

Naisen 45+ HUOLTOKIRJA

2
VUODEN
VÄLEIN

Kunta kutsuu **mammografiaan** 50–68-vuotiaat naiset kahden vuoden välein.

Aiemminkin voit aloittaa yksityisesti. Käsien tunnustelemalla löytyvät senttimetrin kokoiset kyhmyt, kone huomaa puolta pienemmät.

3-5
VUODEN VÄLEIN

Lukulaseille alkaa olla käyttöä. Poikkeaa siis **silmälääkärillä.**

5
VUODEN
VÄLEIN

Kolesteroliarvot kohoavat vaihdevuosissa. Mittauta ne.

Tsekkaa MYÖS NÄMÄ

- ▶ **Vaihdevuodet alkavat yleensä 45–55-vuotiaana.** Kurjimpia ovat kuumat aallot, jotka voivat herättää monta kertaa yössä. Apua saat liikunnasta ja hormonihoidosta. Viiden vuoden hormonihoito ei lisää rintasyöpärisiä, ja siinä ajassa oireet yleensä helpottavat. Hoitojen aikana käy gynekologilla vuoden välein.
- ▶ **Ikä kuivattaa emättimen limakalvoja.** Apteekista saat ilman reseptiä voiteita ja emätinpuikkoja, joissa on pieni määrä estrogeenia.

- ▶ **Osteoporoosin vaara kasvaa** etenkin, jos vaihdevuodet alkavat alle 50-vuotiaana. Ehkäisy: kalsium, D-vitamiini, liikunta, vaihdevuosien hormonihoito.
- ▶ **Estrogeeni suojaa sydän- ja verisuonisairauksilta.** Kun sen tuotanto hiipuu, tautiriski kasvaa. Pidä siis verenpaineet ja kolesterolit kunnossa.