



## Årlig helsesjekk?

**Spørsmål:** Anbefaler du at man får gjort en legesjekk en gang i året? Man er jo pålagt å gjøre EU-kontroll av bilen annet hvert år så hvorfor ikke også undersøke vår egen helse. Den er vel ikke mindre viktig.

**Svar:** En legesjekk er hensiktsmessig hvis man ikke føler seg frisk. Personer som er disponert for et helseproblem bør også snakke med legen sin om dette. For eksempel er kvinner i aldergruppen 25-69 år anbefalt å få tatt en celleprøve fra livmorhalsen hvert tredje år slik at eventuelle tidlige tegn til livmorhalskreft kan bli påvist før den rekker å utvikle seg. Hvis man røyker, er det også klokt å få sjekket lungefunksjonen sin fra man er i 40 års alder. Mennesker som sliter med overvekt, bør holde et øye med blodsukkeret sitt. Likeledes gjør den som er arvelig disponert for hjertesykdom klokt i å få målt blodtrykket og kolesterolnivået. Videre tyder studier på at gamle mennesker har nytte av blant annet å få vurdert sin helse, bosituasjon og risiko for fall.

Derimot er det meget tvilsomt om yngre mennesker som føler seg friske rutinemessig bør få gransket sin helse. Nylig gjennomgikk danske forskere 14 ulike studier som belyser dette spørsmålet. Studiene omfattet til sammen 182.880 symptomfrie personer under 65 år. Deltagerne i studiene ble delt i to grupper. Den ene gruppen gjennomgikk ulike medisinske undersøkelser for å lete etter tegn til begynnende sykdom. Den andre gruppen ble ikke undersøkt. Alle deltagerne ble deretter fulgt opp i fra 4 til 22 år. Det viste seg at levetiden, forekomsten av sykdom, antall innleggelses i sykehus, graden av uførhet og sykefravær var lik i de to gruppene.

Forskerne bemerker at mange av studiene som de vurderte var utført for en god del år siden. Det er mulig at nye og bedre undersøkelses- og behandlingsmetoder kan øke utbyttet av rutinemessige helsekontroller. Dessverre fant ikke forskerne at effekten av helsekontrollene som har vært utført de siste tiårene var større enn av dem som for eksempel ble gjennomført på 1960-tallet.