Jean Hailes for Women's Health

Health checks for women

பெண்களுக்கான சுகாதாரப் பரிசோதனைகள்

சுகாதாரப் பரிசோதனைகளுக்காக உங்கள் மருத்துவரை முறையாக சந்திப்பது மிகவும் முக்கியம், இதன் மூலம் ஏதேனும் மருத்துவநிலைகளை முன்கூட்டியே கண்டுபிடித்து அதற்கு சிகிச்சையளிக்க முடியும். வருடத்திற்கு ஒருமுறை பொதுப் பரிசோதனை செய்து கொள்ளப் பரிந்துரைக்கப்படுகிறது. உங்களுக்கு ஏதேனும் மருத்துவநிலை அல்லது நோய் இருப்பதற்கான உயர் ஆபத்து இருந்தால், இன்னும் அதிக பரிசோதனைகள் தேவைப்படலாம்.

இதயப் பரிசோதனை

ஆஸ்திரேலியப் பெண்களின் இறப்பிற்கு இதயநாள நோய்கள் தலைமைக் காரணம் ஆகும். உங்களுக்கு இதய நோய் வளர்ந்துகொண்டிருப்பது உங்களுக்குத் தெரியாமல் போகலாம், அதனால் முறையான பரிசோதனைகள் முக்கியமானவை.

45 வயதில் இருந்து ஒவ்வொரு இரண்டு ஆண்டுகளுக்கும் ஒருமுறை(பழங்குடியினர் அல்லது டோரஸ் ஸ்ட்ரைட் தீவைச் சார்ந்த பெண்களுக்கு 35 வயதில் இருந்து) இதயத்தின் ஆரோக்கியம் பரிசோதிக்கப்படுவது பரிந்துரைக்கப்படுகிறது. உங்கள் இரத்த அழுத்தம், இரத்தக்கொழுப்பு மற்றும் இரத்தத்தின் சர்க்கரை அளவுகளை உங்கள் மருத்துவர் சரிபார்ப்பார். உங்களுக்கு இதய நோய் ஏற்படும் ஆபத்தை அதிகரிக்கூடிய குடும்ப மற்றும் மருத்துவ வரலாறு (உதாரணமாக உணவுப்பழக்கம், உடற்பயிற்சி, புகைபிடித்தல் மற்றும் மது அருந்துதல்) குறித்த கேள்விகளையும் அவர்கள் கேட்பார்கள்.

நீரிழிவு நோய்க்கான திரையிடல் பரிசோதனை

இரத்தத்தின் சர்க்கரை அளவு இயல்பை விட அதிகமாக இருக்கும் ஒரு தீவிர நிலையே நீரிழிவு நோய் ஆகும். இது காலப்போக்கில் உடல்நலத்திற்குப் பிரச்சனைகளை ஏற்படுத்தலாம். எந்தவித அறிகுறிகளும் இல்லாமல் உங்களுக்கு 2 ஆம் வகை நீரிழிவு நோய் இருக்கலாம். குடும்பவரலாறு அல்லது உயர் இரத்த அழுத்தம் போன்ற வகை 2 நீரிழிவு நோய் ஏற்படுவதற்கான ஆபத்துக்காரணிகள் உங்களுக்கு இருந்தால், எவ்வளவு அடிக்கடி பரிசோதனை செய்துக்கொள்ள வேண்டும் என்று உங்கள் மருத்துவரிடம் பேசுங்கள்.

எலும்பின் ஆரோக்கியப் பரிசோதனை

எலும்புத்துளை நோய் (Osteoporosis) என்பது எலும்புகளின் அடர்த்தி குறைந்து, வலுவிழந்து மேலும் அவற்றை எளிதில் உடைய வைக்கும் ஒரு நோயாகும். மாதவிடாய் நிறுத்தத்திற்குப் பிறகு உங்கள் எலும்புகளின் அடர்த்தி குறைகிறது. 45 வயதிற்குப் பிறகு ஆண்டிற்கு ஒருமுறை எலும்பின் ஆரோக்கியத்தைப் பரிசோதிக்குமாறு உங்கள் மருத்துவர் பரிந்துரைக்கலாம். உங்களுக்கு எலும்புத்துளை நோய் ஏற்படக்கூடிய ஆபத்தைப் பொறுத்து, இரண்டு ஆண்டுகளுக்கு ஒருமுறை எலும்பின் அடர்த்தியை ஸ்கேன்(DXA) செய்யச் சொல்லலாம்.

