



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی گیلان  
بیمارستان امام حسن مجتبی (ع) فومن



## نکاتی برای حفظ سلامتی بانوان



• غذای سالم بخورید و ورزش کنید.

• از استرس دوری کنید و راهکارهای مقابله با استرس را بیاموزید.

• سیگار نکشید و الکل ننوشید.

• به تخییرات عادت ماهیانه‌ی خود توجه باشید.

• برای تشخیص زودهنگام سرطان دهانه‌ی رحم از ۲۱ سالگی هر سه سال یکبار

پاپ‌اسمیر انجام دهید.

• برای تشخیص زودهنگام سرطان سینه هر ماه پس از پایان عادت ماهیانه،

فودتان در منزل معاینه پستان انجام دهید و از ۴۰ سالگی هر سال یکبار برای

ماموگرافی مراجعه کنید.

