

การคัดกรองมะเร็งปากมดลูก

- มะเร็งปากมดลูกเป็นมะเร็งที่พบมากเป็นอันดับสี่ในผู้หญิง
- ผู้หญิงที่มีอายุระหว่างอายุ 25 ถึง 65 ปีควรทำการตรวจคัดกรองทุก ๆ ห้าปี
- ในปี พ.ศ. 2018 ผู้หญิงประมาณ 570,000 คนได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นมะเร็งปากมดลูกทั่วโลก และมีผู้หญิงประมาณ 311,000 คนเสียชีวิตจากโรคมะเร็งชนิดนี้
- การตรวจการตั้งครรภ์และการตรวจหลังคลอดนั้นถือเป็นโอกาสที่ดีในการตรวจคัดกรอง

นัดหมายแพทย์เวชศาสตร์ประจำครอบครัวของคุณ



ข้อมูลอ้างอิง:

<https://www.dgs.pt/em-destaque/programa-nacional-para-a-vigilancia-da-gravidez-de-baixo-risco-pdf11.aspx>

https://www.who.int/elena/titles/guidance_summaries/daily_iron_pregnancy/en/

<https://www.dgs.pt/directrizes-da-dgs/orientacoes-e-circulares-informativas/orientacao-n-0112013-de-26082013-png.aspx>

<https://www.nhs.uk/start4life/pregnancy/vitamins-and-supplements-pregnancy/>

(https://www.who.int/health-topics/cervical-cancer#tab=tab_1)



เบอร์ติดต่อที่เป็นประโยชน์:

UCSP Odemira: 283 320 130

ULSLA: 269 818 100

เพื่อทำการนัดหมายที่ ULSLA: 213 189 300

csodemira@ulsla.min-saude.pt

SUB – บริการฉุกเฉินขั้นพื้นฐาน: 283 322 133

หมายเลขฉุกเฉินแห่งชาติ **112**

การป้องกันในประชากรกลุ่มเปราะบาง เช่น ผู้หญิงในวัยเจริญพันธุ์ เป็นสิ่งจำเป็น การตั้งครรภ์โดยไม่ได้วางแผนอาจทำให้ทั้งมารดาและบุตรตกอยู่ในความเสี่ยง

เขียนโดย ดร.เลโอนอร์ ซิลวา จอร์เก้
ตรวจทานโดย: ดร. แคทรินา ลอมบา
ได้รับการอนุมัติโดยผู้ประสานงานของ UCSP Odemira:
ดร.เฟอร์นันโด เมดินา
แก้ไขปรับปรุงเมื่อ: 26 สิงหาคม 2021



integra^{3G}

Integration of migrants

2020-2022

- MunicipalPlan -

Odemira
MUNICÍPIO



สุขภาพของผู้หญิง

สุขภาพมารดาและ
มะเร็งปากมดลูก
การคัดกรอง



การตรวจสุขภาพก่อนตั้งครรภ์

เมื่อคุณตัดสินใจว่าคุณพร้อมที่จะตั้งครรภ์ สิ่งแรกที่คุณควรทำก็คือ การนัดพบแพทย์เพื่อตรวจว่าคุณและบุตรมีสุขภาพที่ดี แพทย์จะสั่งตรวจในห้องปฏิบัติการและสั่งอาหารเสริมกรดโฟลิกและไอโอดีนให้กับคุณแม่ในอนาคต

กรดโฟลิก: รับประทานทุกวันในช่วง 3 เดือนแรกที่ตั้งครรภ์ กรดโฟลิกสามารถช่วยป้องกันข้อบกพร่องของท่อประสาทของทารกในครรภ์ ซึ่งรวมถึงกระดูกสันหลังโหว่ (SPINA BIFIDA)

ไอโอดีน: จำเป็นต่อการทำงานของต่อมไทรอยด์ที่ดีและการพัฒนาของทารกในครรภ์ตามปกติ เป็นที่ทราบกันว่าในโปรตีนเคสวูปริมาณการรับไอโอดีนในระหว่างตั้งครรภ์และให้นมบุตรนั้นไม่เพียงพอ

เหล็ก: ช่วยป้องกันโรคโลหิตจางของมารดา, ภาวะติดเชื้อมีในครรภ์, น้ำหนักของทารกในครรภ์ต่ำ และการคลอดก่อนกำหนด คุณแม่ตั้งครรภ์ควรรับประทานอาหารเสริมธาตุเหล็กทุกวันในช่วงสองไตรมาสสุดท้ายของการตั้งครรภ์



การตรวจสุขภาพก่อนคลอด

ทันทีที่คุณทราบว่าคุณกำลังจะมีบุตร คุณควรนัดพบแพทย์และพยาบาลโดยเร็วที่สุดเท่าที่จะทำได้ ซึ่งช่วงเวลาที่เหมาะสมที่สุดก็คือ ช่วงก่อนตั้งครรภ์ 12 สัปดาห์ (3 เดือน) คุณควรเข้ารับการตรวจร่างกายอย่างน้อยหนึ่งครั้งต่อเดือนระหว่างที่ตั้งครรภ์และทำการตรวจหลังคลอดไม่เกินหกสัปดาห์

การทดสอบในห้องปฏิบัติการ

แนะนำให้ทำการทดสอบในห้องปฏิบัติการต่อไปนี้ในระหว่างตั้งครรภ์:


- ก่อนตั้งครรภ์ครบ 13 สัปดาห์
- ระหว่างตั้งครรภ์ 18 ถึง 20 สัปดาห์ (หากคุณไม่มีภูมิคุ้มกันต้านต่อโรคหัดเยอรมัน)
- ระหว่าง 24 ถึง 28 สัปดาห์ของการตั้งครรภ์
- ระหว่าง 32 ถึง 34 สัปดาห์ของการตั้งครรภ์
- ระหว่าง 35 ถึง 37 สัปดาห์ของการตั้งครรภ์ (จะตรวจหาเชื้อสเตรปโตคอคคัส บี)



การตรวจคลื่นเสียงความถี่สูงทางสูติกรรมสำหรับสตรีตั้งครรภ์

ขอแนะนำให้ทำการตรวจคลื่นเสียงความถี่สูงในช่วงเวลาต่อไปนี้:

- ระหว่าง 11 ถึง 13 สัปดาห์ + 6 วัน
- ระหว่าง 20 ถึง 22 สัปดาห์ + 6 วัน
- ระหว่าง 30 ถึง 32 สัปดาห์ + 6 วัน

 **สอบถามรายละเอียดจากแพทย์และพยาบาลของคุณ**

สัปดาห์สุดท้ายของการตั้งครรภ์

- เริ่มตั้งแต่ 35 สัปดาห์ คุณควรบันทึกการเคลื่อนไหวของทารกในสมุดบันทึกการตั้งครรภ์ของคุณ
- เริ่มตั้งแต่ 37 สัปดาห์ คุณควรไปตรวจหัวใจและหลอดเลือด (CTG) สัปดาห์ละครั้งที่คุณมีสุขภาพโอเคดี



สัญญาณเตือน

ขอรับความช่วยเหลือทางการแพทย์อย่างเร่งด่วน ถ้าหากว่าคุณสังเกตเห็นสิ่งต่อไปนี้:

- มีเลือดออกหรือมีช่องคลอดไหลออกจากช่องคลอด
- อาเจียนหรือท้องเสียบ่อยเกิน
- มีไข้หรือรู้สึกหนาวสั่น
- รู้สึกปวดหรือแสบร้อนเมื่อปัสสาวะ
- ทารกเคลื่อนไหวลดลงตั้งแต่สัปดาห์ที่ 28 ของการตั้งครรภ์เป็นต้นไป
- มองเห็นภาพซ้อนหรือพรั่มัวโดยทันที
- ปวดท้องหรือปวดหลังอย่างรุนแรงหรือผิดปกติ
- ปวดหัวบ่อย รุนแรงและ/หรือคงที่;
- การหดตัว (ท้องแข็งมาก) ก่อน 37 สัปดาห์ เกิดขึ้นทุก 10 นาทีหรือบ่อยกว่านั้น
- กำลังคิดจะทำร้ายตัวเองหรือลูกน้อยของคุณ