

# Τα **χρονικά ορόσημα** για την **υγεία** κάθε γυναίκας

**Ο προληπτικός έλεγχος πρέπει να ξεκινά νωρίς και να προσαρμόζεται στις ανάγκες κάθε ηλικίας**

Ένας πλήρης οδηγός υγείας για όλες τις γυναίκες, από την ειδική παθολόγο Βασιλική Θεοδωροπούλου, συνεργάτιδα του Ομίλου ΒΙΟΙΑΤΡΙΚΗ

**11-12**



Ο **εμβολιασμός για τον ιό των ανθρωπίνων θηλωμάτων (HPV)** συνιστάται για όλα τα κορίτσια (και για τα αγόρια) για προστασία από τύπους HPV που μπορούν να προκαλέσουν καρκίνο του τραχήλου της μήτρας και κονδυλώματα των γεννητικών οργάνων. Σε αυτή την ηλικία είναι απαραίτητος και ο **καρδιολογικός έλεγχος** ώστε η άθληση να γίνεται με ασφάλεια.

- Βιοχημικός - Αιματολογικός έλεγχος
- Καρδιολογικός έλεγχος με Ηλεκτροκαρδιογράφημα και Triplex καρδιάς αναφοράς
- Οφθαλμολογική εκτίμηση
- Οδοντιατρική εκτίμηση

**20**



Ξεκινήστε **ετήσιες επισκέψεις στον γυναικολόγο** ο οποίος μπορεί να συστήσει κάποιες εξετάσεις ανάλογα με το ιστορικό και τον τρόπο ζωής σας ενώ θα εξετάζει και το στήθος σας. Είναι σημαντικό να εντοπιστούν και αντιμετωπιστούν νωρίς οι **πολυκυστικές ωθήκες**, καθώς μπορεί να επηρεάσουν τη γονιμότητα.

- Έλεγχος μαστών με ψηλάφηση και υπέρηχο μαστών (αναλόγως του οικογενειακού ιστορικού)
- Ενδοκολπικός υπέρηχος
- Test ΠΑΠ
- Ορμονολογικός έλεγχος για πολυκυστικές ωθήκες

**21-30**



Οι **γυναικολογικοί έλεγχοι** συνεχίζονται. Εάν εντοπιστεί ιός **HPV** είναι απαραίτητη η μοριακή ταυτοποίηση για τον ακριβή τύπο.

- Βιοχημικός - Αιματολογικός έλεγχος
- Ενδοκολπικός υπέρηχος
- Ορμονολογικός έλεγχος

**30-40**



Είναι η ώρα για την πρώτη **μαστογραφία** η οποία από τα 40 και μετά θα επαναλαμβάνεται κάθε χρόνο, μαζί με την κλινική εξέταση των μαστών και ενδεχομένως συνδυαστικά με το υπερηχογράφημα.

- Βιοχημικός - Αιματολογικός έλεγχος
- Ηλεκτροκαρδιογράφημα
- Υπέρηχος θυρεοειδούς
- Έλεγχος μαστών με ψηλάφηση, υπέρηχο και μαστογραφία

**40-50**



Συνιστάται **πλήρης καρδιολογικό τσεκ απ και έλεγχος του θυρεοειδούς**, εκτός αν και ο γιατρός έχει συστήσει αυτά να γίνουν νωρίτερα. Γύρω στα 50 πρέπει να ξεκινά και ο **προληπτικός έλεγχος για καρκίνο του παχέος εντέρου**.

- Βιοχημικός - Αιματολογικός έλεγχος
- Γαστροσκόπηση και Κολonosκόπηση
- Test ΠΑΠ
- Έλεγχος μαστών με ψηλάφηση, υπέρηχο και μαστογραφία
- Ηλεκτροκαρδιογράφημα
- Triplex καρδιάς

**55-65**



Ξεκινά ο έλεγχος **οστεοπόρωσης**, ενώ είναι απαραίτητος και ο έλεγχος των **αγγείων**.

- Βιοχημικός - Αιματολογικός έλεγχος
- Έλεγχος καρωτίδων και αγγείων κάτω άκρων
- Μέτρηση οστικής πυκνότητας σε ισχία και ΟΜΣΣ
- Έλεγχος μαστών με ψηλάφηση, υπέρηχο και μαστογραφία
- Triplex καρδιάς
- Test Κοπώσεως
- Ενδοκολπικός υπέρηχος

**65-75**



- Βιοχημικός - Αιματολογικός έλεγχος
- Καρωτίδες - Φλέβες Αρτηρίες κάτω άκρων
- Μέτρηση οστικής πυκνότητας σε ισχία και ΟΜΣΣ
- Έλεγχος μαστών με ψηλάφηση, υπέρηχο και μαστογραφία
- Triplex καρδιάς
- Test κοπώσεως
- Ενδοκολπικός υπέρηχος

Πριν  
γίνω  
μαμά



Είναι απαραίτητο το **check up**, ώστε αν εντοπιστούν προβλήματα ή ελλείψεις να αντιμετωπιστούν έγκαιρα χωρίς επιπτώσεις στη γονιμότητα ή στην υγεία της γυναίκας κατά την εγκυμοσύνη.

- Έλεγχος θρομβοφιλίας
- Έλεγχος αφροδισίων νοσημάτων
- Έλεγχος βιταμινών
- Βιοχημικός - Αιματολογικός έλεγχος
- Ορμονικός έλεγχος
- Εξέταση θυρεοειδούς
- Αιματολογικές εξετάσεις για λιπίδια και διαβήτη

