

آزمایشهای ضروری برای خانم‌های 40 ساله

با نزدیک شدن به 40 سالگی و به دلیل تغییرات هورمونی خانم‌ها باید انجام مرتب بعضی از آزمایشها را در برنامه خود قرار دهند.

خانم‌ها به دلیل تغییرات هورمونی نیاز بیشتری به مراقبت‌های بهداشتی و چکاپ‌های سلامت دارند؛ به همین دلیل توصیه می‌شود از 40 سالگی هر سال آزمایش ماموگرافی انجام دهند و بهتر است آزمایشهای زیر را هم در برنامه سالیانه خود داشته باشند از جمله :

ماموگرافی

توصیه به انجام ماموگرافی ضروری است و نباید منتظر به وجود آمدن مشکل یا لمس توده‌های بزرگ در سینه باشیم؛ سرطان سینه اگر پیشرفت کند راه‌های درمانی محدودتر و سخت‌تر می‌شود.

آزمایش CBC

این آزمایش در چکاپ زنان به منظور بررسی سطح هموگلوبین خون انجام می‌شود. شایع ترین علت کم خونی و فقر آهن به علت خونریزی‌های بلند مدت در زنان است. علائم عمومی کم خونی شامل خستگی مفرط، بدخلقی، خواب رفتن دست و پا، کاهش یادگیری، سرگیجه و سردرد است و در شرایط بحرانی کم خونی می توان به علائم حالت تهوع، ضعف، کما و ... اشاره کرد.

پاپ اسمیر

از سری آزمایشهای چکاپ زنان می‌توان به پاپ اسمیر اشاره کرد که برای تشخیص به موقع سرطان دهانه رحم به کار می رود. در آزمایش پاپ اسمیر که از سلول های دهانه رحم نمونه برداری می شود به بررسی وجود مهم‌ترین عامل سرطان رحم که ویروس پاپیلومای انسانی است، می پردازد.

چربی خون

چربی خون زمانی که کلسترول بد بالا و کلسترول خوب پایین و سطح تری گلیسرید بالا باشد ایجاد می شود. زنان به علت هورمون های جنسی

میزان بیشتری چربی در بدن ذخیره می کنند بنابراین این آزمایش یکی دیگر از آزمایش های چکاپ زنان است که باید دوره ای انجام گیرد.

آزمایش قند خون

با اندازه گیری قند خون می توان به دیابتی بودن یا مستعد دیابت بودن فرد پی برد.

آزمایش خون مخفی در مدفوع

وجود خون در مدفوع به علت سرطان لوله های گوارش است. به این صورت که سرطان در لوله گوارشی موجب خون ریزی و دفع آن در مدفوع می شود.

آزمایش غده تیروئید

هورمون های تیروئید علاوه بر این بر چرخه قاعدگی و تخمک گذاری و بارداری تاثیر دارد، هر گونه تغییر در عملکرد این غده می تواند بر [سلامت جنسی زنان](#) هم موثر باشد.

تست کبدی

کبد به عنوان ارگان حیاتی که در جذب مواد، سم زدایی، ذخیره انرژی تولید و ترشح پروتئین ها نقش دارد، در چکاپ زنان بررسی می شود. تست هایی که توصیه می شود به صورت دوره ای از کبد انجام شود شامل تست های بیلی روبین، آلbumین و ... است.

کلسیم و ویتامین D3

ویتامین D3 به جذب کلسیم و شکلدهی به استخوان ها کمک می کند. بسیاری از خانم ها دچار کمبود ویتامین D3 هستند. با کمبود این ویتامین حتی اگر فرد به مقدار کافی کلسیم دریافت کند به علت جذب نشدن این ماده بدن دچار اختلال می شود.

آزمایش [هورمون های جنسی زنان](#)

هورمون جنسی بر چرخه قاعدگی، رشد عضلات و استخوان و همچنین در خلق و خوی افراد و بسیاری دیگر از خصوصیات موثر است. به هم خوردن این هورمون ها باعث اختلال قاعدگی و بارداری، جوش های صورت و ... می شود. از جمله هورمون های مهم می توان به پرولاکتین، FSH، LH اشاره کرد.

البته بهتر است خانم هایی که سابقه خانوادگی بیماری خاصی دارند
با مشورت پزشک چکاپ خود را از سن
پایین تری شروع کنند.