

Naisen 35+

HUOLTOKIRJA

JOKA
PÄIVÄ

Luut tarvitsevat **D-vitamiinia**, ja aurinko antaa sitä tarpeeksi vain kesäkuukausina keskellä päivää.

Muulloin voit ottaa sitä purkista jopa 20 mikrogrammaa päivässä. Luut kaipaavat myös kalsiumia. Kun syöt kuusi annosta maitotuotteita päivässä, et tarvitse kalsiumtabletteja. Yksi annos on esimerkiksi kunnon juustosiivu tai 1 dl maitoa.

2
VUODEN
VÄLEIN

Käy gynecologilla.
Esimerkiksi rintasyöpä alkaa yleistyä 35 ikävuoden jälkeen.

5
VUODEN
VÄLEIN

Kotikunta kutsuu 30–60-vuotiaat **papa-kokeeseen** eli kohdunkaulan syövän seulontoihin viiden vuoden välein. Kun kutsu käy, mene.

Tsekkaa MYÖS NÄMÄ

- ▶ Mittaa **verenpaine** kotona tai mittauta terveydenhoitajalla, jos se on ollut koholla esimerkiksi raskausaikana.
- ▶ Mittauta **verensokerisi vuosittain**, jos sinulla on ollut raskausaikana sokeriongelmia. Ne voivat ennustaa tyypin 2 diabetesta.
- ▶ Aloita **foolihappolisä** kaksi kuukautta ennen kuin alat yrittää raskautta.
- ▶ Tämä on hyvä ikä **selvittää**, onko suvussa alle 40-vuotiaana sairastettuja rintatai munasarjasyöpiä.

kodin
kuvalehti