

Kvinde, HUSK din krop

Hvor ofte er det nu, du skal tjekke dine bryster for knuder? Hvor tit skal du lave knibeøvelser? Og hvornår skal du testes for kønssygdomme? Gynækolog Christine Felding guider dig til, hvad du skal huske – og hvor ofte og hvornår.

AF MISSU SCHNEIDERMAN. FOTO: INAAGENCY OG GETTY.

HVER DAG

Lav knibeøvelser. Hver gang du holder for rødt lys eller står i kø i supermarkedet, så lav knibeøvelser.

– Et godt knib forlænger livet, især under livet, siger Christine Felding.

En stærk bækkensbund er god mod alle former for inkontinens, specielt stressinkontinens – den form, hvor du lige skvætter lidt, når du danser, hopper, nyser osv. Mange kvinder med små børn, der ikke laver deres knibeøvelser, kan f.eks. have svært ved at springe i trampolin med deres børn. Men det er også effektivt mod urge-inkontinens – den form, der gør, at du tisser, så snart du ser toilet døren. Hvis du kan knibe sammen, kan du godt holde dig, til du kommer på plads på tønden.



HVER DAG

Drik 1-1½ liter vand. Vi har hørt det masser af gange, men det gør det ikke mindre rigtigt eller mindre vigtigt: Husk at drikke nok vand. Vand fra hanen indeholder en række vigtige mineraler, blandt andet calcium, jod og magnesium, og så er det helt frit for kalorier. Det er en god idé at drikke vand hele dagen igennem – til alle måltider og mellemmåltider, og Netdoktor.dk anbefaler også at have et glas vand ved siden af din seng. Behovet for vand kan godt svinge en smule fra person til person, og behovet for væske stiger med alderen.

Kilde: Netdoktor.dk



HVER DAG

Spis kalk og D-vitamin. Næsten alle kvinder, Christine Felding og hendes kolleger måler på klinikken i Rungsted, mangler D-vitamin. Både D-vitamin og kalk har en afgørende virkning på dine knogler, og selv om der måske er længe til, er det klogt at begynde at tænke på alderdommen allerede nu – det gode, du gør nu, kan du høste frugterne af senere. Mange af os drikker ikke mælk, og derfor får vi ikke kalk til at opbygge knoglerne derfra, og i et land som Danmark er det nærmest umuligt at få nok D-vitamin uden at spise det i pilleform. Gør det derfor til en vane at have kalk- og D-vitamin-tabletter stående fremme på bordet, så du husker at tage dem.

Sov mindst 7½ time hver nat – som tommelfingerregel. Det er meget individuelt, hvor meget søvn, vi hver især har behov for, men god søvnlængde og -kvalitet er afgørende for både dit humør, din trivsel og ikke mindst din sundhed. Søvn har betydning for hjernens opbygning, for de mentale funktioner, for at ned-sætte energibehovet og for at opbygge energi. Det bedste er at sove regelmæssigt – det er desværre ikke en god idé at sove for lidt hele ugen og så indhente resten i weekenden. Hvis du ikke kan sove eller ikke sover godt nok, skal du prøve at se på din livsstil. Uregelmæssige søvntider, alkoholindtagelse (særligt før du sover), rygning, for lidt motion, stress og sovemedler har alle en negativ virkning på din søvn.

Kilde: Netdoktor.dk

HVER DAG



3	4	5	6	7
M T O T F L S	M T O T F L S	M T O T F L S	M T O T F L S	M T O T F L S
17 18 19 20 21 22 23	24 25 26 27 28 29 30	31 1 2 3 4 5 6	7 8 9 10 11 12 13	14 15 16 17 18 19 20



HVER DAG

Gå mindst 10.000 skridt. For at holde dig sund og rask er det vigtigt, at du bevæger dig – hver dag. Og de 10.000 anbefalede skridt er ikke for at opnå vægttab, der skal mere til. Men de giver bedre sundhed og velvære og har positiv indflydelse på bl.a. dit blodtryk. 10.000 skridt lyder jo af ret meget, og de færreste af os går direkte og tæller, og derfor kan en skridttæller være god at gå med, om ikke andet f.eks. en uges tid, hvor du kan få et indtryk af, hvor mange skridt du tager på en almindelig dag. Og så lægge lidt ekstra gåture ind, hvis du ikke når helt derop.

Kilde: Sundhedsguiden.dk

HVER UGE

Få pulsen helt op mindst to gange. Sundhedsstyrelsen anbefaler, at du mindst to gange om ugen dyrker træning af høj intensitet – det vil sige træning, der er så hård+, at du føler dig forpustet og ikke kan sludre med din eventuelle træningsmakker imens – i 20-30 minutter. Det både fremmer og vedligeholder din kondition, muskelstyrke, bevægelighed og knoglesundhed. Motionen kan f.eks. være løb, spinning, boldspil eller svømning.

Kilde: Sundhedsstyrelsen



HVER MÅNED

Hold øje med dine skønhedspletter og modermærker.

