



Préparé par : Robert W. Shepherd, médecin, Victoria

Septembre 2011



Le médecin de famille

Idéalement tout le monde devrait avoir un médecin de famille (omnipraticien). Cependant beaucoup de médecins ne prennent pas de nouveaux patients et il peut être difficile de trouver son propre médecin de famille. Par contre, tous les omnipraticiens actifs prennent de nouveaux patients de temps en temps. On peut donc demander poliment et fréquemment à un médecin s'il peut nous prendre ou nous inscrire sur une liste d'attente. Il est aussi possible d'établir une relation avec un médecin qui travaille dans une clinique sans rendez-vous.



Conseils santé

Si vous n'avez pas de médecin de famille, vous devriez savoir que le maintien de la santé physique repose sur ces trois éléments :

- les habitudes personnelles;
- la vaccination;
- les tests de dépistage.

La vaccination



- Tout le monde doit recevoir le vaccin contre le tétanos tous les dix ans, à partir de l'âge de 15 ans.
 - À l'âge de 15 ans ou 25 ans, il serait idéal de recevoir l'*Adacel* pour se protéger contre le tétanos, la diphtérie et la coqueluche. (Si les parents d'un bébé ont reçu l'*Adacel*, ils ne peuvent pas infecter le bébé avec la coqueluche.)
 - Si vous êtes adolescent, demandez le vaccin *Ménactra* pour vous protéger contre la méningite.
 - Une adolescente ou une femme de moins de 27 ans devrait recevoir le vaccin *Gardasil* contre le virus du papillome humain (VPH), si ce n'est pas déjà fait.
 - Une personne de 65 ans ou plus devrait recevoir un vaccin contre la pneumonie (une fois seulement).
 - Une personne de 65 ans ou une personne avec un problème de santé chronique comme l'emphysème ou une déficience cardiaque ou rénale devrait recevoir un vaccin antigrippal à chaque automne.
 - Si vous pensez voyager prochainement, il est important de vérifier auprès d'une clinique du voyageur si la région que vous comptez visiter pose un risque pour certaines maladies (malaria, hépatite A et B, etc).
- Si c'est le cas, vous devriez recevoir le vaccin recommandé. Note importante : Les vaccins contre le tétanos, la pneumonie et la grippe, ainsi que les vaccins pour les enfants sont fournis par le ministère de la Santé.

Habitudes personnelles

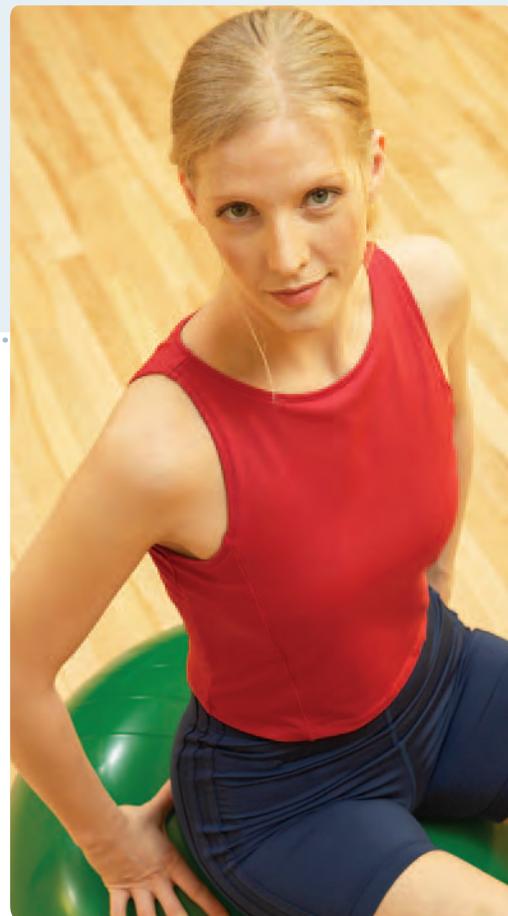
Voici des exemples de bonnes habitudes : ne pas fumer, ne pas consommer de l'alcool en quantité excessive, maintenir un poids corporel proche du poids idéal, faire au moins 20 minutes d'exercice cardiovasculaire par jour (comme de la marche), dormir 7 ou 8 heures chaque nuit, éviter les stress inutiles et consommer le sel en quantité limitée.

Dépistage

Si un membre de votre famille directe (père, mère, frère ou sœur) a un problème de santé important comme le diabète, une maladie du cœur à un jeune âge ou un cancer quelconque, vous devriez demander à votre médecin s'il est nécessaire de faire un dépistage pour ce problème. Tout le monde devrait faire prendre sa pression artérielle tous les ans. Si votre pression est fréquemment plus élevée que 140 sur 90, demandez au médecin un médicament ou des médicaments pour traiter l'hypertension. À partir de 50 ans, tout le monde devrait demander un test de dépistage du sang dans les selles chaque année et faire faire une prise de sang pour tester pour le diabète aux trois ans.

Pour les femmes

Si une femme ou une adolescente a eu des relations intimes, elle devrait subir un test Pap chaque année pendant trois ans, puis ensuite aux deux ans. Une femme devrait avoir une mammographie aux deux ans de l'âge de 40 à 75 ans. Une femme devrait faire faire une prise de sang pour tester son niveau de cholestérol à partir de 50 ans. Une femme devrait aussi demander un test pour vérifier la densité de ses os aux deux ans à partir de l'âge de 65 ans.



Pour les hommes

Un homme devrait faire faire une prise de sang pour tester son niveau de cholestérol à partir de 40 ans. Un homme devrait subir un toucher rectal chaque année à partir de l'âge de 50 ans (45 ans pour ceux dont les ancêtres viennent d'Afrique) en prévention du cancer de la prostate.

En bref, il est bon d'avoir un médecin de famille qui s'intéresse à votre santé. Les tests de dépistage les plus valables sont la vérification de la tension artérielle à chaque année, la prise de sang pour le diabète aux 3 ans à partir de 50 ans, le test du taux de cholestérol dans le sang (voir plus haut), le dépistage du sang dans les selles à partir de 50 ans et certains autres tests de dépistage particuliers aux hommes ou aux femmes (comme une mammographie aux deux ans pour les femmes.)