



בדיקות דם - מה לבקש מהרופאים?

כל אדם, בכל גיל, חייב לעבור בדיקות דם תקופתיות על מנת לאפשר מעקב צמוד אחר מצב הבריאות. אירגון הבריאות העולמי קובע כי כל ילד, החל מגיל שנה ומעלה חייב לעבור **בדיקות דם מקיפות** לפחות אחת ל- 3 שנים. כמובן שבכל מקרה של חשד לבעיה רפואית יש לבצע את הבדיקות מיידי ולעיתים תכופות יותר. צעירים מעל גיל 18 צריכים לעבור בדיקות דם מקיפות אחת לשנתיים. גברים ונשים מעל גיל 35 צריכים לעבור בדיקות דם מקיפות אחת לשנה.

אני ממליץ גם שכל אדם, החל מגיל 15 שנים, יעבור **בדיקת צפיפות עצם** אחת ל- 5 שנים וזאת לאור התרבות המקרים של צעירות וצעירים, בעיקר חיילים, שמתגלים בהם שברים ספונטניים בעצמות ("שברי הליכה"). מעל גיל 45, בעיקר אצל נשים, אך גם אצל גברים, מומלץ לעבור בדיקות לצפיפות עצם אחת לשנתיים ואם מתגלה דילדול עצם, הבדיקות צריכות להיערך אחת לשנה.

מומחים ממליצים גם שכל מתבגר ומתבגרת יעברו **בדיקות הורמונליות** החל מגיל 15 שנים וכל 3 שנים אחר-כך וזאת לאור העלייה המדאיגה במספרם של צעירות וצעירים בהם אובחנו חוסר פוריות או בעיות הורמונליות אחרות. התזונה המערבית הקלוקלת מביאה רבים מהצעירים למצב של מחסור חמור במרכיבי תזונה חיוניים להתפתחותם ("תת-תזונה בבטן מלאה") ומכאן הצורך במעקב מתמיד אחר התפתחותם ההורמונלית.

בדיקות דם - מה לבקש:

- **ספירת דם** - סופרת את סוגי תאי הדם השונים (לבנים, אדומים וצהובים) וכוללת גם בדיקה להמוגלובין.
- **כימיה של הדם** - סוכר בדם, שומני הדם, תיפקודי כליות, תיפקודי כבד, ויטמינים ומינרלים
 - שומני הדם - טריגליצרידים, כולסטרול כללי, כולסטרול "טוב" (HDL), כולסטרול "רע" (LDL) + **LP(a)**
 - תיפקודי כליות - כולל: חומצת שתן, קריאטינין, אמונייה ומלחים (אשלגן, זרחן, נתרן, כלוריד)
 - תיפקודי כבד - כולל: אנזימי הכבד, בילירובין, חלבון כללי, אלבומין, גלובולין
 - ויטמינים - כולל: ויטמין B12, חומצה פולית, **ויטמין D**
 - מינרלים - כולל: סידן, מגנזיום, אבץ, ברזל, **פריטין** (=מחסני הברזל בגוף), טרנספרין (חלבון חיוני לברזל)
- **בדיקות דם הורמונליות:**
 - בלוטת התריס - כולל: TSH, T3 ו-T4 + פאראתירואיד **PTH**
 - מערכת הרבייה - כולל (לגברים ונשים): FSH, LH, פרולקטין, אסטרוגן, פרוגסטרון וטסטוסטרון
 - מערכת הרבייה - חשוב לגברים ולנשים: **DHEAs** (הורמון-ביניים חשוב ליצירת הורמוני המין)
- **קרישת דם** - כולל: PT, PTT ו-INR
- **שקיעת דם** = ESR ו-**CRP** לשלילת קיום זיהום/דלקת בדם או בגוף
- **בדיקות דם מיוחדות:**
 - בדיקות לשלילת מחלת הנשיקה ("מונו") כולל בדיקות נוגדנים לנגיפים EBV ו-CMV
 - בלוטת הערמונית (גברים) - PSA לשלילת שינויים ומחלות בבלוטה.
 - הומוציסטאין - בדיקה לגורמי טרשת עורקים (גם כששומני הדם תקינים)
 - המוגלובין A1C - בדיקה לרמת הנזקים שגורמת סוכרת (רק בחולי סוכרת או תנגודת לאינסולין)
- **בדיקת שתן כללית** - כולל: רמת חומציות (pH), סוכר, חלבון, קטונים, ניטריט, בילירובין, תאי דם אדומים ולבנים, פיברובלסטים (נוכחות אחד מסוגי התאים האלה מרמזת על זיהום בדרכי השתן).

¹ בדיקה חשובה זו עדיין לא מבוצעת בישראל