Du skal være opmærksom på, om de begynder at ændre sig, f.eks. ved at vokse eller skifte farve eller form. Andre ændringer kan være, at de begynder at klø, danne skæl eller bløde. Den slags forandringer kan være tegn på modermærkekræft – malignt melanom – som er den alvorligste form for hudkræft. Hvis der kommer pletter eller sår, som vokser i stedet for at hele, kan det være tegn på den mere almindelige slags hudkræft, som er lettere at helbrede. Der er ingen faste anbefalinger om, hvor ofte du bør tjekke skønhedspletter og modermærker, men hvis du lige ser dem igennem en gang om måneden, burde du være sikker på at opdage uregelmæssigheder hurtigt.

Kilde: Sundhedsinformation.dk

Sun Lotion SPF
15, 200 ml, Green
People, 215 kr.



HVER DAG

Brug solfaktor – også om vinteren. For at beskytte din hud mest muligt, både for sundhedens og skønhedens skyld (rynker kommer som bekendt ikke kun af alder), skal du beskytte den mod solens skadelige stråler året rundt. Mange ansigtscremer indeholder faktor 15, hvilket er rigeligt, hvis du kun opholder dig i solen i kortere tid. Når sommeren sætter ind, og du er mere ude, og solen er mere fremme, kan du skalere op efter behov.

Kilde: Apoteket.dk



HVER MÅNED

Tjek dine bryster efter hver menstruation.

Brysterne kan godt ændre sig gennem cyklusen, og lige efter menstruationen er det tidspunkt, de er blødest, særligt hvis du ikke tager p-piller. Hvis du skal lære dine bryster at kende og vide, hvordan de føles, når de er normale, så tjek på netop dette tidspunkt. Det er en god idé at gøre det i badet med sæbe, så hænderne glider let. Hvis du gør det på samme måde hver gang, så du ved, hvordan de føles, kan du hurtigt registrere, hvis du føler en forandring.

ght® 2005

8	9	10
M T O T F L S	M T O T F L S	M T O T F L S
21 22 23 24 25 26 27	28 1 2 3 4 5 6	7 8 9 10 11 12 13

HVERT ÅR

80/130

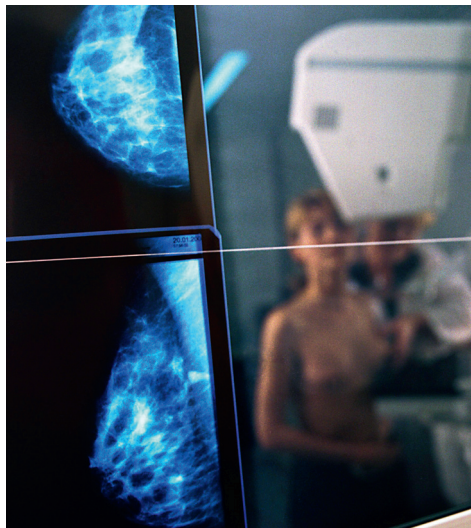
Få målt dit blodtryk. Særligt hvis du har en p-pille-recept, der varer mere end et år (selv om det er sjældent), for p-piller kan give forhøjet blodtryk. Jo ældre du bliver, jo større er risikoen for forhøjet blodtryk. Det samme gælder i øvrigt, hvis der er blodtryksforhøjelse i din familie.

HVERT ÅR

Bliv podet for klamydia – hvis du ikke har en fast partner og er seksuelt aktiv. Alle klienter under 30, der ikke er i fast forhold, bliver automatisk podet for klamydia, når de opsøger Christine Feldings klinik, for 10 procent af alle unge har klamydia. En anden udbredt kønssygdom er kondylomer, også kaldet kønsvorter, og selv om du beskytter dig med kondom, er det ikke helt sikkert, når det kommer til kondylomer og HPV-virus (som findes i mange former, der kan udvikle sig til celleforandringer, fodvorter, håndvorter og kønsvorter). Hvis du skifter partner, som du ikke bruger kondom med, oftere end hvert år, skal du podes for klamydia ved hvert partnerskifte. For det første mindsker det risikoen for at smitte andre, desuden er klamydia nem at behandle i opstarten.

HVERT ANDET ÅR

Få foretaget mammografi. Det gælder mest for kvinder over 50 år, der automatisk bliver tilbudt en mammografi, som de indkaldes til pr. brev hvert andet år. Risikoen for brystkræft er størst hos kvinder over 50 år.



Eksperten

Læs mere om gynækolog Christine Felding og hendes klinik på Felding.dk.

HVERT TREDJE ÅR

Få lavet en celleprøve. Kvinder mellem 23 og 50 år bliver pr. brev tilbudt at blive screenet for celleprøveforandringer hvert tredje år, og det er et fantastisk tilbud, som du skal huske at gå til, fordi celleforandringer kan udvikle sig til livmoderhalskræft. I vore dage er livmoderhalskræft et issue, og selv om man kan få en vaccine, udelukker det ikke, at du skal tjekkes – vaccinen dækker 75-80 procent, så for at være på den sikre side, skal du også gå til screeningen.

Få sundhedsredaktørens toptre over sundhedssider på ALTFordamerne.dk.



Calendar grid for February showing days 4 through 27. Days 30 and 31 are also visible at the start of the row.