

- Jestli puno vo a i povr a
- Izbjegavati pušenje, alcohol i drogu
- Budite aktivni; umjereno vježbanje je dobro za vas i vašu bebu
- Izbjegavajte kofein (kafa, soda i aj)
- Izbjegavajte kemikalije (kao što su sprej za insekte ili teku ine za iš enje)
- Idite na asove za trudnice
- Uzimajte multivitaminesaspecijalnim B2 kompleksom

• • •

Za vise informacija o zdravlju zena molimo nazovite:

National Women's Health Information Center (NWHIC) na 1-800-994-9662 ili Planned Parenthood Federation of America 1-800-230-7526.

Za vise informacija o pregledima za zene, vidite:

The Centers for Disease Control and Prevention
www.cdc.gov

The U.S. Department of Health and Human Services
www.womenshealth.gov

The U.S. Department of Health and Human Services Office of Minority Health
www.omhrc.gov

Za listu svih klinika u vasem podrucju gdje mozete dobiti besplatne i po nizim cijenama Pap testove i mamograme, pogledajte:

The Centers for Disease Control and Prevention
www.cdc.gov/cancer

Planned Parenthood Federation of America
www.plannedparenthood.org

• • •

Informacije za ovu brosuru su adaptirane iz materijala koje su razvili:

The Office of Women's Health and Office of Minority Health at the U.S. Department of Health and Human Services

The Centers for Disease Control and Prevention (CDC)

The National Cancer Institute

Ova brosuru je napravljena uz finansisku pomoc Odjela za Zdravlje i Socialne usluge Kancelarije za Izbjeglice i Raseljena lica.

KONTAKT INFORMACIJA:

riht@uscridc.org
U.S. Committee for Refugees and Immigrants
1717 Massachusetts Ave., NW
Suite 200
Washington, DC 20036
Telefon: 202 • 347 • 3507
Fax: 202 • 347 • 7177
www.refugees.org



Photo credit: Rose McNulty

Rutinski pregledi za žene

(Women's Medical Exams-Bosnian)



www.refugees.org

*Protecting Refugees, Serving Immigrants,
Upholding Freedom since 1911*

PAP TEST

Pap test , tako er zvan i pap smer, je rutinski zdravstveni pregled pri kojem ljekar ili medicinska sestra, koriste i malu etkicu, uzmu uzorak stanica (elija) grli a materice.

Ovaj jednostavni test pomaže pri dijagnozi, po život opasnog, raka grli a materice.

Sve žene starije od 18 godina bi trebalo da imaju pap test jednom godišnje, a ako je žena postala seksualno aktivna prije navršenih 18 godina , onda bi trebalo da ima i ranije.

Tokom godišnjeg Pap testa , od vas e zahtjevati da skinete odje u sa donjeg dijela tijela i da legnete na le a sa podignutim nogama. Ljekar ili medicinska sestra e sjesti izmedju vaših nogu sa svjetiljkom i zdravstvenim priborom.

Imate pravo da tražite da imate još jednu medicinsku sestru prisutnu tokom pregleda. Ljekar ili medicinska sestra e pregledati vaše spolno podru je, opipati iznutra i izvršiti pap test. Ovo je potrebna da bi se ustanovilo da su vaša vagina i grli materice zdravi.

Da bi rezultati testa bili ta ni, tri dana prije testa ne biste trebalo:

- Ispirati unutrašnjost vagine*

**Vecina doktora predlazu da zene u potpunosti izbjegavaju ispiranje grlica maternice. Zensko tijelo se samo cisti, tako da ispiranje moze uzrokovati infekcije. Ispiranje moze takodjer povecati rizik seksualno prenosivih zaraza. Ispiranje NE sprecava trudnocu.*

- Koristiti tampone
- Koristiti vaginalne kreme , umetke ili lijekove
- Koristiti vaginalne dezodoranse ili praškove
- Imati seks

PREGLED DOJKI

Kvržice u ženskim dojkaama mogu biti znak ozbiljne i po život opasne bolesti. Ljekar ili medicinska sestra trebalo bi da preglrdaju dojke žene svake godine kada rade godišnji pregled. Medicinsko osoblje e pregledati ženine dojke da provjere da li postoje kvržice, jamice, iscjedak iz bradavice ili crvenilo.

Svka žena bi tako er trebalo da pregleda svoje dojke ; da vidi da li postoje kvržice,jamice,iscjedak iz bradavica ili druge promjene; svaki mjesec. Neke kvržice su normalne, ali je najbolje da doktor ili medicinska sestra pregleda svaku novu kvržicu koja raste u vašim grudima.

MAMOGRAMI

Mamogram je rendgensko slikanje dojki, koje se koristi da bi se provjerilo da li imate rak Žene preko 40 godina starosti bi trebalo vršiti snimanje svake ili svake druge godine.

Tokom snimanja (mamograma), medicinsko osoblje stavi vaše dojke izme u dvije plo e. Mašina se onda zatvori da bi se dobila jasna slika vaših dojki. Možda ete osjetiti male nelagodnosti

ali procedura je veoma kratka. Pregledi dojki i mamogrami su veoma bitni za rano otkrivanje raka dojki.

NJEGA PRIJE ROĐENJA

Njega prije ro enja je zdravstvena njega koju vi i vaša beba dobivate dok ste trudni. Njega u trudno i je veoma važna jer vam pomaže da rodite zdravu bebu. Saka trudnica bi trebalo da dobije ranu i redovnu njegu prije poro aja i da se pridržava savjeta ljekara tokom trudno e kao što su:

