

سرشناسه : راشکی، حسن
 عنوان و نام پدیدآور : سنجش سلامت (چکاپ)/مولفان حسن راشکی، هادی کاظمی، پیرحسین کولیوند.
 مشخصات نشر : تهران : رویان پژوه ، ۱۳۹۱.
 مشخصات ظاهری : ۶۴ ص. : مصور.
 شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۶۳۰۸-۶۲-۳:
 وضعیت فهرست نویسی : فیبا
 موضوع : پزشکی پیشگیری
 شناسه افزوده : کاظمی، هادی، ۱۳۳۹ -
 شناسه افزوده : کولیوند، پیرحسین، ۱۳۵۰ -
 رده بندی کنگره : ۱۳۹۱ س ۹ ۱۴/۱۴ RA۴۲۵
 رده بندی دیویی : ۶۱۴/۴۴
 شماره کتابشناسی ملی : ۳۰۲۵۸۸۸



سنجش سلامت (چکاپ)

مولفان: دکتر حسن راشکی، دکتر هادی کاظمی، پیرحسین کولیوند

ناشر: رویان پژوه
 چاپ اول: ۱۳۹۱
 گرافیک و صفحه‌آرایی: اکرم هاشمی
 چاپ: بهمن
 قطع و تعداد صفحات: رقعی - ۶۴
 شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه
 بها: ۴۰۰۰ تومان



شابک: ISBN: 978-600-6308-62-3

دفتر نشر و نمایشگاه دائمی: تهران، خیابان انقلاب، روبروی دبیرخانه دانشگاه تهران، ساختمان امیرکبیر، طبقه سوم
 تلفن: ۶۶۴۸۶۳۷۳ - ۶۶۹۷۰۷۴۰

www.RPpub.ir

۷	پیشگفتار
۹	انواع پیشگیری
۱۱	فصل اول: پیشگیری از بیماری‌های قلبی عروقی
۲۱	فصل دوم: پیشگیری از بیماری‌های شایع در جامعه
۳۵	فصل سوم: پیشگیری و اصلاح روش‌های پرخطر و بهبود شیوه زندگی
۴۱	فصل چهارم: پیشگیری و توصیه‌های مربوط به زنان
۴۵	فصل پنجم: توصیه‌ها و نکات مورد توجه در مورد غربالگری کودکان
۵۱	فصل ششم: غربالگری بیماری‌های شایع عفونی
۵۵	فصل هفتم: غربالگری کانسر

سلامتی بزرگترین سرمایه‌ای است که خداوند به انسان عنایت کرده است و تمامی برنامه ریزی‌های اجتماعی و اقتصادی انسان بر پایه وجود سلامتی انجام می‌گردد و حفظ آن و جلوگیری از ابتلا به بیماری می‌تواند موجب پیشرفت در زندگی انسان گردد و شاید به همین دلیل است که مردم اکثر کشورهای پیشرفته دنیا به دنبال پیشگیری از بیماری و حفظ سلامتی خود هستند و کلینیک‌های سنجش سلامت (چکاپ) یکی از شلوغترین بخش‌ها در آن کشورها است.

تا بحال با خود فکر کرده ایم که در حال حاضر از نظر سلامتی در چه وضعیتی هستیم؟ چه بیماری‌های مزمن و چه سرطان‌هایی ما را تهدید می‌کنند؟ آیا شیوه زندگی ما صحیح است؟ برای پیشگیری از ابتلا به بیماری‌های مزمن مانند فشار خون، دیابت و بیماری‌های قلبی عروقی و سرطان‌ها چه کار باید کرد؟ شاید بتوان به تمامی این سولات در کلینیک‌های سنجش سلامت (چکاپ) پاسخ داد.

امروزه در کشور ما فرهنگ تخصص و فوق تخصص‌گرایی بسیار رواج یافته است و با توجه به اینکه سیستم نظام ارجاع نیز به خوبی رعایت نمی‌شود، فرد برای سرماخوردگی نیز به متخصص مراجعه می‌کند، و این موضوع باعث شده است که متخصصین ما نیز تنها به صورت محدود به تخصص خود به بیماران نگاه کرده و به جنبه‌های دیگر سلامتی فرد توجه نمی‌کنند.

نکته دیگری که بایستی به آن توجه کرد آن است که مردم فکر می‌کنند که سنجش سلامت (چکاپ) یعنی اینکه دفترچه خود را به دست گرفته و به اولین متخصصی که مراجعه می‌کنند درخواست چند آزمایش خون کرده! و تصورشان بر این است که با انجام چند آزمایش خود را (چکاپ) کرده‌اند!

انجام سنجش سلامت (چکاپ) یک کار تخصصی است که بایستی در یک مرکز مجهز و

تحت نظارت متخصص طب پیشگیری انجام گرفته و به صورت سیستماتیک بر اساس سن، جنس سابقه خانوادگی و شیوه زندگی فرد، سنجش سلامت (چکاپ) بیمار طراحی و اجرا شود.

در این کتاب سعی بر آن شده است که معاینات دوره ای و آزمایشات لازم و بررسی های خانوادگی بر اساس الگوی کتاب clinical preventive medicine و خدمات پیشگیری توصیه شده به وسیله کار گروه خدمات پیشگیری ایالات متحد (USPSTF) به صورت سیستماتیک آورده شود تا اینکه بتواند اطلاعات مناسبی را جهت آگاهی از چگونگی انجام سنجش سلامت (چکاپ) به خوانندگان عزیز برساند.

در پایان لازم است از جناب آقای دکتر نیک پژوه که ترجمه کتاب USPSTF را انجام داده اند و در تالیف کتاب به ایشان کمک کرده اند و همچنین سرکار خانم معظمه محمدزاده که ویرایش کتاب را انجام داده اند نیز تشکر کنم.

دکتر حسن راشکی

متخصص طب پیشگیری و پزشکی اجتماعی