

Santé Les examens de santé

La plupart d'entre nous veulent être en forme et les experts s'accordent à dire que ce que nous mangeons, les activités physiques que nous pratiquons et les heures de sommeil dont nous bénéficions jouent tous un facteur essentiel pour nous maintenir en bonne santé. Il y a aussi les facteurs à risque, tels que la consommation d'alcool, le tabagisme et l'obésité qui concerne la plupart d'entre nous. Ici à Phuket, nous pouvons parfois combiner ces facteurs plus que dans nos pays d'origine.

Vivre sur une île tropicale où l'atmosphère est vibrante et dynamique côte fêtes et sorties, il est compréhensible que certains d'entre nous boivent un peu plus d'alcool que la normale, sans compter l'ajout de quelques kilos de plus sur la taille du fait de manger dans les grands restaurants de l'île



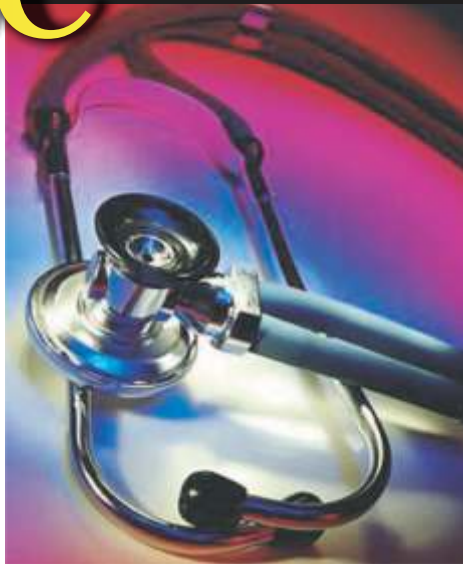
Passer un examen sur une base régulière, appelé aussi bilan de santé annuel est de bon sens, et vu l'augmentation du nombre de patients se présentant au Phuket International Hospital pour des examens de santé, cela devient chose courante, même pour les touristes.

À Phuket, la plupart des hôpitaux proposent des bilans de santé rapide et très fiable. L'avantage de se faire examiner à Phuket est que vous bénéficiez également d'un excellent service à la thaïlandaise. Les prix sont extrêmement raisonnables, et parfois le



cout ne représente qu'une fraction du prix que nous payons dans certains pays occidentaux.

Les examens de santé au Phuket International Hospital se présente sous différentes formes, commençant à des forfaits basic aux programmes détaillés, qui comprennent des services de laboratoire complets et des investigations cardio-vasculaires, des tests d'effort et rayons X. Certains programmes sont encore plus



étendus, y compris la tomographie et des services complets de soins dentaires. La plupart peuvent être effectués en quelques heures et les résultats sont disponibles en quelques jours. Étant donné que la plupart des meilleurs hôpitaux de Phuket centralisent tous les équipements au même endroit, la nécessité de déplacements superflus vers différentes cliniques, laboratoires ou appareils de radiographie n'est pas nécessaire.

L'objectif principal de toutes visites médicales est de détecter la maladie à un stade précoce, ou mieux encore, de prévenir une maladie dès ses premiers signes. Faire un bilan régulier favorise et facilite également la prévention, l'expertise, traitement des blessures et maladies. Il est surprenant de constater le nombre de problèmes de santé détecté par les examens médicaux de routine. Diabète, cancer de la poitrine, hypertension, et le cancer de la peau pour en citer quelques-uns.



Environ 20 % des personnes venant pour des bilans de santé révèlent une pression artérielle élevée. Ce pourcentage augmente jusqu'à plus de 50 % chez les personnes âgées de plus de 65 ans. Le rôle de la pression artérielle dans des maladies du cœur est très clair. Seulement la moitié des personnes souffrant d'hypertension artérielle ont cette maladie diagnostiquée, alors qu'il suffit de quelques minutes pour vérifier. Environ de 3 % des adultes sont diabétiques et, là encore, la moitié seulement en sont conscient.

Les examens de santé visent aussi les cancers, tels que le cancer du col de

l'utérus et le cancer de la prostate. Les niveaux de cholestérol peuvent aussi être examinés, puisque cela est également lié aux risques de contracter une crise cardiaque.

Avec tous ces tests, et une série d'hôpitaux et de cliniques qui les proposent, comment choisir la plus appropriée pour nous ? Pour commencer, choisir une promotion ou le prix comme « guide » pour sélectionner votre examen n'est pas une bonne idée. Un test bon marché ne comprend qu'un minimum de test, tandis qu'un test étendu peut comprendre des examens qui sont inutiles pour vous. Par exemple, si vous avez moins de 30 ans, vous tirerez peu d'avantages de passer des tests d'effort, surtout si vous êtes sportif et n'avez pas d'antécédents de problèmes cardiaques. La meilleure solution est de savoir quels sont les tests dont vous avez besoin.

Si vous ne savez pas par quels tests sont les mieux adaptés pour vous, faites des recherches ou renseignez vous dans les hôpitaux ou a des personnes qualifiées. Une fois que vous aurez la réponse, adoptez le programme qui vous va le mieux. Si vous ne trouvez pas le programme qui vous convient, demandez alors un programme personnalisé.

Passer un examen de santé régulier est un réflexe intelligent. Considérez cela comme faire un investissement dans votre corps. La découverte de votre état de santé actuel peut vous économiser beaucoup d'argent pour le future. Cela peut aussi vous sauver la vie.

Peter Davison
Directeur du service international au
Phuket International Hospital. (voir page 29)
Tel. 076 249 400 (en anglais uniquement)

