

महिलाओं के लिए स्वास्थ्य जांच

आपको किस चीज़ की और कब आवश्यकता है,
इसके लिए आपकी मार्गदर्शिका



रक्तचाप (ब्लड प्रेशर) की जांच	18 साल की आयु से हर दो साल बाद या उससे अधिक बार, अगर जोखिम अधिक है तो।
कोलेस्ट्रॉल की जांच	45 साल की आयु से हर पांच साल बाद (एबोरिजनल और टोरेस स्ट्रेट आइलैंडर महिलाओं के लिए 30 साल की आयु से)। फैमिली हिस्ट्री (पारिवारिक इतिहास) और व्यक्तिगत जोखिम कारकों के आधार पर पहले/और अधिक बार जांच करवानी पड़ सकती है - अपने जीपी से बात करें।
एसटीआई स्क्रीनिंग (जांच)	यौन रूप से सक्रिय हर आयु की महिला के लिए, अपने जीपी से बात करें कि यौन संचारित संक्रमणों (एसटीआई) के लिए कब-कब जांच करवानी है। 30 साल से कम आयु की महिलाओं को वर्ष में कम से कम एक बार जांच करवाने की आवश्यकता हो सकती है।
गर्भावस्था से पहले की देखभाल	आवश्यकतानुसार, जब महिलाएं प्रसव आयु की हों तो।
स्तन की अपने आप जांच करना	हर आयु की महिला के लिए महीने में एक बार। अपने स्तनों के सामान्य रूप और स्पर्श-अनुभव को जानें। यदि आपको कोई असामान्य परिवर्तन दिखाई देता है, तो अपने जीपी से बात करें।
ब्रेस्ट कैंसर स्क्रीनिंग मैमोग्राम	50-74 साल की आयु से हर दो साल बाद। ब्रेस्ट कैंसर के उच्च जोखिम या पारिवारिक इतिहास वाली महिलाओं को इससे पहले/और अधिक बार जांच करवाने की आवश्यकता हो सकती है - अपने जीपी से बात करें।
हृदय के स्वास्थ्य की जांच	45 साल की आयु से कम से कम हर दो साल बाद (एबोरिजनल और टोरेस स्ट्रेट आइलैंडर महिलाओं के लिए 30 साल की आयु से)।
डायबिटीज की जांच	40 साल की आयु से कम से कम हर तीन साल बाद। उच्च जोखिम वाली महिलाओं और गर्भवती महिलाओं के लिए इससे पहले/और अधिक बार जांच किए जाने की आवश्यकता हो सकती है - अपने जीपी से बात करें।
हड्डी के स्वास्थ्य (फ्रैक्चर जोखिम) की समीक्षा	45 साल की आयु से या रजोनिवृत्ति के बाद साल में एक बार। हड्डियों के स्वास्थ्य और फ्रैक्चर/ऑस्टियोपोरोसिस के जोखिम के आधार पर, आपका डॉक्टर हर दो साल बाद बोन डेंसिटी स्कैन (डीएक्सए) का सुझाव दे सकता है।
सर्वाइकल जांच (इसे पहले पैप स्मियर कहा जाता था)	25 से 70-74 साल की आयु तक हर पांच साल बाद। यदि आपने 25 साल की आयु के बाद सेक्स करना शुरू किया है, तो आपके पहली बार यौन रूप से सक्रिय होने के दो साल बाद जांच शुरू होती है।
आंत्र (बोवल) कैंसर जांच	सामान्य जन के लिए 50 वर्ष की आयु से हर दो साल बाद। उच्च जोखिम वाली महिलाओं को और अधिक बार तथा अन्य परीक्षणों के साथ जांच करवाने की आवश्यकता हो सकती है - अपने जीपी से बात करें।
त्वचा की जांच	नए/बदले हुए निशानों के लिए देखते हुए नियमित रूप से अपने आप जांच करें। यदि आपको कुछ भी संदिग्ध दिखाई देता है, तो अपने जीपी से बात करें।
मानसिक स्वास्थ्य जांच	यदि आप उदासी, चिड़चिड़ापन, थकान या चिंता जैसे लक्षणों का अनुभव कर रही हैं; आपके खाने या सोने की आदतों में बदलाव आया है; या कोई अन्य मानसिक स्वास्थ्य संबंधी चिंता है, तो अपने जीपी से बात करें।
दांतों की जांच	हर आयु की महिला के लिए वर्ष में कम से कम एक बार। डेंटिस्ट यह सलाह देंगे कि क्या और अधिक बार जांच करवाने की आवश्यकता है।
आंखों की जांच	65 वर्ष की आयु से, यदि आपको नज़र संबंधी समस्याओं की जानकारी होती है। यदि आपका ग्लॉकोमा का पारिवारिक इतिहास है, तो अपने जीपी से बात करें।
सुनने की शक्ति की जांच	65 साल की आयु से साल में एक बार।
टीकाकरण की समीक्षा	हर आयु की महिला के लिए वर्ष में कम से कम एक बार।

नियमित स्वास्थ्य जांचें शुरुआत में ही बीमारियों की रोकथाम करने और पता लगाने में मदद करती हैं, अक्सर जब उनका अधिक आसानी से इलाज किया जा सकता है। यह जानकारी एक सामान्य मार्गदर्शिका के रूप में दी गई है। आपको अन्य जांचों या और अधिक बार जांचें करवाने की आवश्यकता हो सकती है। यदि आपको अपने मल या मूत्र में रक्त दिखाई देता है; आपके स्तन में दर्द होता है या कोई गांठ दिखाई देती है; निप्पल से डिस्चार्ज होता है; सेक्स के बाद या मासिक अवधियों के बीच रक्तस्राव होता है; या कुछ और असामान्य या चिंताजनक होता है, तो देरी न करें - अपने जीपी से बात करें।

सहायता कौन कर सकता है?

आपका जीपी

नेशनल कैंसर स्क्रीनिंग

रजिस्टर: 1800 627 701

ब्रेस्टस्क्रीन ऑस्ट्रेलिया: 13 20 50

आपका फार्मासिस्ट, ऑप्टोमेट्रिस्ट

और डेंटिस्ट