

ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਸਿਹਤ ਜਾਂਚ

ਆਪਣੀਆਂ ਸਿਹਤ ਜਾਂਚਾਂ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਕਰਵਾਉਣਾ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ। ਇਸ ਗਾਈਡ ਵਿੱਚ ਔਰਤਾਂ ਲਈ 7 ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸਿਹਤ ਜਾਂਚਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਦੋਂ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ।

ਹੱਡੀਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਜਾਂਚ

ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ 50 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਸਿਹਤ ਜਾਂਚ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਅੰਤੜੀਆਂ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਜਾਂਚ

45 ਤੋਂ 74 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ ਹਰ 2 ਸਾਲਾਂ ਬਾਅਦ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਅੰਤੜੀਆਂ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਇਤਿਹਾਸ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਅਸਧਾਰਨ ਤਬਦੀਲੀ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦੀ ਹੈ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮਲ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਆਉਣਾ), ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਜਾਂਚ

50 ਤੋਂ 74 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ ਹਰ 2 ਸਾਲਾਂ ਬਾਅਦ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਵੱਧ ਖ਼ਤਰਾ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਇਸ ਦਾ ਇਤਿਹਾਸ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਜਾਂਚ ਪਹਿਲਾਂ ਜਾਂ ਵੱਧ ਵਾਰ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਛਾਤੀ ਦੀ ਸਵੈ-ਜਾਂਚ

ਹਰ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਨਿਯਮਤ ਤੌਰ 'ਤੇ। ਆਪਣੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਨੂੰ ਛੂਹ ਕੇ ਅਤੇ ਦੇਖ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਜਾਣੂ ਹੋਵੋ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਕੱਪੜੇ ਪਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ)। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਅਸਧਾਰਨ ਤਬਦੀਲੀ ਨਜ਼ਰ ਆਵੇ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦੱਸੋ।

ਸਰਵਾਈਕਲ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਟੈਸਟ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਵੀ ਸਰੀਰਕ ਸੰਬੰਧ ਬਣਾਏ ਹਨ, ਤਾਂ 25 ਤੋਂ 74 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ ਹਰ 5 ਸਾਲ ਬਾਅਦ।

ਦਿਲ ਦੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਜਾਂਚ

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਔਰਤਾਂ ਲਈ 45 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ, ਅਤੇ ਸ਼ੂਗਰ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਲਈ 35 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ। ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਤੋਂ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਜਾਂਚ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਜਿਨਸੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਜਾਂਚ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਜਿਨਸੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਰਗਰਮ ਹੋ, ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ ਜਾਂ ਗਰਭ ਧਾਰਨ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਸਰੀਰਕ ਸੰਬੰਧਾਂ ਰਾਹੀਂ ਫੈਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਲਾਗਾਂ (STIs) ਦੀ ਜਾਂਚ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਹੋਰ ਸਿਹਤ ਜਾਂਚਾਂ

ਹੋਰ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸਿਹਤ ਜਾਂਚਾਂ ਵਿੱਚ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ, ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ, ਮੈਨੋਪੌਜ਼ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਅਤੇ ਟਾਈਪ 2 ਸ਼ੂਗਰ ਦੀ ਜਾਂਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਹੜੀਆਂ ਜਾਂਚਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ, ਖ਼ਤਰੇ ਦੇ ਕਾਰਕਾਂ, ਡਾਕਟਰੀ ਪਿਛੋਕੜ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਇਤਿਹਾਸ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਸਿਹਤ ਜਾਂਚ ਲਈ ਕਿੱਥੇ ਜਾਣਾ ਹੈ?

ਇਹ ਜਾਣਨ ਲਈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕਿਹੜੀਆਂ ਸਿਹਤ ਜਾਂਚਾਂ ਸਹੀ ਹਨ, ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਕੁੱਝ ਸਿਹਤ ਜਾਂਚਾਂ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਕਲੀਨਿਕ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਕੇਂਦਰ ਵਿੱਚ ਜਾ ਕੇ ਕਰਵਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕੁੱਝ ਹੋਰ ਜਾਂਚਾਂ, ਜਾਂਚ ਦੀ ਕਿਸਮ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਜਾਂਚ ਕੇਂਦਰਾਂ, ਫਾਰਮੇਸੀਆਂ ਜਾਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਵੀ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਸਿਹਤ ਜਾਂਚਾਂ ਦੀ ਕੀਮਤ ਕਿੰਨੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਮੈਡੀਕੇਅਰ ਕਾਰਡ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਲਈ ਯੋਗ ਹੋ, ਤਾਂ ਕੁੱਝ ਸਿਹਤ ਜਾਂਚਾਂ ਮੁਫ਼ਤ ਜਾਂ ਘੱਟ ਖ਼ਰਚ 'ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਅਪੋਇੰਟਮੈਂਟ ਦਾ ਸਮਾਂ ਲੈਂਦੇ ਵੇਲੇ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਕੀ ਲਿਆਉਣਾ ਹੋਵੇਗਾ ਅਤੇ ਕੀ ਕੋਈ ਖ਼ਰਚਾ ਹੋਵੇਗਾ।



ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਮੈਡੀਕੇਅਰ ਵਿੱਚ ਨਾਮ ਦਰਜ ਕਰਵਾਉਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ, ਇਸ QR ਕੋਡ ਨੂੰ ਸਕੈਨ ਕਰੋ।

ਬੇਦਾਅਵਾ: ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇੱਕ ਆਮ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦੀ ਥਾਂ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ ਜਾਂ ਇਸ ਦੇ ਹੋਣ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਜਾਂਚਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਜਾਓ।