

11

undersøgelser alle kvinder skal tage sig tid til

Du er den bedste til at passe på dig selv, men en gang imellem er det nødvendigt at tage lægen med på råd. Vi hjælper dig med at få sat kryds ved de vigtigste aftaler, så det er dig, der styrer dit helbred – ikke omvendt.

Af Marianne Gay Foto Getty Images

Gør det i aften!
For at kunne mærke forandringer, skal du kende dit bryst. Prøv den enkle kend-dine-bryster-instruktionsvideo på komen.org/BSE



+ EKSPERT

CHRISTINE FELDING er gynækolog med praksis i Rungsted. Se mere på felding.dk. Se desuden flere informationer på netdoktor.dk, cancer.dk, diabetes.dk og sexsygdomme.dk

+ DE FIRE BEDSTE SUNDHEDSRÅD

1. KEND DIN KROP og reager, hvis der er noget, der ikke føles rigtigt.
2. SPIS REGELMÆSSIGE, VARIEREDE MÅLTIDER. Husk, uden mad og drikke duer helbredet ikke.
3. FÅ MOTION HVER DAG og gør det til en naturlig del af hverdagen at bevæge dig.
4. PLEJ DIT SOCIALE NETVÆRK og hold dig i gang. Ensomhed og kedsomhed påvirker hormonerne på samme måde som stress og er lige så usundt.

+ BLIV VACCINERET MOD LIVMODERHALSKRÆFT

- ✦ Livmoderhalskræft skyldes en infektion med human papillomavirus, også kaldet HPV, som overføres seksuelt.
- ✦ I 2006 blev en vaccine mod livmoderhalskræft godkendt. Vaccinen består af tre indsprøjtninger over et halvt år, og fra 1. januar 2009 gives vaccinen til alle 12-årige piger af deres egen læge. Piger op til 15 år vil også få tilbud om vaccination.
- ✦ Det er bevist, at vaccinen virker for kvinder op til 26 år, men i princippet kan alle kvinder have gavn af vaccinationen. Det gælder også kvinder i fyrrerne og halvtredserne, der får nye sexpartnere efter en skilsmisse.
- ✦ Du skal selv betale for vaccinationen, men er du medlem af sygeforsikringen „Danmark“, kan du få tilskud. Vaccinen koster cirka 3500 kroner. Flere end 21.000 kvinder har allerede selv betalt for at få vaccinationen.
- ✦ Det er stadig nødvendigt at blive screenet for livmoderhalskræft, selv om du er vaccineret, da vaccinen på nuværende tidspunkt ikke beskytter mod alle typer HPV.

	HJERTET	DIABETES	UNDERLIVET	BRYSterne	HUDEN	TÆNDERNE	
HVAD:	BLODTRYKS-MÅLING	BLODSUKKER	KLAMYDIA	LIVMODERHALSKRÆFTSCREENING	HUDKRÆFT	TANDEFTERSYN	
ALDER:	Fra 20 år	Fra 40 år	20erne og 30erne	Fra 23 år til 65 år	Fra 20 år	Fra 20 år	
HVOR OFTE:	En gang imellem. Ofte, hvis der er forhøjet blodtryk i din familie, eller hvis du er overvægtig.	Hvis nogen i din familie har for meget kolesterol i blodet, hvis du har sukkersyge eller problemer med stofskiftet, bør du få tjekket dit kolesteroltal jævnligt.	Hvis du er meget tørstig, tisser meget, er overvægtig eller har diabetes i familien, bør du få målt dit blodsukker hos din læge.	Årligt, hvis du har skiftende sexpartnere.	Hovedsageligt hvis du har smerter under samleje eller uregelmæssige blødninger. Men tjek eventuelt i forbindelse med prævention eller en celleprøve.	Hvert tredje år, hvis der ikke observeres celleforandringer. Hvert år, hvis der er celleforandringer.	Hvis du har ubeskyttet sex eller blander kropsvæsker med en hiv-smittet.
HVORDAN:	En manchete anbringes på din overarm og pustes op. Når luf-ten slippes ud igen, kan lægen måle dit blodtryk. Det er for højt, hvis det er over 140/90 i hviletilstand.	Kolesterolinholdet måles i en blodprøve. Bemærk, at kolesteroltallet stiger under graviditet.	Mængden af sukker i blodet måles med en blodprøve.	Lægen tager en podning fra urinrøret og livmoderhalsen med en podepind.	Lægen ser og føler udvendigt, om alt er normalt, kigger op i skeden og føler med to fingre på din livmoder, æggestokkene og bækkenbundsmusklerne.	Under en gynækologisk undersøgelse tager lægen en prøve fra slimhinden på livmoderhalsen med en lille børste eller spatel. Prøven undersøges for tegn på celleforandringer. Det gør ikke ondt at få foretaget prøven.	Testen er en blodprøve, der kan tages tre måneder efter smitte.
HVORFOR:	Alle kan få for højt blodtryk, men faktorer som overvægt, arvelighed, rygning og mangel på motion øger risikoen. Tre til fem procent af danske kvinder har forhøjet blodtryk uden at vide det. Forhøjet blodtryk kan sjældent mærkes, men kan få alvorlige følger såsom blodprop i hjertet eller hjerneblødning.	Har du for meget kolesterol i blodet, kan det øge risikoen for åreforkalkning og hjertekarsygdomme.	200.000 danskere har type 2 diabetes, men ved det ikke. Yderligere 500.000 danskere har forstadier til type 2 diabetes. Diabetes kan føre til dårligt hjerte, nyresygdomme, blodpropper og nedsat syn.	Hvis klamydia behandles i tide, er der ingen følgevirkninger. Men en ubehandlet klamydia-infektion kan give underlivsbetændelse og gøre det svært at få børn.	Pas på dit underliv, da symptomer i området kan have betydning for din evne til at få børn.	Til forskel fra andre kræftformer rammer livmoderhalskræft kvinder i alle aldre. Hvert år rammes mere end 450 danske kvinder af kræft i livmoderhalsen, og mere end 6.000 kvinder får foretaget en operation (keglesnit), der fjerner svære celleforandringer, som er et forstadium til livmoderhalskræft.	Hiv-infektionen er en sjælden, men kronisk sygdom, der nedbryder immunforsvaret.
HVAD KAN DU SELV GØRE:	Hold op med at ryge, hvis du er ryger. Tab dig, hvis du er overvægtig. Få masser af motion, og pas godt på dig selv.	Pas på med rygning, fed mad og mangel på motion. Hård fysisk træning kan træne din krops evne til selv at opløse blodpropper.	Er du i risikogruppen for at få sukkersyge? Træk 90 fra din højde i centimeter. Vejer du mere end resultatet? Så bør du snakke med din læge. På apoteket og hos Matas kan du købe en hjemmetest til at måle dit blodsukker. Spørg efter Betacheck Diabetestest. 100 kr.	Dyrk sikker sex og brug kondom.	Vær opmærksom på din krops signaler, og gå til lægen, hvis du har symptomer fra underlivet.	Livmoderhalskræft skyldes den seksuelt overførte HPV-virus, som udløser en infektion. Oftest forsvinder den, men i nogle tilfælde udvikler den sig til kræft. Der er sjældent symptomer, derfor er det vigtigt at blive screenet hvert tredje år. En vaccination kan forebygge HPV og dermed livmoderhalskræft.	Kondomer beskytter mod hiv.
HAR GJORT DET:							