



سلامت بانوان

۱- اگر می‌خواهید از سرطان سینه پیشگیری کنید

ماموگرافی و معاینه سینه

سرطان سینه شایع‌ترین سرطان در میان خانم‌ها به شمار می‌آید. هر چه زودتر متوجه این سرطان شوید، شانس بیشتری برای درمان خواهید داشت چراکه در مراحل اولیه، احتمال انتقال آن به غدد لنفاوی، شش‌ها، 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 می‌تواند توده را قبل از اینکه متوجه آن شوید، تشخیص دهد. با این حال دریافت نتیجه طبیعی، صددرصد احتمال سرطان را رد نمی‌کند بنابراین باید این

۲- اگر نگران سلامت جنسی‌تان هستید . .

پاپ اسمیر و تست HPV

با انجام تست پاپ اسمیر در فواصل منظم می‌توان به راحتی سلول‌های غیرعادی دهانه رحم را شناسایی و با برداشتن آنها از ابتلا به سرطان دهانه رحم پیشگیری کرد.



۳ اگر می‌خواهید استخوان‌های محکمی داشته باشید

سنجش تراکم استخوان

خانم‌ها با ورود به سن یائسگی و کاهش ترشح هورمون‌ها در خطر پوکی استخوان قرار می‌گیرند. کاهش تراکم استخوان باعث می‌شود فرد با کوچک‌ترین ضربه، زمین خوردن یا حتی یک عطسه شدید دچار شکستگی استخوان شود! خبر خوب اینکه پوکی استخوان قابل پیشگیری و قابل درمان است.

خانم‌ها از ۶۵ سالگی باید حداقل یکبار سنجش تراکم استخوان را انجام دهند. بعد از آن همزمان تکرار آزمایش در هر فرد بستگی به تراکم استخوان و عوامل خطر ساز زندگی‌اش دارد



فردا دیر است سلامت بانوان را جدی بگیریم