

خانم‌ها! این آزمایش‌ها برای شما ضروری است



آزمایش خون

شامل بررسی سلول‌های خونی، عملکرد تیروئید، چربی خون، قند خون (ناشتا و غیرناشتا) و آزمایش‌های کبد، آهن و فریتین، عملکرد کلیه، هورمونی و ویتامین D

آزمایش ادرار

این آزمایش برای بررسی عفونت مجاری ادراری و ارزیابی سلامت کلیه‌ها تجویز می‌شود.

تست پاپ اسمیر و ویروس پاپیلومای انسانی (HPV)

زنان باید از سن بیست‌ویک سالگی آزمایش پاپ‌اسمیر را شروع کنند و این آزمایش باید حداقل هر سه سال یک بار تکرار شود. آزمایش همزمان HPV با پاپ‌اسمیر باید از سن سی سالگی شروع و حداقل هر پنج سال یکبار غربالگری مجدد انجام شود.

آزمایش بیماری‌های مقاربتی (STD)

غربالگری سلامت جنسی باید یکی از اولویت‌های مهم شما در برنامه سلامت باشد؛ چراکه کنترل نشدن چنین مشکلاتی ممکن است به عوارض بسیار جدی بعدی منتهی شود.

غربالگری دیابت

آزمایش چکاپ دیابت باید از سن سی‌وپنج سالگی شروع شود و اگر هیچ فاکتور خطری برای ابتلا به دیابت ندارید، هر سه سال یک بار این آزمایش تکرار شود.

ماموگرافی

توصیه فعلی پزشکان این است که اولین ماموگرافی برای زنان بدون سابقه خانوادگی از سن چهل سالگی شروع شود و پس از آن سالانه غربالگری ادامه پیدا کند.

بررسی پوست

از سن هجده سالگی به بعد باید هر فردی پوست خود را هر ماه از نظر خال‌های مشکوک یا تغییرات رنگ آن‌ها بررسی کند. معاینات سالانه و چکاپ روتین پوست توسط متخصص پوست، باید از سن چهل سالگی شروع شود.

کولونوسکوپی

غربالگری کلورکتال باید از سن چهل‌وپنج سالگی شروع شود، اما اگر سابقه خانوادگی دارید، چکاپ و غربالگری به تشخیص پزشک از سن کمتر شروع می‌شود.

تست کلسترول

برای زنان بدون علائم خطر، غربالگری کلسترول از سن چهل‌وپنج سالگی و برای کسانی که بیشتر در معرض خطر هستند از بیست سالگی آغاز می‌شود.

غربالگری سرطان ریه

اگر اکنون سیگار می‌کشید یا سابقه مصرف سیگار دارید، باید از سن پنجاه سالگی برای غربالگری سرطان ریه اقدام کنید.

تست تراکم استخوان

آزمایش تراکم استخوان را از پنجاه سالگی شروع کنید. در غیر این صورت، دستورالعمل کلی این است که از سن شصت‌وپنج سالگی آزمایش استخوان شروع و حداقل هر سه سال یکبار نیز تکرار شود.

۶ فاکتور مهم

در نهایت فاکتورهای زندگی سالم



عادات غذایی مناسب

استعمال نکردن دخانیات

مراجعه به موقع به پزشک

ورزش

خواب کافی و مدیریت استرس

حفظ وزن متعادل بدن



سرگیجه اغلب بر اثر کم خونی ایجاد می‌شود؛ اما در برخی موارد ممکن است این علامت نشانه مشکلات جدی‌تر باشد.



سرگیجه بعد از بلند شدن

اگر در عادت ماهانه خون‌ریزی زیادی دارید می‌تواند از مشکل فیبروم رحمی یا تومور در دیواره رحم باشد.



خون‌ریزی زیاد در عادت ماهانه

اگر کاهش وزن ناگهانی دارید آن را جدی بگیرید.



کاهش وزن چشمگیر و بی‌دلیل

یک کاهش دید ناگهانی و بدون درد در بینایی می‌تواند نشانه سکنه مغزی باشد، آن را جدی بگیرید.

اختلال در بینایی

باورهای اشتباه فرهنگی

خدمات ناکافی و بی‌کیفیت

فقدان اطلاعات

نشانه‌هایی که زنان باید
به آن‌ها توجه کنند:



مادرانه

از مادرانشان
برزند؛

آلزایمر

بیماری قلبی و
دیابت

سرطان‌های سینه
و تخمدان

یائسگی