

Voorsorg voorkom nasorg

Ons gesondheid is ons rykdom. Juis daarom moet ons almal soveel tyd moontlik in ons welstand belê. Maar waar begin ons, en wat kan ons hier en nou doen? Dit is nie net beter om siektes deur toetse en siftings te voorkom nie, maar dit is boonop koste-effektief.

Lewensreddende toetse en siftings

Vroeë opsporing is noodsaaklik om meeste siektetoestande te voorkom – of om potensieel dodelike toestande soos kanker, beroerte en hartsiekte vroeg te vang.

Waarvoor toets ek?	Die sifting/toets
1) Hoë bloeddruk kan sonder waarskuwing hartaanvalle of beroertes veroorsaak en kan tot nierversaking lei.	'n Bloeddruktoets meet hoe hard jou bloed teen die wande van die are druk soos dit deur jou lyf beweeg. Die normale bloeddruk vir volwassenes is onder 120/80 mm Hg. Hoë bloeddruk is 140/90 mm Hg of meer. (Bloeddruk word in millimeters kwik gemeet.)
2) Hoë cholesterol kan veroorsaak dat plaak jou are verstop. Jy kan dalk geen simptome hê totdat jy skielik 'n hartaanval of beroerte het nie.	'n Bloedtoets vir cholesterol meet totale cholesterol, LDL ("slegte cholesterol"), HDL ("goeie cholesterol") en trigliseriede (vet in die bloed).
3) Tipe 2-diabetes is 'n algemene siektetoestand. Nietemin weet baie mense nie dat hulle dit het voordat dit hartsiekte, niersiekte, beroerte, blindheid of ander ernstige probleme veroorsaak nie.	'n Vastende plasmaglukose- of 'n A1C-toets word algemeen gebruik om vir diabetes te toets. Hierdie toetse gee inligting oor die vlak van bloedsuiker of glukose in jou bloed.
4) Die Liggaamsmassa-indeks (BMI) is 'n hulpmiddel om u liggaamsmassa in verhouding tot jou lengte te verstaan.	Die liggaamsmassa-indeks kan 'n goeie voorspeller van siekte wees omdat oortollige liggaamsvet die risiko vermeerder van hartsiektes, kanker, diabetes en beroertes.