



بخش 3:

در معاینه صحت‌مندی

زنان چه کارهای

صورت می‌گیرد





معاینه های صحتمندی زنان فرصتی برای بررسی صحت کلی یک زن میباشد.

داکتران در ایالات متحده توصیه مینمایند زنانی که مقاربت جنسی دارند یا سن آنها از 21 سال بالاتر است، باید سال یک بار برای «معاینه صحتمندی زنان» مراجعه کنند. معاینه های صحتمندی زنان فرصتی برای بررسی صحت کلی یک زن میباشد. این معاینه ها شامل صحت جسمی، صحت روانی و وضعیت اجتماعی است



معاینه های صحتمندی زنان فرصتی برای بررسی صحت کلی یک زن میباشد.

شامل مواد زیر است: چک کردن قد و وزن، فشار خون و نبض، بررسی واکسین ها و

معاینه فیزیکی ممکن شامل چک قد و وزن، فشار خون و ضربان قلب شما، بررسی واکسین های شما و معاینات دیگر با در نظر داشت اینکه شما چگونه احساس میکنید، میباشد

.

معاینه های صحت‌مندی زنان

معمولاً موارد ذیل را در بر می‌گیرد:

1. معاینه سینه
2. معاینه لگن خاصره
3. تست پاپ

همچنین، این معاینه ها معمولاً شامل سه مورد ذیل می‌باشد: معاینه سینه، معاینه لگن خاصره و معاینات پاپ

.



مرحله 1

به بخش پذیرائی مراجعه کنید

اولین چیزی که زن در معاینه صحتمندی زنان انجام میدهد، مراجعه به بخش پذیرائی است. بدین مفهوم که شما باید به بخش پذیرائی بروید و نام خود را به کارمند بگویید تا آنها بدانند که شما رسیده اید.



مرحله 2

فرم‌های لازم را خانه پری نمایید

کارمند ممکن است فرم‌ه ای را جهت خانه پری به شما بدهد که شامل سوالات زیر باشد: تاریخچه صحت خانوادگی،
ادویه جاتی که شما مصرف میکنید، معلومات عمومی، چرخه عادت ماهوار شما، اینکه آیا مقاربت جنسی داشته
اید یا خیر و اینکه آیا قبلاً حامله بوده اید یا نه .



بخاطر داشته باشید: اگر به ترجمان ضرورت دارید، ترجمان درخواست کنید
- مراقبت کننده صحت شما مکلف است مراقبتی به
شما ما فراهم کند که قادر به درک آن هستید

اگر شما برای خواندن و خانه پری فورم به زبان مادری خود به کمک نیاز دارید، یک ترجمان برای کمک به شما فراهم میشود. اگر ترجمان شخصاً در آنجا حضور نداشته باشد یا باید از طریق تلفون با و تماس گرفته شود، فورمه ها را تا زمانی که ترجمان آماده میشود نزد خود نگهدارید .



مرحله 3

در سالون انتظار منتظر نوبت خود باشید

پس از اینکه رسمیات ابتدائی را تکمیل کردید، در سالون انتظار منتظر میمانید تا نام شما را صدا بزنند. زمانی که نام شما صدا زده شد، یک دستیار صحنی یا نرس شما را به ساحه معاینات در کلنیک همراهی خواهد کرد ...



مرحله 4

علائم حیاتی خود را چک کنید

و قد، وزن و فشار خون شما را اندازه گیری می کند. آنها همچنین در مورد شکایات صحت، تاریخچه صحت و...
تاریخچه صحت خانواده تان از شما پرسش خواهند کرد. این معلومات به مراقبت کننده صحت داده خواهد شد



مرحله 5

لباس سرتاپای صحتی را بپوشید

قبل از آغاز معاینات، دستیار صحتی یا نرس به شما یک لباس سرتاپای صحتی میدهد تا آنرا بپوشید. آنها اتاق را ترک میکنند تا حریم خصوصی شما هنگام تبدیل کردن لباس حفظ گردد. بعد از اینکه آماده شدید، میتوانید بالای میز معاینه بنشینید و منتظر باشید .



معمولاً یک روجایی کاغذی در بالای میز معاینه است و شما میتوانید آنرا باز نموده و برای محرمت بیشتر بالای دامن تان ببندازید .



مرحله 6

با داکتر خود صحبت کنید

وقتی که مراقبت کننده صحت شما می آید، نخست معلوماتی که برای وی داده شده است را مرور می نماید و سپس در مورد نگرانی های صحتی تان با شما صحبت میکند

.

مرحله 6

با داکتر خود صحبت کنید

داکتر شما ممکن سوالات زیر را بپرسد:

1. آخرین عادت ماهوار شما چه وقت بود؟
2. آیا فعالیت جنسی دارید؟
3. آیا از کدام شیوه ضد حاملگی استفاده میکنید؟
4. آیا به نظر تان حامله هستید؟

:

آنها چن سوال از شما می پرسند، مانند

آخرین عادت ماهوار شما چه وقت بود؟

آیا شما از نظر جنس فعال هستید؟

آیا از کدام شیوه ضد حاملگی استفاده میکنید؟

آیا به نظر تان حامله هستید؟

این سوالات به مراقبت کننده صحتی شما کمک میکند تا بهترین تداوی ممکن را برای شما فراهم کند. داشتن مراقبت کننده صحتی که شما بالای آن اعتماد دارید بسیار مهم است. اگر شما نزد مراقبت کننده صحتی تان خود را راحلحساس نمیکنید، سعی نمایید تا به نزد یک مراقبت کننده صحتی که خود را راحلحساس میکنید مراجعه نمایید

معاینه سینه را انجام می‌دهید



پس از آن، مراقبت کننده صحت معمولاً معاینه سینه انجام می‌دهد. این معاینه برای بررسی کردن هر گونه حالت های غیرنارمل، بشمول برآمدگی یا تغییراتی که ممکن ضرورت به تست بیشتر داشته باشد، انجام میشود. معاینه سینه یکی از بهترین شیوه ها برای تشخیص سرطان سینه است. به هر چی زوتر سرطان سینه زودتر تشخیص شود، تداوی آن به همان اندازه آسانتر است .

در جریان این معاینه، مراقبت کننده صحت ممکن از شما بخواهد تا به پشت بالای میز معاینه دراز بکشید و یا از شما بخواهد که در حالت نشسته بمانید. آنها قسمت نیمه بالایی لباس سرتاپا را میکشند تا بتوانند سینه ها را معاینه کنند. از شما درخواست خواهد شد که دستان تان را بالا کنید تا سینه ها به جناح شما آویزان شوند، یا اینکه دستان تان را در قسمت سرین قرار دهید. این وضعیت های مختلف به مراقبت کننده صحت شما کمک میکند تا سینه ها را بطور کامل معاینه کنند. مراقبت کننده صحت با دستان خود سینه ها، نوک سینه و ناحیه زیر بغل را فشار میدهد تا هر نوع مشکلات در شکل، وضعیت یا رنگ را بررسی کند.



مرحله 8

معاینه لگن خاصره و معاینات پاپ را انجام میدهید

پس از معاینه سینه، به احتمال زیاد مراقبت کننده صحنی یک معاینه لگن خاصره و معاینات پاپ را انجام خواهد داد. معاینه لگن خاصره یک بخش عادی معاینه صحت مند شما است، که طی آن مراقبت کننده صحنی صحت اعضای باروری شما را بررسی میکند. مراقبت کننده صحنی همچنین یک معاینات پاپ را در جریان معاینه لگن خاصره انجام میدهد تا ببیند که آیا کدام تغییرات حجروی غیر-نارمل در عنق رحم شما وجود دارد یا نه. که این تغییرات میتواند منجر به سرطان عنق رحم شود



مرحله 8

معاینه لگن خاصره و معاینات پاپ را انجام میدهید

stirrups شما خواسته می شود که روی میز معاینه دراز بکشید و پاها را در نقاط نگهدارنده پای که بنام یاد میشود؛ قرار دهید. این کار به مراقبت کننده صحت امکان دیدن ناحیه لگن خاصره را فراهم میکند



مرحله 8

معاینه لگن خاصره و معاینات پاپ را انجام میدهید

مراقبت کننده صحنه ناحیه خارجی مهبل را معاینه میکند. پس از آن، ناحیه داخلی را معاینه مینماید. آنها این معاینه را با وارد کردن سپوکولوم انجام می دهند، که یک وسیله طبی است که در سائزهای مختلف وجود دارد و باعث می شود داخل مهبل راحت تر مشاهده شود .



مراقبت کننده صحنه (از چهره لوبریکانت) استفاده می نماید تا سپوکولوم به راحتی داخل برود. آنها ممکن است از شما تقاضا نمایند تا در این مرحله در حد امکان خود را راحت بگیرید، چون این کار نیز به خول راحت سپوکولوم کمک میکند .

پس از اینکه سپوکولوم داخل شد، مراقبت کننده صحنه مهبل و عنق رحم را معاینه نموده و هرگونه غده های غیر-نارمل را بررسی میکند یا برای معاینات نمونه میگیرد. سپوکولوم ممکن است سرد باشد یا اندکی ناراحتی داشته باشد و شما باید هرگونه ناراحتی احساس میکنید را به مراقبت کننده خود در میان بگذارید .



در معاینات پاپ، مراقبت کننده صحت با استفاده از بیکس کوچک به آرامی یک نمونه را از عنق رحم و ناحیه عقبی مهبل میگیرید. این نمونه جهت آزمایش به لابراتوار فرستاده میشود. دطول این مدت، آنها ممکن است شما را بخاطر داشتن عفونت نیز بررسی کنند .



مرحله 8

معاینه لگن خاصره و معاینات پاپ را انجام میدهید

در جریان مدتی که شما در این وضعیت قرار دارید، مراقبت کننده صحنه ناحیه لگن خاصره را معاینه میکند تا کدام مورد غیرنارمل وجود دارد یا خیر. چون بعضی اعضا مانند رحم و تخمدان ها از خارج بدن قابل دید نیستند، مراقبت کننده با استفاده از دستان خود ناحیه معده و لگن احساس میکند. مراقبت کننده یک یا دو انگشت یک دست کپرب شده و دارای دستکش میباید را وارد مهبل میکند. در همین جریان، مراقبت کننده با استفاده از دست دیگر خود ناحیه پایین بطن را به آرامی فشار میدهد. این معاینه به چک کردن اندازه و شکل رحم و تخمدان ها و چک کردن ساحات دردناک یا غده های غیرنارمل کمک میکند .



بخاطر داشته باشید:

- شما حق دارید از داکتر خود سوال کنید.
- شما باید هر گونه احساس ناراحتی یا دو-دلی خود را شریک سازید تا داکتر تان بتواند بهترین مراقبت ممکن را به شما فراهم کند.

مراقبت کننده صحتی باید پروسیژرهای مختلف معاینه را به شما تشریح نماید. شما نیز میتوانید هر زمان در طول وعده ملاقات که خواسته باشید سوال کنید، حتی در حین اجرای یک پروسیژر. یعنی، شما همچنین میتوانید احساس ناراحتی یا دو-دلی خود در رابطه به پروسیژر ابراز کنید. راحتی شما بسیار مهم است و شریک سازی سوالات و نگرانی ها با مراقبت کننده صحتی خود، به آنها کمک میکند تا بهترین مراقبت ممکن را به شما فراهم نمایند .

مرحله 9

در مورد نتایج و مراحل بعدی بحث کنید



پس از انجام معاینات، مراقبت کننده صحتی هر گونه معلوماتی که باید فوراً شریک ساخته شود را به شما میدهد. اگر آنها نمونه گرفتند، به شما خواهند گفت که چه زمانی میتوانید نتایج آنها توقع داشته باشید پس از اینکه وعده ملاقات به پایان رسید، مراقبت کننده صحتی به شما میگوید که قدم بعدی چه است. این قدم ها میتواند شامل پیروی از هدايات مشخص در خانه، تنظيم کردن يك وعده ملاقات برای پیگیری یا مراجعه به یک داکتر متفاوت باشد پس، آنها اتاق را ترک میکنند تا شما در خلوت لباس خود را تبدیل کنید. مراقبت کننده صحتی همچنین ممکن است در رابطه به گزینه های جلوگیری از حاملگی و شیوه های مختلف جلوگیری از حاملگی که قابل دسترس است، با شما صحبت نماید. صحبت کردن در رابطه به این موضوع یا پذیرفتن توصیه های مربوط به جلوگیری از حمل، کاملاً انتخاب شما است .



**شما موفق شدید! شما قدم مهمی را برای شناسایی
زود هنگام نگرانی های صحتی و مراقبت از صحت کلی خود
برداشتید.**

انجام دادن معاینه صحتمندی زنان بطور همه ساله برای تشخیص زود هنگام مشکلات صحتی مهم می باشد. با انجام این کار، مشکلات صحتی ممکن است آسانتر مدیریت یا تداوی شوند. این وعده ملاقات همچنین یک فرصت مهم و خصوصی برای شما است تا در رابطه به نگرانی های صحتی خود با یک مراقبت کننده صحتی صحبت کنید یا سوالات خود را بپرسید تا معلوماتی که برای مراقبت از صحت خود ضرورت دارید را بدست آورید

تشکر از اینکه این مجموعه ویدیو ها در مورد معاینات صحتمندی زنان را تماشا نمودید !

