

Naisen HUOLTOKIRJA 55+

JOKA
PÄIVÄ

Ihosi valmistaa **D-vitamiinia** huonommin kuin nuorena.

Pimeinä vuodenaikoina 50 mikrogrammaa purkki-D:tä päivässä ei ole liioittelua. Voit myös mittauttaa D-vitamiinipitoisuutesi verikokeella.

2
VUODEN
VÄLEIN

Käy hammaslääkärillä. Jos ientulehdus jää hoitamatta, se kehittyy parodontiitiksi: hengitys alkaa haista ja hammas heilua.

3
VUODEN
VÄLEIN

Käy silmälääkärillä. Ikä lisää silmänpainetaudin, kaihin ja silmänpohjan ikärappeuman vaaraa.

Tsekkaa MYÖS NÄMÄ

► **Mittauta luuntiheytesi**, jos ikää on yli 65 ja sinulla on ollut luunmurtumia. Jos yli 65-vuotias saa luunmurtuman pienestä tapaturmasta, luulääkitys voidaan aloittaa ilman mittauksiakin.

► Kohdun ja munasarjojen syövät yleistyvät 60 ikävuoden jälkeen. **Jos suvussa on syöpiä, pyydä gynekologia tekemään ultraäänitutkimus.**