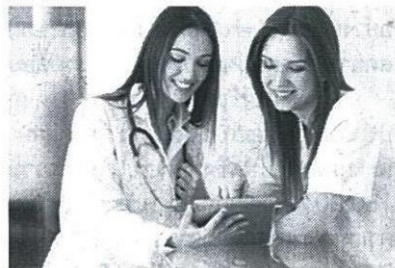


5 เช็คลิสต์สุขภาพสำหรับสาว ๆ วัยเลข 3

ไลฟ์เซ็นเตอร์บล็อก <http://lifecenterthailand.wordpress.com> มี 5 ข้อมูลเช็คลิสต์สุขภาพสำหรับสาว ๆ โดยเฉพาะที่เริ่มเข้าสู่วัยเลข 3 ควรจะมีแนวทางการตรวจเช็คลสุขภาพกันอย่างไรมบ้าง มีโรคอะไรบ้างที่ควรระวังและตรวจดูกันอย่างสม่ำเสมอ หากตรวจพบได้เร็วก็อาจจะสามารถรักษาได้ง่ายกว่า และมีโอกาสหายขาดได้

1. การตรวจเลือด-ตรวจปัสสาวะ เป็นการตรวจสุขภาพมาตรฐาน ทั้งการตรวจเม็ดเลือดแดง เม็ดเลือดขาว เกล็ดเลือด เพื่อดูความผิดปกติของค่าต่างๆ ทั้งเป็นข้อบ่งชี้ของอาการของโรคหลายโรค ทั้ง ธาลัสซีเมีย ลิวคีเมีย ภาวะไตขาน โรคที่เกี่ยวกับตับ โรคที่เกี่ยวกับไต ไชมันในเลือด เบาหวาน ไทรอยด์ รวมถึงโรคติดเชื้อ ทั้งเชื้อแบคทีเรีย เชื้อรา และเชื้อไวรัส

2. การตรวจความผิดปกติของเต้านม หรือการตรวจมะเร็งเต้านม เพื่อหาความผิดปกติในระยะแรกเริ่ม เพราะการดำเนินชีวิตในปัจจุบันมีการเกี่ยวข้องกับสารเคมีกันมากขึ้น โดยเฉพาะในอาหารซึ่งมักจะมีฮอร์โมนในปริมาณที่สูง ไม่ว่าจะเป็นสารเร่งการเจริญเติบโตของหมู หรือไก่ รวมถึงการใช้ยาในสัตว์ต่างๆ เมื่อได้รับสารเคมี และ



ฮอร์โมนเหล่านี้เข้าไปในร่างกายแล้ว ก็อาจส่งผลไปกระตุ้นเซลล์ให้เติบโตผิดปกติและกลายเป็นเซลล์มะเร็งได้ สาว ๆ ที่มีอายุตั้งแต่ 35 ปีขึ้นไป จึงควรตรวจมะเร็งเต้านมด้วยตัวเองเป็นประจำ และอาจใช้การตรวจด้วยเครื่องแมมโมแกรม (Mammogram) หรืออัลตราซาวด์ (Ultrasound) เพื่อหาก้อนเนื้อที่ผิดปกติอย่างน้อยปีละหนึ่งครั้ง

3. การตรวจมะเร็งปากมดลูก หรือ HPV โดยส่วนใหญ่ไวรัสนี้จะติดต่อผ่านการมีเพศสัมพันธ์ ดังนั้น สาว ๆ ทุกคนที่เคยมีเพศสัมพันธ์ต่างก็มีความเสี่ยงต่อการเป็นโรคทุกคนค่ะ ทุกวันนี้พบว่าโรคนี้ เกิดขึ้นในกลุ่มสาว ๆ ที่มีอายุเฉลี่ยต่ำกว่าเดิม เนื่องจากมีเพศสัมพันธ์เร็วขึ้น การตรวจมะเร็งปากมดลูกระยะแรกเริ่ม สามารถทำได้โดย วิธีแปปสเมียร์ (Pap Smear) หรือ ตรวจด้วยวิธีอื่นๆ

เพื่อหาการติดเชื้อไวรัส HPV สำหรับข้อแนะนำสาว ๆ นอกเหนือจากการตรวจแล้ว แนะนำว่าควรป้องกันมะเร็งปากมดลูกด้วยการฉีดวัคซีนด้วยค่ะ

4. การตรวจวัดความหนาแน่นกระดูก เนื่องจาก 20% ของสาว ๆ ที่มีอายุตั้งแต่ 40 ปีขึ้นไป มักจะมีอาการกระดูกพรุน ซึ่งเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดกระดูกหักได้ง่าย ก็เพราะโดยทั่วไปแล้ว เมื่อสาว ๆ ถึงวัยหมดประจำเดือน ร่างกายจะไม่มีการผลิตฮอร์โมนเอสโตรเจน (Estrogen Hormone) ซึ่งเป็นตัวควบคุมการดูดซึมแคลเซียม (Calcium) เข้าสู่ร่างกาย ประกอบกับธรรมชาติที่มวลกระดูกของผู้หญิงจะน้อยกว่าผู้ชาย จึงทำให้เกิดภาวะกระดูกพรุนได้ง่ายยิ่งขึ้น ทำให้สาว ๆ ในวัยหมดประจำเดือนหรือวัยทองจึงมักจะมีปัญหาสุขภาพกระดูก และข้อมากกว่าผู้ชาย โดยเฉพาะโรคกระดูกพรุน และกระดูกบาง สาว ๆ จึงควรตรวจวัดความหนาแน่นกระดูกอย่างน้อยปีละหนึ่งครั้ง

5. การตรวจหัวใจและหลอดเลือด โรคเกี่ยวกับหัวใจ และหลอดเลือดเป็น 1 ใน 3 ของสาเหตุการเสียชีวิตที่สูงที่สุด โดยเฉพาะเป็นโรคที่ไม่มีอาการเบื้องต้นเป็นข้อบ่งชี้ มีสาเหตุสำคัญของการเกิดโรค ได้แก่ คอเลสเตอรอลสูง เป็นโรคเบาหวานเรื้อรัง ความอ้วน ความเครียด การไม่ออกกำลังกาย รวมถึงการสูบบุหรี่อีกด้วย การตรวจหัวใจ และหลอดเลือดจึงเป็นเรื่องที่ไม่ควรละเลยอีกเรื่องหนึ่งเลยทีเดียว