

سلامت بانوان



۳- اگر می خواهید استخوان های محکمی داشته باشید

سنچش تراکم استخوان

خانم ها با ورود به سن یائسگی و کاهش ترشح هورمون ها در خطر پوکی استخوان قرار می گیرند. کاهش تراکم استخوان باعث می شود فرد با کوچکترین ضربه، زمین خوردن یا حتی یک عطسه شدید چار شکستگی استخوان شود! خبر خوب اینکه پوکی استخوان قابل پیشگیری و قابل درمان است. خانم ها از ۴۵ سالگی باید حداقل یکبار سنچش تراکم استخوان را انجام دهند. بعد از آن همزمان تکرار آزمایش در هر فرد بستگی به تراکم استخوان و عوامل خطر ساز زندگی اش دارد.



فردا دیر است سلامت
بانوان راجدی بگیرید

۱- اگر می خواهید از سرطان سینه پیشگیری کنید

ماموگرافی و معاینه سینه

سرطان سینه شایع ترین سرطان در میان خانم ها به شمار می آید. هر چه زوینتر متوجه این سرطان شوید، شناس بیشتری برای درمان خواهد داشت چراکه در مراحل اولیه، احتمال انتقال آن به غدد لنفاوی، شش ها، مغز و... کمتر است.

ماموگرافی:

در ۴۰ تا ۵۰ سالگی باید سالی یکبار ماموگرافی انجام دهید. از ۵۰ تا ۷۴ سالگی نیز باید هر دو سال یکبار این آزمایش را انجام دهید. بعد از ۷۵ سالگی هم باید با نظر پزشک آن را تکرار کنید. این روش می تواند توده را قبل از اینکه متوجه آن شوید، تشخیص دهد. با این حال دریافت نتیجه طبیعی، صدرصد احتمال سرطان را رد نمی کند بنابراین باید این

۲- اگر نگران سلامت جنسی تان هستید ..

پاپ اسمایر و تست HPV

با انجام تست پاپ اسمایر در فواصل منظم می توان به راحتی سلول های غیر عادی دهانه رحم را شناسایی و با برداشتن آنها از ابتلا به سرطان دهانه رحم پیشگیری کرد.



زندگی در شهرهای بزرگ بدون هوای آلوده، آب آلوده به نیترات شده، آلودگی صوتی، استرس و... امکان پذیر نیست پس چرا بعضی ها سالم و سلامت تا ۱۰۰ سالگی عمر می کنند و بعضی ها در جوانی و میانسالی به انواع و اقسام بیماری ها مبتلا می شوند. بسیاری از عوامل بیولوژیکی، اجتماعی، فرهنگی، زیست محیطی و اقتصادی وضعیت سلامت زنان را تحت تأثیر قرار می دهد. از طرفی زنان نسبت به مردان به دلایل فیزیولوژیک همانند دوران بارداری، شیردهی و نیز یائسگی شناس بیشتری برای ابتلا به بیماریها و ناتوانیها دارند لذا رویکردی مبتنی بر شواهد جهت مدیریت مسائل مرتبط با بهداشت باروری، سلامت سالمندی بانوان، کنترل بیماری های قابل انتقال و نیز بیماری های غیر قابل انتقال در آنها احساس می شود.

. آزمایش های دوره ای به شما کمک می کنند از هزینه های گزارف درمان، درد، ناتوانی و افسردگی حاصل از بیماری ها در امان بمانید. البته آزمایش همشه باعث پیشگیری نمی شود اما اغلب اوقات می تواند بیماری را در مراحل اولیه تشخیص داده و شناس درمان را افزایش دهد. در این زمینه به هفت آزمایش ضروری برای خانم ها در سنین مختلف اشاره خواهیم کرد