மார்பகப் பரிசோதனையும் திரையிடலும்

மார்பகப் புற்றுநோயை முன்கூட்டியே கண்டறிவது வெற்றிகரமான சிகிச்சைக்கான வாய்ப்புகள் அதிகரிக்கின்றன.

சுயப்பரிசோதனைகள்

உங்கள் மார்பகங்கள் பார்ப்பதற்கும் உணர்வதற்கும் எவ்வாறு இருக்கின்றன என்பதை அறியுங்கள். ஒவ்வொரு மாதமும் அவற்றைப் பரிசோதித்து ஏதேனும் அசாதாரண மாற்றங்கள் தெரிந்தால் (உதாரணமாக கட்டி அல்லது தடிமனான தசை) உங்கள் மருத்துவரைச் சந்தியுங்கள்.

மார்பகப் பரிசோதனை திரையிடல் மேமோகிராம்

50 மற்றும் 74 வயதிற்கு இடையே இரண்டு ஆண்டுகளுக்கு ஒருமுறை ஒரு இலவச மேமோகிராம் (மார்பக ஊடுகதிர்) திரையிடல் பரிசோதனையைப் பெறுங்கள். மேமோகிராம் பற்றி மேலும் தகவல்களுக்கு, அல்லது உங்களுக்கு அருகில் உள்ள திரையிடல் மையத்தைக் கண்டுபிடிக்க, **13 20 50 இல் பிரஸ்ட்ஸ்கிரீன் ஆஸ்திரேலியாவைத்** தொடர்பு கொள்ளவும்.

குடல் திரையிடல்

குடல் புற்றுநோய் என்பது பொதுவான ஒரு புற்றுநோயாகும். முன்கூட்டியே கண்டறியப்பட்டால், மீண்டெழுதலுக்கான விகிதம் நன்றாக இருக்கிறது. நீங்கள் 50 மற்றும் 74 வயதிற்கு உட்பட்டவராக இருந்தால், இரண்டு ஆண்டுகளுக்கு ஒருமுறை இலவசப் பரிசோதனையை தேசிய குடல் புற்றுநோய் திரையிடல் திட்டம் (National Bowel Cancer Screening Program) உங்களுக்கு அனுப்பும். அறிவுறுத்தல்களைப் பின்பற்றி வீட்டில் மாதிரி எடுத்து, அதை பரிசோதனைக்காக அஞ்சலில் அனுப்பவும். மேலும் தகவல்களுக்கு, **1800 627 701 என்ற எண்ணில் தேசிய குடல் புற்றுநோய் திரையிடல் திட்டத்தைத்** தொடர்பு கொள்ளவும்.

மன நலம்

மிகுந்த, சோகம், எரிச்சல், சோர்வு, படபடப்பு அல்லது தூக்கத்தில் சிக்கல்கள் போன்ற அறிகுறிகள் உங்களுக்கு இருந்தால், கூடிய விரைவில் உங்கள் மருத்துவரிடம் பேசுங்கள். நீங்கள் நெருங்கிய துணைவர் மூலம் வன்முறையை அனுபவித்து ஆதரவு வேண்டுமென்றால், **1800 RESPECT (1800 737 732)** அழைக்கவும்.

கருப்பை வாய்ப்பகுதித் திரையிடல் பரிசோதனை

கருப்பை வாய் புற்றுநோய் என்பது பெரும்பாலும் தவிர்க்கக்கூடிய புற்றுநோய்களில் ஒன்றாகும். கருப்பை வாய் திரையிடல் பரிசோதனையில் உங்கள் கருப்பை வாயில் ஹியூமன் பாபிலோமா வைரஸ் (HPV) இருக்கிறதா என்று பரிசோதிக்கப்படும், அதுவே பெரும்பாலான கருப்பைவாய் புற்றுநோய்களுக்கான காரணியாகும். கருப்பை வாய்ப்பகுதிப் புற்றுநோயில் இருந்து உங்களைப் பாதுகாப்பதற்கான சிறந்த வழி, கருப்பை வாய்ப்பகுதித் திரையிடல் பரிசோதனையை முறையாகச் செய்துகொள்வதே ஆகும். 25 முதல் 74 வயதினர் இந்தப் பரிசோதனையை ஐந்து ஆண்டுகளுக்கு ஒருமுறை செய்துகொள்ளப் பரிந்துரைக்கப்படுகிறது. மேலும் தகவல்களுக்கு, **1800 627 701 என்ற எண்ணில் தேசிய கருப்பைவாய் திரையிடல் திட்டத்தைத் (National Cervical Screening Program)** தொடர்பு கொள்ளவும்.

