

ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਸਿਹਤ ਜਾਂਚਾਂ



'ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਅਤੇ ਕਦੋਂ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ' ਇਸ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੀ ਗਾਈਡ

ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦੀ ਜਾਂਚ	18 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਹਰ ਦੋ ਸਾਲ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਾਰ ਜੇਕਰ ਵੱਧ ਜ਼ੋਖਮ ਹੈ।
ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਦੀ ਜਾਂਚ	45 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਹਰ ਪੰਜ ਸਾਲ ਵਿੱਚ (ਐਥੋਰਿਜ਼ਨਲ ਅਤੇ ਟੋਰੇਸ ਸਟ੍ਰੇਟ ਆਈਲੈਂਡਰ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਇਹ ਉਮਰ 30 ਸਾਲ ਹੈ)। ਪਰਿਵਾਰਕ ਇਤਿਹਾਸ ਅਤੇ ਨਿੱਜੀ ਜ਼ੋਖਮ ਦੇ ਕਾਰਕਾਂ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਪਹਿਲਾਂ/ਵਧੇਰੇ ਵਾਰ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ - ਆਪਣੇ GP ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।
STI ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ	ਹਰ ਉਮਰ ਦੀਆਂ ਜਿਨਸੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਰਗਰਮ ਔਰਤਾਂ ਲਈ, ਆਪਣੇ GP ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਜਿਨਸੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੰਚਾਰਿਤ ਲਾਗਾਂ (STIs) ਲਈ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। 30 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਸਾਲ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਇੱਕ ਵਾਰ ਇਹ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ	ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ, ਜਦੋਂ ਔਰਤਾਂ ਬੱਚੇ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਦੀ ਉਮਰ ਦੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।
ਛਾਤੀ ਦੀ ਸਵੈ-ਜਾਂਚ	ਹਰ ਉਮਰ ਦੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਮਹੀਨੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਾਰ। ਆਪਣੇ ਛਾਤੀਆਂ ਦੀ ਆਮ ਦਿੱਖ ਅਤੇ ਅਹਿਸਾਸ ਨੂੰ ਜਾਣੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਅਸਾਧਾਰਨ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦੇਖਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ GP ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।
ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਮੈਮੋਗ੍ਰਾਮ	50-74 ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਹਰ ਦੋ ਸਾਲ ਬਾਅਦ। ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਵਧੇਰੇ ਜ਼ੋਖਮ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰਕ ਇਤਿਹਾਸ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ/ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ - ਆਪਣੇ GP ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।
ਦਿਲ ਦੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਜਾਂਚ	45 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਹਰ ਦੋ ਸਾਲ ਬਾਅਦ (ਐਥੋਰਿਜ਼ਨਲ ਅਤੇ ਟੋਰੇਸ ਸਟ੍ਰੇਟ ਆਈਲੈਂਡਰ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਇਹ ਉਮਰ 30 ਸਾਲ ਹੈ)।
ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਦੀ ਜਾਂਚ (ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ)	40 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਹਰ ਤਿੰਨ ਸਾਲ ਬਾਅਦ। ਵੱਧ ਜ਼ੋਖਮ ਵਾਲੀਆਂ ਅਤੇ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਪਹਿਲਾਂ/ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ - ਆਪਣੇ GP ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।
ਹੱਡੀਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ (ਫ੍ਰੈਕਚਰ ਹੋਣ ਦੇ ਜ਼ੋਖਮ) ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਸਰਵਾਈਕਲ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ (ਪਹਿਲਾਂ ਪੈਪ ਸਮੀਅਰ ਦੇ ਨਾਮ ਨਾਲ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਸੀ)	45 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਜਾਂ ਮਾਹਵਾਰੀ ਆਉਣਾ ਬੰਦ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਾਲ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਾਰ। ਹੱਡੀਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਫ੍ਰੈਕਚਰ/ਓਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ ਦੇ ਜ਼ੋਖਮ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਤੁਹਾਡਾ GP ਹਰ ਦੋ ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਹੱਡੀਆਂ ਦੀ ਘਣਤਾ ਦਾ ਸਕੈਨ (DXA) ਕਰਵਾਉਣ ਦਾ ਸੁਝਾਅ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ।
ਅੰਤੜੀਆਂ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਜਾਂਚ	25 ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ 70-74 ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ ਹਰ ਪੰਜ ਸਾਲ ਵਿੱਚ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ 25 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸੈਕਸ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਜਾਂਚ ਤੁਹਾਡੇ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਜਿਨਸੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਰਗਰਮ ਹੋਣ ਤੋਂ ਦੋ ਸਾਲ ਬਾਅਦ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਵੇਗੀ।
ਚਮੜੀ ਦੀ ਜਾਂਚ	ਆਮ ਲੋਕਾਂ ਲਈ 50 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਹਰ ਦੋ ਸਾਲ ਬਾਅਦ। ਵਧੇਰੇ ਜ਼ੋਖਮ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਅਤੇ ਹੋਰ ਟੈਸਟਾਂ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਇਹ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ - ਆਪਣੇ GP ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।
ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੀ ਜਾਂਚ	ਨਿਯਮਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਵੈ-ਜਾਂਚ ਕਰੋ, ਨਵੇਂ/ਬਦਲਦੇ ਦਾਗਾਂ/ਧੱਬਿਆਂ ਦੀ ਤਲਾਸ਼ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਸ਼ੱਕੀ ਚੀਜ਼ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ GP ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।
ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ	ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਉਦਾਸੀ, ਚਿੜਚਿੜੇਪਨ, ਥਕਾਵਟ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾ ਵਰਗੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ; ਤੁਹਾਡੇ ਖਾਣ ਜਾਂ ਸੌਣ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਆਈਆਂ ਹਨ; ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹਨ, ਆਪਣੇ GP ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।
ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ	ਹਰ ਉਮਰ ਦੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਸਾਲ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਇੱਕ ਵਾਰ। ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਵੱਲੋਂ ਸਲਾਹ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਵਧੇਰੇ ਵਾਰ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।
ਸੁਣਨ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਟੈਸਟ	65 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ, ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਜ਼ਰ ਸੰਬੰਧੀ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲਾਂ ਵੀ ਮੋਤੀਆਂ (ਗਲੂਕੋਮਾ) ਹੋਣ ਦਾ ਇਤਿਹਾਸ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ GP ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।
ਟੀਕਾਕਰਨ ਸਮੀਖਿਆ	65 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਸਾਲ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਾਰ।
	ਹਰ ਉਮਰ ਦੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਸਾਲ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਇੱਕ ਵਾਰ।



