 위암의 경우 조기 진단만 되면 90% 이상이 완치되고, 대장암과 자궁경부암은 암 검진으로 전암단계의 병변을 발견 치료해 암 발생 자체를 줄일 수 있다. 유방암도 조기 진단만 되면 완치시킬 수 있다.

관절염 검진 – 관절염도 그다지 통증이 없을 때의 조기 치료가 중요하다

관절염은 갱년기를 전후해 여성에게 많이 발생하지만 남성들도 적잖이 관절염으로 고생한다. 여성의 경우 폐경기에 접어들면서 무릎이나 손목이 시큰거리고 아픈 증상이 있다면 반드시 검사를 받아야 한다. 남자도 평소 발목을 자주 삐거나, 운동량이 적은 사람은 검사를 받는 것이 좋다. 관절염 검사는 주로 X -RAY와 피검사를 통한 염증 검사로 이루어진다. 관절염 검사와 골다공증 검사를 함께 받으면 뼈의 전반적인 상태를 알 수 있어 효과적이다.

심혈관기능 검진 – 고지혈증, 고혈압, 심근경색, 뇌졸중 등 심혈관 질환은 나이가 들수록 발병률이 높아진다

초기에는 특별한 증상이 없는 경우가 대부분이므로 심전도 검사, 혈액 검사, 혈압 측정 등의 검사와 문진 등으로 조기에 질환을 발견하도록 해야 한다. 당뇨도 정기검진이 필요하다. 평소보다 물을 많이 마시게 되고 소변 양이 증가하며 늘 피로하고 체중이 줄어들거나 당뇨에 대한 가족력이 있다면 꼭 정기적으로 혈당 검사를 받아야 한다. 집에서 검사지를 이용한 소변 검사도 손쉬운 검사방법이다.

건강검진 주의사항

1. 저녁식사는 오후 7시경 가볍게 먹는다.
2. 오후 9시 이후 아무것도(물 포함) 먹지 말고 충분히 수면을 취한다.
3. 약을 복용하고 있다면, 3일 전부터 중지하고 치료제인 경우는 주치의와 상담한다.
4. 검진 당일에는 아침식사는 물론 껌, 담배, 물 등도 금물이다.
5. 수면내시경을 받을 때는 보호자를 반드시 동행해야 한다.