

ماموگرافی

ماموگرافی یا معاینه سینه باید سالی یک بار انجام شود و کسانی که سابقه سرطان سینه به صورت خانوادگی دارند از چهار سال به بالا باید ماموگرافی پایه بدهند و این ماموگرافی را هر پنج سال مجدداً انجام دهند. توصیه می‌شود که زنان پانزده سالگی هر دو سال یک بار ماموگرافی انجام دهند. با این حال انجمن سرطان آمریکا می‌گوید که زنان باید غربالگری سالانه را از سن ۴۵ سالگی شروع کنند و می‌توانند در ۵۵ سالگی هر دو سال یک بار این چکاپ را انجام دهند.

فشار خون

فشار خون تحت تأثیر استرس، رژیم غذایی، تحرک، سلامت روانی، بیماری‌های مختلف و شرایطی مانند بارداری همیشه ثابت نیست.

سونوگرافی شکم و لگن

انجام سونوگرافی شکم و لگن به خانم‌ها کمک می‌کند که سلامت اندام‌های تناسلی، کبد، کیسه صفرا، پانکراس، دستگاه گوارش و کلیه‌ها را متوجه شوند. خانم‌هایی که می‌خواهند چکاپ تخمدان و رحم انجام دهند، می‌توانند سونوگرافی شکم و لگن انجام دهند. سونوگرافی شکم و لگن برای تشخیص کیست تخمدان، فیبروم رحم، اندومتریوز، بیماری‌های التهابی لگن و توده‌های سلولی خوش خیم یا بدخیم در اندام‌های موجود در شکم یا لگن به کار می‌رود. اگر هم خانم‌ها باردار باشند، سونوگرافی به بررسی رشد تخمک بارور شده، تغییرات جسمی مادر باردار و سلامت جنین کمک می‌کند.

بررسی ریتم پرئود

بخشی از چکاپ زنان مربوط به خودآزمایی می‌شود. خانم‌ها باید ریتم عادت ماهانه خود را یادداشت کنند. چرخه قاعدگی معمولی ۲۸ روزه است. اما می‌تواند برای هر خانمی متفاوت باشد. معمولاً این چرخه از ۲۴ تا ۳۸ روز متغیر بوده و این بازه نشانه نظم در پرئود است. بی‌نظمی در ریتم عادت ماهانه نشانه بیماری می‌تواند باشد.

یادتان باشد



- آزمایش‌های چکاپ کامل را به طور منظم انجام دهید.
- توجه داشته باشید آیا نیاز به ناشتا بودن برای آزمایش‌ها دارید یا خیر. در صورتی که ناشتا بودن الزامی است، باید ۱۰ تا ۱۲ ساعت ناشتا باشید.
- در صورتی که دارویی مصرف می‌کنید یا بیماری خاصی دارید، حتماً به مسئول آزمایشگاه اطلاع دهید.
- نباید تا چند ساعت پیش از آزمایش چکاپ، سیگار بکشید.
- شب پیش از آزمایش چکاپ، از انجام ورزش‌های بدنی شدید که دستگاه گوارشی را تحریک می‌کنند، اجتناب کنید.
- در صورتی که او در آزمایش برای شما اهمیت دارد، در دو یا سه روز قبل از تست، گوشت قرمز زیاد مصرف نکنید.
- بعضی از افراد به اشتباه معتقدند که با رفع بیماری‌هایی که به آن مبتلا بودند، دیگر نیازی به تکرار آزمایش‌های چکاپ نخواهند داشت.
- گاهی خانم‌ها بدون مشورت با دکتر معالج خود، آزمایش‌های چکاپ را انجام می‌دهند. در حالی که این احتمال وجود دارد که پزشک بازه‌های زمانی را برای انجام چکاپ کم یا زیاد کند.
- خانم‌ها ممکن است این نکته را فراموش کنند که تغییرات هورمونی در هنگام خونریزی قاعدگی بر نتایج آزمایشات هورمونی اثر می‌گذارد. بنابراین، جواب آزمایش آن‌ها در زمان نامناسب، دقیق نخواهد بود.
- برخی از آزمایش‌ها در خانه‌های بهداشت محلی و ویژه زنان و مادران به صورت دوره‌ای انجام می‌شود. با مراجعه به این خانه‌ها در جریان خدمات‌تشان قرار بگیرید.
- گاهی خانم‌ها با دیدن جواب آزمایش و مقایسه کردن میزان هر عنصر با معیارهای استاندارد آن، خود را از مشورت با پزشک بی‌نیاز می‌کنند. در ضمن با تفسیر اشتباه جواب آزمایش، برنامه درمان خود را تغییر می‌دهند.

