



נשות באר יעקב הניוזלטר מוקדם לכן!

לקראת יום האישה שיחול ב-8.3.2021 החלטנו להקדיש את הניוזלטר החודשי לנשות באר יעקב.

אין ספק שמגיע לכן יום מיוחד בשנה, לעצור לרגע, לקחת נשימה עמוקה, להיות גאות בעצמכן על כל העשייה וההכללה ולהודות לעצמכן על מי ומה שאתן עבור הסביבה. יום האישה זה זמן מצוין לתכנן תחזית שנתית בה אתן גם עושות סקירה אחורה כמה טובה הייתה השנה עבורכן, עבור הוריקן, ילדיכן, בן זוגכן, בעבודה, לחברים, לקהילה ויחד עם זאת לא שוכחות את עצמכן! תכננו קדימה איך תוכלנה להעניק לעצמכן השנה יותר. שימו את עצמכן ראשונות בסדרי העדיפויות מתוך חשיבה בריאה עבורכן ועבור כל אותם המעשים והרגעים שאתן בשביל כולם.

ריכזנו עבורכן מידע בריאותי חשוב מאוד! הכניסו ליומן תזכורות לבדיקות כבר עכשיו!

בדיקות מומלצות לפי גיל:

גילאי 20-30

בדיקת שד לגילוי מוקדם של גושים.

בדיקה גניקולוגית הבדיקה הידנית של הנרתיק,

צוואר הרחם, רחם, שחלות- נועדה כדי לאתר מיומות, ציסטות,

דימום, יבלות ויראליות (קונדילומה) או כצעים.

מומלץ לאחר התחלת קיום יחסי מין.

בדיקת כאפ הבדיקה מיועדת לאבחון תאים טרום סרטניים.

במהלך הבדיקה, המתבצעת אצל הגניקולוג המטפל,

נלקח משטח מצוואר הרחם ונשלח לאבחון במעבדה.

הבדיקה אורכת כמספר דקות בלבד.

מומלץ לבצע כל שנתיים - שלוש.

בדיקת לחץ דם מניעת פוטנציאל למחלות לב, גם בגילאים צעירים.

מומלץ אחת לשנתיים.

בדיקות דם ושתן בדקי את כל הערכים החשובים כמו למשל

גלוקוז, כולסטרול, שומנים, המוגלובין וברזל. תדירות לפי המלצת רופא.

גילאי 30-40

כל הבדיקות שהוזכרו קודם וגם הבדיקות הבאות:

בדיקת א.ק.ג ולחץ דם למרות השכיחות הנמוכה לפתח מחלות לב

בגילאים אלו, מומלץ לבצע מדידת לחץ דם ובדיקת א.ק.ג במאמץ,

על מנת לבחון את תפקודי הלב. בדיקות אלו מומלצות

בעיקר לנשים הנמצאות בקבוצת סיכון עקב סוכרת,

יתר לחץ דם, הימצאות רמות גבוהות של שומנים וכולסטרול בדם

והיסטוריה משפחתית של מחלות. **מומלץ אחת לשנתיים.**

בדיקה רקטלית כדי לאבחון מוקדם סרטן מעי הגס. **מומלץ פעם בשנה.**

גילאי 40-50

כל הבדיקות שהוזכרו קודם וגם הבדיקות הבאות:

קולונוסקופיה – אבחון וטיפול מוקדם של סרטן המעי גס

בעיקר לאנשים בעלי היסטוריה משפחתית של סרטן המעי הגס,

לפחות פעם אחת בעשור הזה.

גילאי 50 ומעלה

בגילאים אלו עקב ירידה בתפקודי הגוף, המתרחשת באופן פיזיולוגי

ועקב שינויי גיל המעבר, הגורמים בין היתר לירידה בהורמונים

הנשיים מומלץ לבצע את הבדיקות הבאות:

מדידת לחץ דם וא.ק.ג

אחד מגורמי הסיכון למחלות לב וכלי דם הוא לחץ דם גבוה. מגיל 40 ומעלה,

מומלץ לכל הנשים, לבצע בדיקת לחץ דם וא.ק.ג. **לפחות אחת לשנה**

בדיקות דם ושתן

בדיקת דם כללית, עם דגש על ערכי הכולסטרול, שומנים וגלוקוז

וערכים של בלוטת התריס, יכולה לאבחן במקרה הצורך

סיכון לפתח מחלת סוכרת, טרשת עורקים ומחלות לב שונות

ככרי את עצמכן!

הקפידי לרווח על הכנים קרם הגנה בכל בוקר.

אמצי פעילות ספורט לנשמה והתמידי בה לפחות פעמיים בשבוע.

הקפידי על תזונה נכונה ושתיית 2 ליטר מים ביום.

הניוזלטר נוסח בלשון נקבה אך מיועד לשני המינים