

## Η «προληπτική» ατζέντα

Πολλές δυσάρεστες και επικίνδυνες καταστάσεις μπορούν να αποφευχθούν αν μια γυναίκα φροντίσει να κάνει κάποιες προληπτικές εξετάσεις, οι οποίες είναι ανώδυνες και εύκολες. Φροντίστε να μην τις αναβάλλετε επ' αόριστον, ενώ καλό είναι να επισκέπτεστε συχνά το γυναικολόγο σας ή να τον ενημερώνετε αν πιστεύετε ότι κάτι δεν πάει καλά.

### Τεστ Παπανικολάου

Βοηθά στη διάγνωση κακοηθών αλλοιώσεων του τραχήλου της μήτρας σε πολύ πρώιμο στάδιο καθώς και του κόλπου, οπότε και η αντιμετώπιση είναι ευκολότερη. Μπορούν ακόμη να ανακαλυφθούν ιογενείς λοιμώξεις ή κονδυλώματα και να διαγνωστούν κολπίτιδα, τραχηλίτιδα ή πολύποδας. Η εξέταση πρέπει να γίνει για πρώτη φορά όταν μια γυναίκα αρχίσει να έχει σεξουαλική ζωή και να την επαναλαμβάνει κάθε χρόνο. **Πώς γίνεται:** Ο γυναικολόγος αφαιρεί μερικά κύτταρα από τον τράχηλο και τον κόλπο και τα τοποθετεί σε πλακίδια προκειμένου να τα στείλει για κυτταρολογική εξέταση.

### Γυναικολογική εξέταση

Ανιχνεύει κύστες, όγκους, ακράτεια ούρων, χαλάρωση της μήτρας ή του κόλπου. Η εξέταση γίνεται μετά την έναρξη της σεξουαλικής δραστηριότητας και πρέπει να επαναλαμβάνεται κάθε χρόνο μαζί με το Τεστ-Παπ. **Πώς γίνεται:** Ο γιατρός εξετάζει πρώτα τα εξωτερικά γεννητικά όργανα και στη συνέχεια τα εσωτερικά τοιχώματα του κόλπου και της μήτρας -συνήθως με ψηλάφηση και κολποσκόπιο- ελέγχοντας για πιθανές αλλοιώσεις, μολύνσεις και ασυνήθιστες εκκρίσεις υγρών. Επίσης, ελέγχει τις ωοθήκες και τα άλλα όργανα αναπαραγωγής.

### Κλινική εξέταση μαστού

Είναι μια ιατρική εξέταση στο στήθος και στις μασχάλες που ανιχνεύει την ύπαρξη καρκίνου και προκαρκινικών αλλοιώσεων στο στήθος. Η πρώτη εξέταση γίνεται στην ηλικία των 18 ετών και επαναλαμβάνεται κάθε τρία χρόνια. Μετά τα σαράντα η εξέταση θα πρέπει να γίνεται κάθε χρόνο. **Πώς γίνεται:** Ο γιατρός εξετάζει τις πιθανές αλλαγές χρώματος, μεγέθους και τις δερματικές αλλοιώσεις της θηλής. Επίσης ψάχνει για τυχόν κύστες, αδενώματα και διογκωμένους λεμφικούς αδένες.

### Μαστογραφία

Η ψηλάφηση του στήθους είναι πολύτιμη, αλλά δεν αρκεί για να εντοπιστούν μικρά ογκίδια που πιθανόν να υπάρχουν στο στήθος. Η πρώτη μαστογραφία θα πρέπει να γίνει στην ηλικία των 35 ετών και να επαναλαμβάνεται κατά την κρίση του ιατρού. **Πώς γίνεται:** Με την πρόοδο της τεχνολογίας και τη χρήση ψηφιακού μαστογράφου η γυναίκα προσλαμβάνει ελάχιστη ακτινοβολία και εντοπίζονται αλλοιώσεις σε πολύ αρχικό στάδιο, οι οποίες δεν ήταν δυνατόν να ανευρεθούν με τον κλασικό μαστογράφο.

### Αυτοεξέταση μαστού

Μια γυναίκα γνωρίζει το μαστό της καλύτερα από κάθε ιατρό. Η αυτοεξέταση θα πρέπει να γίνεται κάθε μήνα από όλες τις γυναίκες και κυρίως από εκείνες που έχουν οικογενειακό ιστορικό καρκίνου του μαστού. **Πώς γίνεται:** Θα σταθείτε μπροστά σε έναν καθρέπτη και σηκώνοντας εναλλάξ τα χέρια σας επάνω από το κεφάλι θα παρατηρήσετε κάθε ανωμαλία ή λακκάκι στην επιφάνεια της επιδερμίδας και τυχόν

αλλαγές στην κατεύθυνση της θηλής. Ψηλαφίστε όλη την περιοχή του στήθους κινώντας κυκλικά τα τρία μεσαία δάχτυλα.

### **Μέτρηση σιδήρου του αίματος**

Η σιδηροπενία μπορεί να προκαλέσει αναιμία, κόπωση, εκνευρισμό, τριχόπτωση κτλ. Αν έχετε χάσει βάρος σε μικρό χρονικό διάστημα, νιώθετε εξάντληση, βρίσκεστε σε περίοδο εγκυμοσύνης ή έχετε βαριά εμμηνορρυσία ενημερώστε το γυναικολόγο σας και εκείνος θα σας πει αν πρέπει να κάνετε αιματολογική εξέταση. **Πώς γίνεται:** Με απλή λήψη αίματος.

### **...και επιπλέον**

Εκτός από τις προηγούμενες εξετάσεις, μην αμελείτε να ελέγχετε τις ελιές και τα μελανώματα κάθε τρία-τέσσερα χρόνια.

Μετά την εμμηνόπαυση φροντίστε να κάνετε μέτρηση οστικής μάζας ετησίως προκειμένου να ανακαλύψετε μια ενδεχόμενη οστεοπόρωση (απώλεια οστικής μάζας, η οποία αυξάνει τον κίνδυνο καταγμάτων).