ਨਿਯਮਤ ਸਿਹਤ ਜਾਂਚਾਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਜਲਦੀ ਰੋਕਣ ਅਤੇ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਦੋਂ ਜਦੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨਾ ਅਸਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇੱਕ ਆਮ ਗਾਈਡ ਵਜੋਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰ ਜਾਂਚਾਂ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮਲ-ਤਿਆਗ ਜਾਂ ਪਿਸ਼ਾਬ ਵਿੱਚ ਖੂਨ; ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਜਾਂ ਗੰਢ; ਨਿੱਪਲ ਵਿੱਚੋਂ ਰਸਾਅ; ਸਰੀਰਕ ਸੰਬੰਧ ਬਣਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਾਂ ਮਾਹਵਾਰੀ ਆਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿਚਕਾਰ ਖੂਨ ਆਉਣਾ; ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਅਸਾਧਾਰਨ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾਜਨਕ ਚੀਜ਼ ਦੇਖਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਦੇਰੀ ਨਾ ਕਰੋ - ਆਪਣੇ GP ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਕੌਣ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਤੁਹਾਡਾ GP
 ਨੈਸ਼ਨਲ ਕੈਂਸਰ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ
 ਰਜਿਸਟਰ: 1800 627 701
 ਬ੍ਰੈਸਟਸਕਰੀਨ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ: 13 20 50
 ਤੁਹਾਡਾ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ, ਅੱਖਾਂ ਦਾ ਡਾਕਟਰ ਅਤੇ
 ਦੰਦਾਂ ਦਾ ਡਾਕਟਰ