பாலியல் ரீதியாகப் பரவும் நோய்த்தொற்று (STI) திரையிடல்

நீங்கள் பாலியல் உறவு கொள்பவராக இருந்தால், குறிப்பாகப் பாதுகாப்பு (உதாரணமாக ஆணுறை) எதுவுமின்றி உறவு கொள்பவராக இருந்தால், உங்களுக்கு STI ஏற்படக்கூடும். சில STI களுக்கு அறிகுறிகள் எதுவும் இருக்காது, இருப்பினும் சில (உதாரணமாக கிளைமைடியா அல்லது கோனோரியா) உங்கள் ஆரோக்கியம் மற்றும் குழந்தைப்பெறும் தன்மையைப் பாதிக்கலாம். எவ்வளவு அடிக்கடி நீங்கள் பரிசோதனை செய்துக்கொள்ள வேண்டுமென்று குறித்து உங்கள் மருத்துவரிடம் பேசுங்கள்.

கர்ப்பத்திற்கு முன்பான ஆரோக்கியப் பரிசோதனை

நீங்கள் கர்ப்பமடைய திட்டமிட்டுக்கொண்டிருந்தால், முடிந்த அளவு ஆரோக்கியமாக இருப்பது அவசியமாகும். உங்கள் பொது நலம், புகைபிடித்தல் மற்றும் மது அருந்தும் பழக்கம், எடை மற்றும் தடுப்பூசி நிலையை மதிப்பாய்வு செய்ய கர்ப்பமடைவதற்கு முன்பு ஆரோக்கியத்தைப் பரிசோதித்துக்கொள்வது சிறந்த யோசனையாக இருக்கும்.

பிற நலப் பரிசோதனைகள்

கேட்கும் திறன், தோல், பார்வை மற்றும் பல் போன்ற இதர நலச் சிக்கல்களை முறையாகச் சந்திப்புத்திட்டம் செய்து பரிசோதித்துக்கொள்வது நல்லதாகும். நோய்களில் இருந்து உங்களைப் பாதுகாக்கத் தடுப்பூசிகளையும் இற்றைப்படுத்திய நிலையில் வைத்திருக்கலாம்.

மேலும் தகவல்கள்

மேலும் தகவல்கள், ஆதாரவளங்கள் மற்றும் குறிப்புகளுக்கு இங்கே செல்லவும்
jeanhailes.org.au/health-a-z/health-checks

Jean Hailes for Women's Health

தொலைபேசி 03 9453 8999
jeanhailes.org.au

பெண்கள் ஆரோக்கியத்திற்காக Jean Hailes ஆஸ்திரேலிய அரசாங்கத்தின் ஆதரவை நன்றியுடன் ஏற்றுக்கொள்கிறது.

மே 2023 இல் புதுப்பிக்கப்பட்டது

பொறுப்புத்துறப்பு: இந்தத் தகவல்கள் மருத்துவ ஆலோசனைக்கு மாற்றானது அல்ல. உங்கள் உடல்நலம் குறித்து நீங்கள் கவலைப்பட்டால், உங்கள் மருத்துவர் அல்லது சுகாதாரக் குழுவிடம் பேசவும்.

பல்வேறு பின்னணிகள், அனுபவங்கள் மற்றும் அடையாளங்களைக் கொண்டவர்களுக்காக நாங்கள் சுகாதாரத் தகவலை எழுதுகிறோம். நாங்கள் 'பெண்கள்' என்ற வார்த்தையைப் பயன்படுத்துகிறோம், ஆனால் இந்தச் சொல் எங்கள் தகவல்களைப் பயன்படுத்தக்கூடிய அனைவரையும் உள்ளடக்கியதல்ல என்பதை ஒப்புக்கொள்கிறோம்.

© பெண்கள் ஆரோக்கியத்திற்காக Jean Hailes 2023