

معاینات بهداشتی برای زنان

بررسی سلامت استخوان

پوکی استخوان بیماری‌ای است که باعث می‌شود استخوان‌ها تراکم کمتری داشته باشند، استحکام خود را از دست بدهند، و راحت‌تر بشکنند. پس از یائسگی، تراکم استخوان شما کاهش می‌یابد. پزشکتان ممکن است از ۴۵ سالگی، سالی یک بار بررسی سلامت استخوان را توصیه کند. بسته به میزان خطر پوکی استخوان، ممکن است اسکن تراکم استخوان هر دو سال یک بار پیشنهاد شود.

بررسی و غربالگری پستان

تشخیص زودهنگام سرطان پستان امکان درمان موفقیت‌آمیز را افزایش می‌دهد.

معاینه شخصی

با ظاهر و احساس پستان‌های خود آشنا شوید. هر ماه آن‌ها را بررسی کنید و در صورت مشاهده هرگونه تغییر غیرعادی (مثلاً احساس توده یا بافت ضخیم) به پزشک مراجعه کنید.

ماموگرافی غربالگری سرطان پستان

در سنین ۵۰ تا ۷۴ سالگی هر دو سال یک بار ماموگرافی غربالگری (اشعه ایکس پستان) را به صورت رایگان انجام دهید. برای اطلاعات بیشتر در مورد ماموگرافی، یا یافتن محل غربالگری در نزدیکی خود، با مرکز معاینه پستان استرالیا به شماره ۱۳۲۰۵۰ تماس بگیرید.

مهم است که برای بررسی سلامت خود به طور منظم به پزشکتان مراجعه کنید تا بتوانید هر مشکلی را زودتر پیدا و درمان کنید. توصیه می‌شود سالی یک بار معاینه عمومی انجام دهید. اگر در معرض خطر بیشتر ابتلا به یک بیماری هستید، ممکن است نیاز به انجام معاینات بیشتر داشته باشید.

معاینه قلب

بیماری‌های قلبی عروقی یکی از علل اصلی مرگ و میر زنان استرالیایی است. ممکن است ندانید که بیماری قلبی در شما در حال شکل‌گیری است، بنابراین معاینات منظم مهم است.

از سن ۴۵ سالگی (یا از ۳۵ سالگی برای زنان بومی یا جزیره نشینان تنگه تورس) بررسی سلامت قلب توصیه می‌شود. پزشک فشار خون و میزان کلسترول و قند خون شما را بررسی می‌کند. او همچنین در مورد سابقه خانوادگی و پزشکی شما (مثلاً رژیم غذایی، ورزش، سیگار و الکل) که ممکن است خطر ابتلا به بیماری قلبی را افزایش دهد، سؤالاتی خواهد کرد.

آزمایش غربالگری دیابت

دیابت بیماری‌ای جدی است که در آن گلوکز (قند) در خون بالاتر از حد طبیعی است. این می‌تواند به مرور زمان باعث مشکلات سلامتی شود. شما ممکن است بدون هیچ علامتی دیابت نوع ۲ داشته باشید. اگر عوامل خطر ابتلا به دیابت نوع ۲، مانند سابقه خانوادگی این بیماری یا فشار خون بالا دارید، با پزشکتان در مورد این‌که چند وقت یک بار باید آزمایش دهید، صحبت کنید.

غربالگری روده

سرطان روده سرطانی شایع است. اگر زود تشخیص داده شود، میزان بهبودی آن بالاست. اگر بین ۵۰ تا ۷۴ سال سن دارید، برنامه ملی غربالگری سرطان روده هر دو سال یک بار آزمایش رایگانی برای شما ارسال می کند. در خانه دستورات عملی را برای گرفتن نمونه دنبال کنید، سپس آن را برای آزمایش پست کنید. برای اطلاعات بیشتر با برنامه ملی غربالگری سرطان روده به شماره ۱۸۰۰۶۲۷۷۰۱ تماس بگیرید.

سلامت روان

اگر علائمی مانند غم و اندوه شدید، تحریک پذیری، خستگی، اضطراب یا مشکلات خواب دارید، در اسرع وقت با پزشکتان صحبت کنید. اگر از طرف شریک زندگیتان خشونت تجربه می کنید و نیاز به حمایت دارید، با شماره ۱۸۰۰۷۳۷۷۳۲ تماس بگیرید.

آزمایش غربالگری دهانه رحم

سرطان دهانه رحم یکی از قابل پیشگیری ترین سرطانهاست. آزمایش غربالگری دهانه رحم، دهانه رحم شما را از نظر ویروس پاپیلومای انسانی بررسی می کند، که عامل بسیاری از سرطانهای دهانه رحم است. غربالگری مداوم بهترین راه محافظت از خود در برابر سرطان دهانه رحم است. توصیه می شود از سن ۲۵ تا ۷۴ سالگی هر پنج سال یک بار یک آزمایش انجام دهید. برای اطلاعات بیشتر با برنامه ملی غربالگری دهانه رحم به شماره ۱۸۰۰۶۲۷۷۰۱ تماس بگیرید.

غربالگری عفونت های مقاربتی.

اگر از نظر جنسی فعال هستید، به ویژه اگر بدون محافظت (مثلا کاندوم) رابطه جنسی دارید، ممکن است به عفونت مقاربتی مبتلا شوید. برخی از بیماری های مقاربتی علائم واضحی ندارند، در حالی که برخی دیگر (مانند کلامیدیا یا سوزاک) ممکن است بر سلامت و باروری شما تأثیر بگذارند. با پزشکتان در مورد این که هر چند وقت یک بار باید آزمایش دهید، صحبت کنید.

بررسی سلامت قبل از بارداری

اگر قصد بارداری دارید، مهم است که تا حد امکان سالم باشید. بهتر است آزمایش های سلامت قبل از بارداری را برای ارزیابی سلامت عمومی، عادات سیگار و الکل، وزن و وضعیت واکسن هایتان انجام دهید.

سایر معاینات بهداشتی

بهتر است برای بررسی سایر مشکلات بالقوه سلامتی مانند شنوایی، پوست، بینایی و دندان، معاینات پزشکی منظمی داشته باشید. همچنین می توانید واکسن هایتان را به روز نگه دارید تا از شما در برابر بیماری محافظت کند.

اطلاعات بیشتر

برای اطلاعات بیشتر، منابع و مراجع، به سایت زیر مراجعه کنید jeanhailes.org.au/health-az/health-checks

به روز شده در می ۲۰۲۳

سلب مسئولیت: این اطلاعات جایگزین توصیه های پزشکی نمی شوند. اگر نگران سلامت خود هستید، با پزشک یا گروه مراقبت های سلامت خود صحبت کنید.

ما اطلاعات سلامت را برای افرادی با پیشینه ها، تجربه ها و هویت های گوناگون می نویسیم. ما از عبارت «بانوان» استفاده می کنیم، اما می پذیریم که این واژه، همه افرادی را که ممکن است از محتوای ما استفاده کنند در بر نمی گیرد.

© Jean Hailes for Women's Health 2023

 Jean Hailes
for Women's Health

تلفن ۰۳۹۴۵۳۸۹۹۹
jeanhailes.org.au

Jean Hailes برای سلامت بانوان از حمایت دولت استرالیا قدردانی می کند.