

OSTÉOPOROSE

Pour les personnes au-delà de 50 ans, il est recommandé de consommer 1 200 mg de calcium par jour et entre 800 et 2 000 unités de vitamine D pour prévenir l'ostéoporose. Il est possible de combler les besoins du corps en vitamines et minéraux. Sinon, il existe des suppléments de calcium et vitamine D qu'il est possible de se procurer à la pharmacie.

TENSION ARTÉRIELLE

La mesure de la tension artérielle à domicile peut aider votre médecin de famille à mieux dépister l'hypertension et ajuster vos médicaments pour cette condition. Chez certaines personnes, la tension peut être élevée lors d'un rendez-vous médical alors qu'elle est tout à fait normale à la maison. C'est ce qu'on appelle le syndrome du sarrau blanc.

Comment faire la différence avec une vraie haute pression? En ayant en main, lors de votre rendez-vous annuel, quelques valeurs prises sur une période d'environ une semaine. Il est possible de faire prendre votre pression par l'infirmière chez Proxim ou Jean Coutu ou bien à la maison si vous avez un appareil. Votre médecin pourra alors observer si votre pression demeure régulièrement élevée.

LISTE DES MÉDICAMENTS

Lors de chaque rendez-vous avec votre médecin, ayez en main une liste de vos médicaments à jour. Demandez-la à votre pharmacien. Ceci évitera des erreurs dans le traitement de vos problèmes de santé et votre médecin ne perdra pas le temps qui vous est accordé lors de votre rendez-vous en appelant à la pharmacie. Le suivi de vos médicaments, c'est une affaire d'équipe entre vous et votre médecin!

VACCINS

Avez-vous reçu votre dose de rappel contre la diphtérie et le tétanos? Quoi? Il faut recevoir le même vaccin plus d'une fois dans sa vie? En fait, le vaccin combinant la protection contre ces deux maladies a une efficacité d'une durée de 10 ans seulement. Il est donc recommandé de se faire vacciner aux dix ans afin d'avoir une couverture complète contre ces maladies. Demandez à votre médecin si vous êtes à jour dans vos vaccins lors de votre prochaine visite.

Références

- EMP 2014, CMQ
- *Comment mesurer votre pression artérielle à domicile*, Fondation des maladies du cœur, 2010
- *Le dépistage du cancer de la prostate*, CMQ, juin 2013
- Dr-MÉD.ca, édition Québec, 2012
- *Lignes directrices sur le dépistage du cancer du col de l'utérus au Québec*, INSPQ, juin 2011.
- *Protocole d'immunisation du Québec*, avril 2014
- *Association canadienne de gastroentérologie*
- *Canadian Medical Association Journal*



430, chemin Principal, Cap-aux-Meules (Qc) G4T 1R9
418 986-2121 www.cisss-desiles.gouv.qc.ca

Le genre masculin utilisé dans le texte désigne aussi bien les hommes que les femmes et n'est utilisé qu'à seule fin d'alléger le texte.

Dépliant produit en août 2014 - Mise à jour: avril 2015

Mise en page : Rémy Dampousse, étudiant en médecine, et Service des communications

Centre intégré
de santé
et de services sociaux
des Îles

Québec 

EXAMEN MÉDICAL ANNUEL

À lire avant votre prochaine
visite annuelle avec votre
médecin



CANCER DE LA PROSTATE

Vous demandez-vous si c'est à votre prochaine visite votre médecin vous fera un toucher rectal pour le cancer de la prostate? Est-ce obligatoire? Et bien, non. Le dépistage du cancer de la prostate est offert aux hommes entre 55 et 70 ans. Il y a des avantages et des inconvénients à ce dépistage et ce sera à vous de choisir si vous le désirez ou non.

Avantages

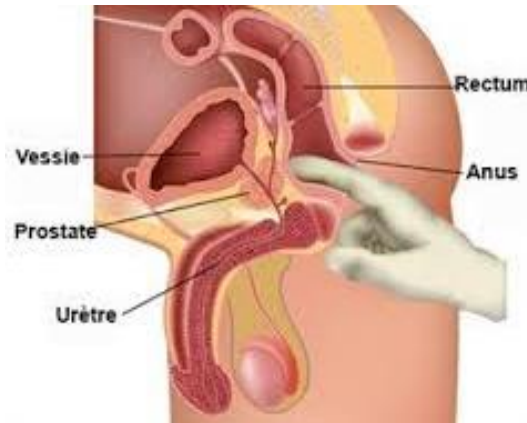
- Être rassuré de ne pas avoir de cancer de la prostate avec un résultat négatif.
- On pourrait sauver la vie de 1 homme sur 100 parmi ceux qui sont dépistés.

Inconvénients

- Le cancer de la prostate est le plus souvent peu agressif et peu mortel. Le dépister augmente vos chances qu'on en trouve un chez vous. Cependant, le fait de ne pas savoir ne vous aurait probablement pas causé d'ennuis.
- Il est souvent difficile de savoir si le cancer qui aura été trouvé sera agressif ou non. Il se peut donc que l'on vous enlève la prostate. Les complications fréquemment observées de cette chirurgie sont l'incontinence urinaire ainsi que les problèmes érectiles.

Pas facile comme décision direz-vous, mais votre médecin de famille peut vous aider et respectera votre choix. Si vous choisissez de faire le dépistage, votre médecin vous fera une prise de sang ainsi qu'un toucher rectal.

Au fait, c'est où et comment on fait ça l'examen de la prostate?



CANCER COLORECTAL

Est-ce que vous savez à quoi sert une recherche de sang dans les selles? Cet examen permet de dépister le cancer colorectal. Puisque ce cancer est très agressif, il est recommandé de faire une recherche de sang dans les selles tous les deux ans. Cet examen s'adresse à vous si vous avez entre 50 et 75 ans.

Vous êtes plus à risque de développer vous-même un cancer colorectal si vous avez une histoire familiale de ce cancer ou de polypes. Dans ce cas, la colonoscopie sera l'examen qui sera choisi plutôt que la recherche de sang dans les selles.

CANCER DU COL DE L'UTÉRUS

Saviez-vous qu'il n'est plus recommandé de passer un test de dépistage pour le cancer du col de l'utérus à tous les ans? En effet, il est maintenant recommandé de dépister à l'aide du test PAP tous les deux à trois ans chez les femmes âgées entre 21 et 65 ans qui ont toujours leur utérus.

CANCER DU SEIN

Saviez-vous que l'examen des seins par votre médecin n'est plus recommandé formellement pour le dépistage du cancer du sein? Si vous désirez l'obtenir de votre médecin, il faut lui demander. La mammographie demeure l'examen de choix et est toujours recommandé pour le dépistage chez les femmes âgées entre 50 et 74 ans. Elle doit être faite tous les deux à trois ans. Cependant, les femmes qui notent des changements dans l'apparence d'un sein ou bien des écoulements doivent consulter leur médecin.

