

# ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΤΕΙΤΕ ΓΙΑ ΤΟ ΕΠΟΜΕΝΟ ΡΑΝΤΕΒΟΥ ΣΑΣ ΣΤΟΝ ΓΥΝΑΙΚΟΛΟΓΟ

Σωστά προγραμματισμένη επίσκεψη στον γυναικολόγο σημαίνει ετήσιο ραντεβού, στη διάρκεια του οποίου ο γιατρός ελέγχει τη γενική κατάσταση της υγείας σας κι εσείς του απευθύνετε ό,τι ανησυχίες ή ερωτήσεις επιθυμείτε να σας απαντηθούν. Χρησιμοποιήστε τις διαθέσιμες πληροφορίες που θα σας βοηθήσουν να προετοιμαστείτε σωστά για την επόμενη επίσκεψη στον γυναικολόγο σας.



## ΣΤΟΧΟΙ ΜΙΑΣ ΣΩΣΤΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΕΝΗΣ ΕΠΙΣΚΕΨΗΣ ΣΤΟΝ ΓΥΝΑΙΚΟΛΟΓΟ

- Αναφέρετε το ιατρικό σας ιστορικό και τις υγιεινές ή μη συνήθειές σας
- Υποβληθείτε σε κλινική εξέταση
- Θέστε στόχους υγείας

## ΤΙ ΝΑ ΠΕΡΙΜΕΝΕΤΕ



### Κατά τη διάρκεια του ραντεβού σας, η εξέταση θα πρέπει να περιλαμβάνει:

- Κλινική εξέταση (έλεγχος ύψους και βάρους, αρτηριακή πίεση)
- Προσυμπτωματικό έλεγχο για καρκίνο τραχήλου της μήτρας (τεστ ΠΑΠ ή/και HPV test)
- Εντοπισμό και διάγνωση για τυχόν άλλες ασθένειες (διαβήτης, καρδιοαγγειακές νόσοι, καρκίνος μαστού ή άλλοι καρκίνοι, οστεοπόρωση, θυρεοειδής)
- Εκτίμηση της γενικότερης υγείας και συμβουλευτική

### Με το γιατρό σας μπορείτε να συζητήσετε και άλλα θέματα υγείας, όπως:

- Οικογενειακός προγραμματισμός
- Άσκηση και διατροφή
- Προσωπικά θέματα (σεξ, κατάθλιψη, διαταραχές της διάθεσης, βία)
- Διαχείριση της εμμηνόπαυσης

## ΤΙ ΝΑ ΡΩΤΗΣΕΤΕ



### Προσυμπτωματικός έλεγχος για καρκίνο τραχήλου της μήτρας

- Πότε πρέπει να υποβληθώ σε έλεγχο για καρκίνο τραχήλου της μήτρας;
- Είναι αναγκαίο να υποβληθώ και σε HPV test σήμερα μαζί με το τεστ ΠΑΠ;
- Εάν έχω εμβολιαστεί για HPV χρειάζεται να υποβάλλομαι και σε έλεγχο για καρκίνο τραχήλου της μήτρας;
- Πόσο συχνά μου συστήνετε να υποβάλλομαι σε HPV test;
- Θέλω να κάνω το HPV test που εντοπίζει τους τύπους HPV16 και HPV18. Πότε μπορώ να το κάνω;
- Εάν τα αποτελέσματα είναι θετικά για έναν από τους τύπους υψηλού κινδύνου, ποιο θα είναι το επόμενο βήμα;
- Υπάρχουν ενημερωτικά έντυπα, ιστοσελίδες ή άλλο υλικό που θα μπορούσε να με διαφωτίσει σχετικά με τον καρκίνο τραχήλου της μήτρας;

### Γενική Υγεία

- Είναι σημαντικό να εμβολιαστώ και για ποια νόσο;
- Πώς μπορώ να προστατέψω τον εαυτό μου από τον HIV και άλλα σεξουαλικά μεταδιδόμενα νοσήματα;
- Πού μπορώ να αναζητήσω βοήθεια για θέματα ψυχικής υγείας;
- Πώς μπορώ να γίνω πιο δραστήρια σωματικά;
- Ποιο είδος ελέγχου γεννήσεων είναι κατάλληλο για εμένα;
- Πώς μπορώ να εντάξω περισσότερες υγιεινές συνήθειες στη διατροφή μου;
- Δεδομένου του ιατρικού μου ιστορικού, βρίσκομαι σε ομάδα υψηλού κινδύνου για συγκεκριμένες νόσους ή ασθένειες;