



۷- اگر می‌خواهید از دیابت پیشگیری کنید...

تست قند

یک‌سوم افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ از بیماری خود بی‌خبر هستند این درحالی است که دیابت می‌تواند باعث بیماری‌های قلبی، کلیوی، سکت، آسیب‌های چشمی و ... شود. خبر خوب اینکه می‌توان دیابت را با رژیم غذایی، ورزش، کاهش وزن و مصرف دارو تحت کنترل درآورد به‌خصوص اگر به‌موقع تشخیص داده شود. برای اندازه‌گیری قند خون باید هشت ساعت ناشتا باشید و بعد در آزمایشگاه یا در منزل با دستگاه قند خون آزمایش دهید. قند خون طبیعی باید زیر ۱۰۰ باشد. قند بین ۱۰۰ تا ۱۲۵ نشانه مرحله پیش دیابت است. قند ۱۲۶ یا بالاتر نیز نشانه دیابت است. ۴۰ سالگی یکبار تست قند بدهند و اگر نتیجه آن طبیعی بود تا ۴۹ سالگی هر دو سال یکبار آن را تکرار کنند. بعد از ۵۰ سالگی نیز باید سالی

۵- می‌خواهید همواره قلب سالمی داشته باشید...

کنترل فشار خون

هرقدر سن بالاتر می‌رود خطر ابتلا به فشار خون بالا نیز بیشتر می‌شود. این درحالی است که فشار خون بالا می‌تواند بدون هیچ‌گونه هشدار قبلی باعث سکت قلبی یا مغزی شود. نتیجه اندازه‌گیری فشار خون معمولاً به صورت فشار ماکسیمم روی فشار مینیمم اعلام می‌شود. اولین عدد که مقدار آن بالاتر است، فشار ماکسیمم یا فشار داخل رگ‌ها در زمان ضریان قلب و پرکردن رگ‌ها از خون است. دومین شماره نیز فشار مینیمم یا فشار داخل رگ‌ها مابین هر دو ضریان است. اگر فشار خون تان در دو مرتبه اندازه‌گیری بالای ۱۴ روی ۹ باشد باید برای درمان به پزشک مراجعه کنید.

۶- اگر از سکت قلبی و مغزی می‌ترسید...

آزمایش کلسترول:

بالا بودن کلسترول خون می‌تواند باعث ایجاد پلاک و بسته شدن عروق شود. این پلاک‌ها به تدریج طی سال‌ها بدون هیچ علامتی در رگ‌ها تجمع پیدا می‌کنند و در نهایت باعث سکت قلبی یا مغزی می‌شوند. برای اندازه‌گیری کلسترول خون باید ۱۲ ساعت ناشتا باشید و بعد آزمایش خون بدهید. در این آزمایش باید میزان کلسترول تام، LDL یا کلسترول بد، HDL یا کلسترول خوب و تری‌گلیسیریدتان را اندازه‌گیری کنید.

۴- اگر می‌خواهید از سرطان روده در امان بمانید ...

کولونوسکوپی و سیگموندوسکوپی

سرطان روده بزرگ بعد از سرطان سینه یکی از شایع‌ترین سرطان‌ها میان زنان به حساب می‌آید. اغلب سرطان‌های روده بزرگ از پولیپ (توده‌های غیر طبیعی در لایه داخلی روده بزرگ) ایجاد می‌شوند. البته همه پولیپ‌ها سرطان‌زا نیستند اما نوع سرطان‌زای آن می‌تواند به بخش‌های دیگر بدن هم منتقل شود بنابراین برای پیشگیری از سرطان بهتر است پولیپ به‌موقع از روده خارج شود یکی از راه‌های معمول برای تشخیص پولیپ استفاده از کولونوسکوپی یا سیگموندوسکوپی است. همه خانم‌ها باید از ۵۰ سالگی یکبار سیگموندوسکوپی یا کولونوسکوپی انجام دهند. اگر نتیجه سیگموندوسکوپی طبیعی بود باید هر پنج تا ۱۰ سال تکرار شود.

