

## توصیه های پیشگیری و ارتقای سلامت برای خانم ها

### آزمایشات غربالگری که لازم است انجام دهید :

تست های غربالگری به آزمایشاتی گفته میشود که پیش از این که علائم بیماری در انسان ظاهر شود ، وجود بیماری را نشان میدهد . اندازه گیری فشار خون و ماوگرافی در زمره این گونه تستهای غربالگری هستند . شما می توانید برخی از این تستها مانند اندازه گیری فشار خون را در مطب پزشک تان انجام دهید و برای انجام سایر تستها مانند ماوگرافی که نیاز به ابزار ویژه ای دارند به مراکز مراجعه کنید که مجهز به چنین وسایلی هستند پس از هر آزمایش غربالگری می توانید نتایج آن را ببینید و به پزشک مربوطه مراجعه کنید .

### سرطان پستان

با توجه به سن و سابقه خانوادگی و وضعیت کلی سلامتی با پزشک شخصی خودتان در مورد این امر که به ما موگرافی نیاز دارید یا خیر مشورت کنید .

**سرطان دهانه رحم :** اگر ۲۱ تا ۶۵ سال دارید و فعالیت جنسی دارید ، هر یک تا سه سال یک بار آزمایش پاپ اسمیر انجام دهید . اگر ۶۵ سال به بالا هستید و آخرین پاپ اسمیرتان طبیعی بوده است به انجام آن نیازی نیست . اگر عمل جراحی رحم برداری را به دلایلی جز سرطان انجام داده اید نیازی به انجام پاپ اسمیر ندارید .

**کلامید یا و سایر بیماریهای مقاربتی :** بیماریهای مقاربتی ، بارداری را مشکل دار می کند . ممکن است در صورت بارداری منجر به آسیب جنین شده و یا سایر مشکلات سلامتی را ایجاد نماید . اگر ۲۴ ساله یا کوچکتر هستید و فعالیت جنسی دارید از نظر کلامید یا غربالگری را انجام دهید . اگر بیش از ۲۴ سال سن دارید در باره آزمایش غربالگری کلامید یا با پزشک تان مشورت کنید .

**افسردگی :** سلامت روانی شما به اندازه تندرستی جسمی تان مهم است . با پزشک تان در مورد تست غربالگری تشخیص افسردگی مشورت کنید . به ویژه اگر در دو هفته گذشته دچار حالات زیر شده اید :

احساس غم و ناامیدی

علاقه نداشتن به انجام هیچ کاری

**سرطان کولورکتال ( روده ای - مقعدی ) :** غربالگری سرطان کولورکتال از ۵۰ سالگی شروع می شود . اگر در خانواده مواردی از این بیماری مشاهده شده است با دیدن این آزمایش را زودتر انجام دهید . تست های مختلفی برای تشخیص این بیماری وجود دارد که می توانید از پزشک تان کمک بگیرید

**دیابت :** در صورتی که فشارخونتان از ۱۳۵ روی ۸۰ میلی متر جیوه بالاتر است یا تحت در مان فشارخون هستید ، تست غربالگری دیابت را انجام دهید . دیابت ( قند بالای خون ) می تواند به قلب ، مغز ، چشم ، کلیه ، اعصاب و سایر اندام های تان آسیب بزند .

**فشار خون بالا :** از سن ۱۸ سالگی حداقل ۲ سال یک بار ، فشارخونتان را اندازه بگیرید . فشارخون ۱۴۰ بر روی ۹۰ میلی متر جیوه به بالا غیر طبیعی است . فشارخون بالا به سکنه مغزی ، حمله قلبی ، صدمه به کلیه و چشم و نارسایی قلبی منجر شود .

**کلسترول بالا :** اگر موارد زیر در باره شما صدق می کند از ۲۰ سالگی کلسترول خونتان را بطور منظم آزمایش کنید :

- دخانیات مصرف می کنید
- دیابت یا فشار خون بالا دارید
- چاق هستید
- سابقه بیماری قلبی یا گرفتگی سرخرگ دارید .
- در خانواده تان سابقه حمله قلبی در یک مرد پیش از ۵۰ سالگی و در یک زن پیش از ۶۰ سالگی وجود دارد.

**آلودگی به ویروس HIV (عامل ایدز) :** اگر موارد زیر برای تان روی داده است ، لازم است از ما یشات غر بالگری ایدز را انجام دهید .

- رابطه جنسی محافظت نشده داشته اید
- مواد مخدر تزریقی مصرف می کنید
- با فردی که مبتلا به HIV است یا مواد مخدر تزریقی مصرف می کند رابطه جنسی داشته اید .
- تحت در مان بیماریهای مقاربتی هستید
- بین سال های ۱۳۵۷ شمسی تا ۱۳۶۴ شمسی خون در یافت کرده اید .

**استئوپروز (پوکی استخوان) :** باید از ۶۵ سالگی ، تست غر بالگری تراکم استخوان را انجام دهید . اگر زیر ۶۵ سال هستید در این مورد باید با پزشک معالج تان مشورت کنید .

**اضافه وزن و چاقی :** بهترین راهی که می توانید تشخیص دهید اضافه وزن دارید این است که شاخص تو ده بد نی تان ( BMI ) را بدست آورید . این شاخص از تقسیم وزن بر (حسب کیلو گرم ) بر مربع قد بر (حسب متر ) دست می آید . اگر BMI ۱۸/۵ تا ۲۵ باشد وزن تان طبیعی است . اگر ۲۵ تا ۳۰ باشد اضافه وزن دارید و اگر ۳۰ یا بالاتر باشد چاق محسوب می شوید . اگر چاق هستید با پزشک تان در باره کاهش وزن صحبت کنید تا با تغییر رفتار شما ( تغذیه و فعالیت جسمانی ) به شما در کاهش وزن کمک کند

## (اگر برای پیشگیری از بیماریها به دارو نیاز دارید از آنها استفاده کنید)

**آسپرین :** اگر ۵۵ سال یا بیشتر سن دارید با پزشک تان در باره مصرف آسپرین به منظور جلوگیری از سکته مغزی مشورت کنید

**داروی ضد سرطان :** اگر مادر ، خواهر یا دخترتان به سرطان مبتلا شده اند ، در باره مصرف داروی ضد سرطان با پزشک تان مشورت کنید .

**استروژن برای دوران یائسگی :** از استروژن برای جلوگیری از بیماریهای قلبی یا سایر بیماریها استفاده نکنید . اگر می خواهید از عوارض ناراحت کننده دوران یائسگی راحت شوید با پزشک تان در این مورد مشورت کنید .

### ایمن سازی :

- هر سال واکسن آنفولانزا بزنید .
- اگر ۶۵ ساله یا بزرگتر هستید واکسن پنومونی بزنید .
- هر ۱۰ سال یک بار واکسن دیفتیری کزاز بزرگسالان را بزنید .
- در مورد واکسن هیپاتیت با پزشک خود مشورت کنید .
- ممکن است بر حسب وضع سلامتی در سنین جوانی به واکسن پنومونی و زونا نیاز داشته باشید .
- با پزشک تان در باره سایر واکسیناسیون ها مشورت کنید •

## **(برای تندرستی تان گام های موثر بر دارید)**

- فعالیت جسمی مناسب داشته باشید و از غذا های سالم استفاده کنید .
- تلاش کنید وزن تان مناسب باشد و در حفظ آن بکوشید.
- الکل و دخانیات مصرف نکنید