

# 全面健康检查（50 至 65 岁女性）： 护理说明

## Well Visit, Women 50 to 65: Care Instructions

### 概述

定期健康检查可以帮助您保持健康。医生会全面检查您的健康状况，并可能会建议一些自我护理的方法。医生还可能建议您做一些检查。在家中，您可以通过健康饮食、定期锻炼和其他方法帮助预防疾病。

后续护理是治疗和保障安全的关键环节。一定要约定诊疗时间并接受所有诊疗；如有任何问题，请打电话给您的医生进行咨询。最好了解一下检查结果，并保留一份您所服用药物的清单。

### 如何在家进行自我护理？

- 对您自己决定和医生建议的检测项目进行筛查检测。筛查有助于在出现任何症状之前就发现疾病。
- 吃健康的食物。选择水果、蔬菜、全麦、富含蛋白质和低脂的牛奶食品。限制脂肪摄入，尤其是饱和脂肪。减少饮食中的食盐摄入量。
- 限制饮酒。每天不超过 1 杯或每周不超过 7 杯。
- 每周多日坚持至少 30 分钟的体育锻炼。散步是一种很好的选择。您还可以做其他一些运动，比如跑步、游泳、骑自行车、打网球或其他团体运动。
- 达到并维持健康的体重。这样会降低出现很多问题的风险，例如肥胖症、糖尿病、心脏病和高血压。
- 不要吸烟。吸烟可使健康问题加重。如果需要戒烟方面的帮助，请向医生咨询戒烟计划和戒烟药物。这样会增加戒烟成功的几率。
- 关心您自己的心理健康。我们很容易被焦虑和压力所拖累。学习管理和控制压力的策略，如深呼吸和正念，并与您的家人和社区保持联系。如果您发现自己经常感到悲伤或无望，请向医生介绍自己的情况。治疗可能会有所帮助。
- 与医生讨论您是否存在性传播感染 (STI) 的风险因素。如果您与新的伴侣（或多个伴侣）在发

生性关系之前均已进行 STI 检测，这对于预防 STI 非常有帮助。如果使用安全套（男用或女用安全套），并且如果您和您的性伴侣均为彼此唯一的性伴侣，也会对预防 STI 有所帮助。某些 STI 现在有疫苗可打。

- 如果您认为自己可能有饮酒或药物使用方面的问题，请咨询医生。这包括处方药（如安非他明和阿片类药物）和违禁药物（如可卡因和甲基苯丙胺）。医生可以帮助确定最适合您的治疗方式。
- 保护皮肤免受过多阳光照射。上午 10 点到下午 4 点间在户外活动时，请呆在阴凉处，或用衣服和宽边的帽子把自己遮起来。戴上可以防止 UV 辐射的太阳镜。即使是阴天，也要在暴露在外的皮肤上涂抹广谱防晒霜（SPF 30 或更高）。
- 一年做一或两次牙科检查，并清洗牙齿。
- 乘车时系上安全带。

## 何时应打电话寻求医疗救护？

密切关注健康状况的变化。如果存在任何问题或有相关症状让您担心，请务必与医生联系。

## 您可从何处了解更多信息？

转至 <https://kp.org/health>

在搜索框中输入 Y074，以了解更多信息 "全面健康检查（50 至 65 岁女性）：护理说明."

目前截至: 2021年10月6日