**تو صیه های پیشگیری و ارتقای سلامت برای خانم ها**

**آزمایشا ت غر بال گری که لازم است انجام دهید :**

تست های غربا لگری 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 ما موگرافی در زمره این گو نه تستهای غربال گری 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 ما مو گرافی که نیاز به ابزار ویژه ای دارند به مراکزی مراجعه کنید که مجهز به چنین وسایلی هستند پس از هر آزمایش غر بال گری می توانید نتایج آن را ببینید و به پزشک مربو طه مراجعه کنید .

**سر طان پستان**

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

**سرطان دهانه رحم** : اگر 21تا 65 سال دارید و فعالیت جنسی دارید ، هر یک تا سه سال یک بار آزمایش پاپ ا سمیر انجام دهید . اگر 65 سال به بالاهستید 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 24 ساله یا کوچکتر هستید و فعالیت جنسی دارید از نظر کلا مید یا غر بالگری را انجا م دهید . اگر بیش از24 سال سن دارید در باره آزمایش غربال گری کلا میدیا با پزشک تان مشورت کنید .

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

* احساس غم و نا امیدی
* علا قه نداشتن به انجام هیچ کاری

**سر طان کولو رکتال ( روده ای – مقعدی ) :** غربال گری سرطان کو لو رکتا ل از 50 سالگی شروع می شود . اگر در خاتواده مواردی از این بیماری مشاهده شده است با ید این آزمایش را زو دتر انجام دهید . تست های مختلفی برای تشخیص این بیماری وجود دارد که می توانید از پزشک تان کمک بگیرید

**دیابت :** در صورتی که فشار خو نتا ن از 135 روی 80 میلی متر جیوه بالاتر است یا تحت در مان فشار خون هستید ، تست غر بالگری 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 18 سالگی حد اقل 2 سال یک بار ، فشار خو نتان را اندازه بگیرید . فشار خون 140 بر روی 90 میلی متر جیوه به بالا غیر طبیعی است . فشار خون بالا به سکته 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 20 سالگی کلسترو ل خو نتان 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 50 سالگی و در یک زن پیش از 60 سالگی وچود دارد.

آلو دگی به ویروس HIV ( عامل ایدز ) : اگر موارد زیر برا یتان روی داده است ، لازم است آز ما یشات غر بالگری ایدز را انجا م دهید .

* رابطه جنسی محا فظت نشده داشته اید
* مواد مخدر تزریقی مصرف می کنید
* با فردی که مبتلا به HIV ا ست یا مواد مخدر تزریقی مصرف می کند رابطه جنسی داشته اید .
* تحت در مان بیماریهای مقا ربتی هستید
* بین سال های 1357 شمسی تا 1364 شمسی خون در یافت کرده اید .

**استئوپروز ( پوکی استخوان ) :** باید از 65 سالگی ، تست غر بالگری تراکم استخوان را انجام دهید . اگر زیر 65 سا ل هستید در این مورد باید با پزشک معا لج تا ن مشورت کنید .

**اضافه وزن و چاقی** : بهنرین راهی که می توانید تشخیص دهید اضا فه 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 5/18تا 25 باشد وزن تان طبیعی است . اگر 25 تا 30 باشد اضافه وزن دارید و اگر 30 یا بالاتر باشد چاق محسوب می شوید . اگر چاق هستید با پز شک تان در باره کاهش وزن صحبت کنید تا با تغیر رفتار شما ( تغذیه و فعا لیت جسمانی ) به شما در کا هش وزن کمک کند

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

**آسپیرین :** اگر 55 سال یا بیشتر سن دارید با پز شک تان در باره مصرف آسپیرین به منظور جلو گیری از سکته مغزی مشورت کنید

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

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

**ایمن سازی :**

* هرسا ل واکسن ا نفلو انزا بزنید .
* اگر 65 ساله یا بزرگتر هستید واکسن پنو مونی بزنید .
* هر 10 سال یک بار واکسن دیفتری کزاز بزر گسالان را بزنید .
* در مورد واکسن هپاتیت 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 واکسینا سیون ها مشورت کنید **.**
* **(برای تندرستی تان گام های موثر بر دارید )**
* فعالیت جسمی مناسب داشته باشیدو از غذا های سالم استفاده کنید .
* تلاش کنید وزن تان مناسب باشد ودر حفظ آن بکو شید.
* الکل و دخانیات مصرف نکنید