

**مداخلاتی که به منظور پیشگیری، از ۲۵ تا ۶۴ سالگی در نظر گرفته شده و توصیه شده اند.**

## مشاوره تغذیه و ورزش

- محدود کردن مصرف چربی و کلسترول، نگهداشتن تعادل کالری، با تأکید بر مصرف حبوبات، میوه ها و سبزیجات در رژیم غذایی.
- دریافت کافی کلسیم (در زنان).
- فعالیت بدنی منظم.

## مشاوره پیشگیری از آسیب ها

- کمربندهای ایمنی .
- کلاه های ایمنی در هنگام دوچرخه سواری و سوار شدن بر موتور سیکلت.
- هشدار دهنده دود و آتش در منزل.
- نگهداری ایمن سلاح های گرم(در صورت وجود).

## مشاوره رفتار جنسی

- پیشگیری از بیماری های منتقله از راه جنسی.
- پرهیز از رفتار پرخطر.

## مشاوره سلامت دهان و دندان

- ویزیت های منظم توسط مراقبین دندانی.
- نخ دندان، مسواک روزانه با خمیردندان حاوی فلوراید.

## ایمن سازی

- یادآوری دیفتری-کزاز(Td).
- سرخجه (زنان در سن بچه دار شدن) : آزمایش های سرولوژیک، سابقه مستند واکسیناسیون و واکسیناسیون روتین بر علیه سرخجه (ترجیحاً با MMR) ارزش یکسانی دارند.

## پیشگیری با استفاده از داروها

- مولتی ویتامین یا اسیدفولیک (زنانی که برای حاملگی برنامه ریزی کرده و استعداد حاملگی را دارند).
- از استروژن برای پیشگیری از بیماری های قلبی یا سایر بیماری ها استفاده نکنید. اگر می خواهید از عوارض ناراحت کننده دوران یائسگی راحت شوید با پزشکتان در این مورد مشورت کنید.

## مداخلات توصیه شده همگانی

### غربالکری

- اندازه گیری فشار خون.
- اندازه گیری قد و وزن .
- اندازه گیری کلسترول خون(در مردان شروع از ۳۵ سالگی و در زنان شروع از ۴۵ سالگی).
- پاپ اسمیر (در زنان) : هر ۳ سال یا کمتر در زنانی که سرویکس داشته و در گذشته یا در حال حاضر فعالیت جنسی داشته اند..
- آزمایش خون مخفی مدفوع(سالیانه)یا سیگموئیدوسکوپی (در افراد ۵۰ ساله یا مسن تر).
- ماموگرافی±معاینه بالینی پستان(در زنان ۶۹-۵۰ ساله): ماموگرافی هر ۱-۲سال یا ماموگرافی هر ۲-۱ سال همراه با معاینه سالیانه بالینی پستان.
- ارزیابی سوء مصرف الکل.
- سرولوژی سرخجه یا سابقه واکسیناسیون (در زنان در سن بچه دار شدن) :آزمایش های سرولوژیک ، سابقه مستند واکسیناسیون و واکسیناسیون روتین بر علیه سرخجه (ترجیحاً با MMR) ارزش یکسانی دارند.

## مشاوره

### مشاوره مصرف مواد

- ترک استعمال دخانیات.
- پرهیز از نوشیدن الکل و استفاده غیرمجاز از دارو.
- پرهیز از مصرف الکل/ دارو در هنگام رانندگی، شنا، قایقرانی و غیره.