

# Uchunguzi wa afya kwa wanawake



Ni muhimu kumwona daktari wako kupata vipimo vya afya ili uweze kugundua na kutiba matatizo ya afya mapema. Uchunguzi wa jumla hupendekezwa mara moja kwa mwaka. Ikiwa una hatari kubwa sana ya hali au ugonjwa, unaweza kuhitaji kuwa na uchunguzi mara nyingi zaidi.

## Uchunguzi wa moyo

Ugonjwa wa moyo na wa mishipa ni sababu kuu ya vifo kwa wanawake wa Australia. Unaweza usijue kama unaugua ugonjwa wa moyo, kwa hivyo uchunguzi wa mara kwa mara ni muhimu.

Uchunguzi wa afya ya moyo unapendekezwa kila baada ya miaka miwili kutoka umri wa miaka 45 (au kutoka miaka 35 kwa wanawake wa Asili au wa Visiwa vya Torres Strait). Daktari wako atapima shinikizo lako la damu na viwango vyako vya kolesteroli na sukari ya damu. Pia atauliza maswali kuhusu historia yako ya familia na matibabu (k.m. chakula, mazoezi, kuvuta sigara na pombe) ambayo inaweza kuongeza hatari yako ya ugonjwa wa moyo.

## Uchunguzi wa kisukari

Ugonjwa wa kisukari ni hali mbaya ambapo glukosi (sukari) katika damu iko juu kuliko kawaida. Hii inaweza kusababisha matatizo ya afya kwa muda. Unaweza kuwa na kisukari cha aina ya 2 na usione dalili zozote. Ikiwa una sababu za hatari za kupata kisukari cha aina ya 2, kama vile historia ya familia ya hali hiyo au shinikizo la damu la juu, zungumza na daktari wako kuhusu mara ngapi unapaswa kupimwa.

## Uchunguzi wa afya ya mifupa

Ugonjwa wa mifupa (osteoporosis) ni ugonjwa unaosababisha mifupa kuwa mizito kidogo, kukosa nguvu na kuvunjika kirahisi. Baada ya kumalizika kwa hedhi, uzito wa mfupa wako hupungua. Daktari wako anaweza kupendekeza uchunguzi wa afya ya mifupa mara moja kwa mwaka kuanzia umri wa miaka 45. Kulingana na hatari yako ya ugonjwa wa mifupa, anaweza kupendekeza uchunguzi wa uzito wa mfupa (DXA) kila baada ya miaka miwili.

## Kipimo na uchunguzi wa matiti

Ugunduzi wa mapema wa kansa ya matiti huongeza nafasi ya matibabu ya mafanikio.

## Kujipima mwenyewe

Fahamu jinsi matiti yako yanavyoonekana na kuhisi. Chunguza kila mwezi na mwona daktari ukiona kuna mabadiliko yoyote yasiyo kawaida (k.m. uvimbe au tishu nene).

## Mammogram (eksirei) ya uchunguzi wa kansa ya matiti

Uwe na mammogram ya uchunguzi wa bure (eksirei ya matiti) kila baada ya miaka miwili kati ya umri wa miaka 50 hadi 74. Kwa habari zaidi juu ya mammogram, au kupata mahali pa uchunguzi karibu kwako, wasiliana na **BreastScreen Australia kwa 13 20 50**.

## Uchunguzi wa matumbo

Kansa ya matumbo ni kansa ya kawaida. Ikiwa inagunduliwa mapema, kuna kiwango kizuri cha kupona. Ikiwa una umri kati ya miaka 50 hadi 74, Programu ya Kitaifa ya Kansa ya Matumbo itakutuma kipimo cha bure kila baada ya miaka miwili. Fuata maelekezo kujichukua sampuli nyumbani, kisha tuma kwa posta kwa ajili ya kupimwa. Kwa habari zaidi, wasiliana na **Programu ya Kitaifa ya Kansa ya Matumbo kwa 1800 627 701**.

## Afya ya kiakili

Ikiwa una dalili kama vile huzuni yenye nguvu, kukasirika, uchovu, wasiwasi au matatizo ya usingizi, zungumza na daktari wako haraka iwezekanavyo. Ikiwa unapita unyanyasaji wa mwenzi wa karibu na unahitaji usaidizi, piga simu kwa **1800 RESPECT (1800 737 732)**.

## Kipimo cha Uchunguzi wa Mlango wa Uzazi

Saratani ya mlango wa uzazi ni mojawapo ya saratani zinazoweza kuzuilika zaidi. Kipimo cha uchunguzi wa mlango wa uzazi huangalia mlango wako wa kizazi kwa virusi vya papilloma ya binadamu (HPV), ambayo ndiyo chanzo cha kansa nyingi za mlango wa uzazi. Uchunguzi wa mara kwa mara wa mlango wa uzazi ni njia bora zaidi ya kujikinga kutokana na saratani ya mlango wa uzazi. Inapendekezwa kufanya kipimo baada ya kila miaka mitano kutoka umri wa miaka 25 hadi 74. Kwa habari zaidi, wasiliana na **Programu ya Uchunguzi wa Mlango wa Uzazi kwa 1800 627 701**.

## Uchunguzi wa maambukizi ya kingono (STI)

Ikiwa unashiriki ngono, haswa ikiwa unafanya ngono bila kinga ya kizuizi (k.m. kondomu), unaweza kupata maambukizi ya kingono (STI). Baadhi ya maambukizi ya kingono (STI) hayana dalili dhahiri, wakati mengine (k.m. klamidia au kisonono) yanaweza kuathiri afya na uzazi wako. Ongea na daktari wako kuhusu ni mara ngapi unapaswa kupimwa.

## Uchunguzi wa afya kabla ya ujauzito

Ikiwa unapanga kuwa mjamzito, ni muhimu kuwa na afya bora kwa kadri iwezekanavyo. Ni vyema ukapima afya ya kabla ya ujauzito ili kutathmini afya yako kwa ujumla, tabia za kuvuta sigara na pombe, uzito na hali ya chanjo.

## Chunguzi zingine za afya

Ni vyema kupanga miadi kila mara ili kuangalia kwa matatizo mengine ya afya, kama vile kusikia, ngozi, kuona na meno. Unaweza pia kusasisha chanjo za hivi punde ili kukuinga na magonjwa.

### Taarifa zaidi

Kwa habari zaidi, rasilimali na marejeleo, **tembelea [jeanhailes.org.au/health-a-z/health-checks](http://jeanhailes.org.au/health-a-z/health-checks)**

 **Jean Hailes  
for Women's Health**

**Simu 03 9453 8999**  
**[jeanhailes.org.au](http://jeanhailes.org.au)**

Jean Hailes kwa Afya ya Wanawake inatambua kwa shukurani usaidizi wa Serikali ya Australia.

### Ilisasiswa Mei 2023

Kanusho: Habari hii haichukui nafasi ya ushauri wa matibabu. Ikiwa una wasiwasi kuhusu afya yako, zungumza na daktari wako au timu yako ya afya.

Tunaandika habari za afya kwa watu wenye asili, uzoefu na utambulisho tofauti. Tunatumia neno 'wanawake', lakini tunakubali kwamba neno hili halijumuishi watu wote ambao wanaweza kutumia maudhui yetu.

© Jean Hailes kwa Afya ya Wanawake 2023