



زندگی سالم

بازدید پزشکی روتین
مخصوص زنان
(Routine Health
Exams for Women)
(Farsi)



www.refugees.org
Protecting Refugees, Serving Immigrants,
Upholding Freedom since 1911

برای کسب اطلاعات بیشتر توسط
تلفن با شماره زیر تماس بگیرید:

مرکز ملی اطلاعات بهداشت زنان (NWHIC)
1-800-994-9662

فدراسیون والدینی برنامه ریزی شده آمریکا
1-800-230-7526

برای یافتن کلینیک‌هایی می‌توانید
آزمایش سرطان رحم و ماموگرافی را
به رایگان یا قیمت نازل انجام دهید به
نشانی زیر مراجعه کنید:

مراکز کنترل و پیشگیری بیماری
(The Centers for Disease Control
and Prevention)
www.cdc.gov/cancer

فدراسیون والدینی برنامه ریزی شده آمریکا
www.plannedparenthood.org

...

اطلاعات مندرج در این بروشور از منابع زیر اقتباس
شده است:

دفتر بهداشت زنان دفتر بهداشت اقلیت در اداره
بهداشت و خدمات انسانی ایالات متحده

مراکز کنترل و پیشگیری بیماری
(The Centers for Disease Control
and Prevention, CDC)

انستیتو ملی سرطان

این بروشور با کمک مالی اداره بهداشت و خدمات
انسانی دفتر اسکان پناهندگان تهیه شده است.

- اجتناب از مواد شیمیایی (اسپری حشره کش یا تمیز کننده های خانگی)
- گذراندن کلاس پیش از زایمان
- خوردن مولتی ویتامین و فولیک اسید

...

برای اطلاعات بیشتر در مورد معاینات
زنان در اینترنت از نشانی زیر بازدید
کنید:

مراکز کنترل و پیشگیری بیماری
(The Centers for Disease Control
and Prevention)
www.cdc.gov

اداره بهداشت و خدمات انسانی ایالات متحده
www.womenshealth.gov

اداره بهداشت و خدمات انسانی ایالات متحده، دفتر
بهداشت اقلیت
www.omhrc.gov

اطلاعات تماس:

riht@uscrdc.org
U.S. Committee for Refugees and
Immigrants
1717 Massachusetts Ave., NW
Suite 200
Washington, DC 20036
تلفن: 202 • 347 • 3507
فاکس: 202 • 347 • 7177
www.refugees.org

آزمایش سرطان رحم

آزمایش سرطان رحم که به آن آزمایش سرطان سرویکس هم گفته می‌شود، یک آزمایش پزشکی روتین است که پزشک یا پرستار از یک برس کوچک برای برداشتن نمونه سلولهای سرویکس استفاده می‌کند. با وجود اینکه از آزمایش قدری ناراحت کننده است، این تست ساده می‌تواند سرطان سرویکس که تهدید کننده زندگی است را به خوبی شناسایی نماید. کلیه زنان بالاتر از 18 سال باید سالی یکبار آزمایش سرطان سرویکس بدهند. اگر زنی قبل از سن 18 سالگی از لحاظ جنسی فعال شود باید تست سرطان سرویکس را هر سال انجام دهد.

در تست سالانه سرطان سرویکس، از شما خواسته خواهد شد تا کلیه لباسهای پایین تنه را در آورده و به پشت روی یک میز بخوابید. پاهای شما را بالا آورده خواهند شد. پزشک یا پرستار بین پاهای شما خواهد نشست و در کنار خود چراغ و ابزار پزشکی قرار خواهد داد.

می‌توانید از او بخواهید که یک پرستار اضافه هم در اتاق کنار شما باشد. پزشک یا پرستار به ناحیه تناسلی شما نگاه خواهد کرد، داخل آن را بررسی کرده و تست رحمی را انجام خواهد داد. این کار برای مطمئن شدن از سالم بودن واژن و دهانه رحم شما لازم است.

برای اینکه تست دقیقتر انجام شود، سه روز قبل از انجام آزمایش سرطان رحم موارد زیر را انجام ندهید:

- دوش*
- استفاده از تامپون
- استفاده از کررها و واژنی، شیاف یا دارو
- استفاده از اسپری یا پودر خوشبو کننده واژن
- نزدیکی جنسی

* بیشتر پزشکان پیشنهاد می‌کنند که زنان از دوش بطور کلی پرهیز کنند. بدن زنان خود را بطور طبیعی تمیز می‌کند بنابراین دوش ممکن است باعث ایجاد یا بدتر شدن جراحت گردد. دوش همچنین ریسک ابتلا به امراض مقاربتی را افزایش می‌دهد. دوش از باردار شدن جلوگیری بعمل نمی‌آورد.

آزمایش سینه

وجود یک توده در سینه زنان ممکن است نشانه یک بیماری جدی و بالقوه کشنده باشد. هر سال خانمها هنگام معاینه سالانه باید سینه های خود را هر ساله توسط پزشک یا پرستار معاینه نمایند. سینه ها باید برای وجود توده، فرورفتگی یا قرمزی توسط پزشک یا پرستار بازبینی شود.

هر خانمی باید خود سینه هایش را هر ماه برای وجود توده، فرورفتگی، قرمزی، ترشح از نوک پستان یا سایر تغییرات بررسی کند. برخی از توده ها طبیعی می باشند اما بهتر این است که پزشک یا پرستار هر گونه رشد توده جدید در سینه شما را بررسی نماید. معاینه ماهانه سینه های شما برای مطمئن شدن از طبیعی بودن آنان و بررسی هر گونه تغییر در آنان از اهمیت برخوردار است.

ماموگرام

ماموگرام عکس اکس ری سینه برای بررسی سرطان می باشد. زنان بعد از سن چهل سالگی باید هر سال یکبار یا هر دو سال یکبار ماموگرافی کنند.

در حین انجام ماموگرافی، پزشک یا پرستار پستانهای شما را بین دو صفحه قرار می دهد. دستگاه بعد از این کار بسته شده تا تصویر واضحتری از سینه شما بگیرد. ممکن است در حین این عمل احساس ناراحتی کنید اما این کار فقط یک دقیقه بطول می انجامد. معاینه سینه و ماموگرافی برای شناسایی سرطان سینه ضروری می باشند.

مراقبت پیش از زایمان

مراقبت پیش از زایمان به مراقبت پزشکی گفته می شود که شما و فرزندتان در حالیکه باردار هستید دریافت می کنید. مراقبت پیش از زایمان برای کمک به داشتن یک کودک سالم حائز اهمیت است. هر زن بارداری باید مراقبت پیش از زایمان را زود هنگام و بطور منظم دریافت نماید.

همچنین انجام دستورات پزشک هم از اهمیت خاصی برخوردار است. این دستورات می تواند شامل موارد زیر باشد:

- خوردن میوه و سبزیجات تازه به مقدار زیاد
- اجتناب از مصرف دخانیات، الکل و مواد مخدر
- فعال بودن. تمرین نرم و آرام برای شما و کودک مفید است
- پرهیز از کافئین (قهوه، نوشابه گازدار و چای)

