

여성 건강 (Women's Health)

1. 패밀리 닥터

- 매해 건강 검진, 질병 예방, 의료조언, 전문의에게 referral, 검사
- 집근처 클리닉 www.albertafindadoctor.ca, 헬스 링크 알버타 811 로 전화, 알버타 의사 협회 웹사이트 리스트 www.cpsa.ca (한국어 닥터 찾아볼수있음)

2. 약사

- 항상 같은 약국 이용, 현재 지속되는 치료에 필요한 약물은 연장 가능
- 복용량 검토, 감기/기침등의 증상등을 평가 치료법 제시 가능
- 처방전 없이 살수 있는 약물들에 도움, 비타민과 자연건강제품등에 관한 조언

3. AHS 영양사 서비스

- 일반 건강: 811 에 전화하여 nutritionist/dietician 연결
- 만성 건강: 403-943-2584 ahs.ca/cdmcalgaryzone.asp
- 임신 건강: 403-955-1450

4. 유방 건강 (Breast Health)

- 유방암 검사: 자가진단 / 임상 검사, 유방조영상 (mammogram)
- 8 명중 1 명의 여성
- 패밀리 닥터 리퍼럴 필요.

5. 펩 검사 (자궁 경부암 검사) (Pap Test)

- 자궁 경부암 스크리닝
- 성적으로 활발한 여성: 25 세에서 시작, 성관계를 시작한지 3 년후 부터: 예 25 + 3 = 28 세에 시작, 그후부터 3 년마다 69 세까지
- 펩 검사: 패밀리 닥터 / 여성 건강 클리닉에서 가능
- 질경 검사: 패밀리 닥터의 리퍼럴
- 예방접종: 모든 자궁경부암은 HPV (인간 유두종 바이러스)로 인하여 발생. 6 개월안에 3 번의 주사. 알버타의 모든 5/6 학년 학생들은 학교를 통하여 접종.

6. 성건강 (Sexual and Reproductive Health)

- 패밀리 닥터와 상의
- 성과 생식건강 클리닉 (Sexual and Reproductive health Clinic) – 예약제
- Sunridge Professional Building, Sheldon Chumir Health Centre, South Calgary Health Centre, Okotoks Health and Wellness Centre
- 피임 정보, 물품과 처방전, IUD & 피임용 이식 삽입과 제거, 성병 검사, 임신 검사, 임신 옵션 서포트, 임신중절후 체크업, 성폭행후 케어등의 서비스

7. 산전 교육 (Prenatal Education)

- Best Beginning (저소득 가정, 무료) 403-228-8221
- Prenatal Education (\$) 403-955-1450, www.birthandbabies.com

8. 산과와 부인과 (Obstetrics and Gynecology)

- 고위험 임신
- 산부인과 전문의, 부인과 전문의
- 검사, 교육, 패밀리 닥터 리퍼럴 필요
- 여성 생식 시스템 컨설팅: 비정상 생리, 낭종, 물혹 (cyst), 호르몬 테라피
- 간단한 수술과 자궁 절제술 (hysterectomy) 등
- 갱년기와 폐경 전후 증후군
- 갱년기 증상: 비정상 생리, 열감, 불면증, 정서적 변화, 두통, 심박의 변화, 기억력 저하, 질 건조증 등
- 갱년기 증상은 건강한 생활습관이 중요, 변화가 있거나 증상이 심해지면 패밀리 닥터와 상의.

9. 골반저 (Pelvic Floor)

- 방광이나 창자문제, 요실금
- 골반저 클리닉으로 패밀리 닥터 리퍼럴 필요

10. 골다공증 (Osteoporosis)

- 골 건강 체크 (골밀도 검사), 패밀리 닥터 리퍼럴 필요
- 50 세 이상의 여성은 4 명당 1 명
- 위험요소 줄이기: 충분한 칼슘과 비타민 D, 운동, 금연, 카페인 줄이기, 알코올 섭취 줄이기

11. 결장경 검사 (Colonoscopy)

- 13 명의 남성중 1 명, 16 명중 1 명
- 대장암 스크리닝: 50 세부터 변 검사 (FIT)
- 결장경 검사는 패밀리 닥터의 리퍼럴 필요

자료 (Resources)

- **811** - 24/7 무료 간호사/영양사/정보원 서비스
- **알버타 헬시 리빙 프로그램** - 누구나 신청할수 있는 무료 교육 클래스, 서포트 그룹, 그룹 운동 클래스(운동 클래스만 만성 질환이 있는 사람만 가능) 403-943-2584, www.ahs.ca/cdmcalgaryzone.asp
- **Mosaic PCN 여성 클리닉** - 리퍼럴 필요없는 여성 질환관련 서비스만 하는 스페셜티 클리닉. 펍검사, 유방 임상 검사, IUD 같은 산아제한 도움, 성병검사와 카운셀링, 갱년기 관련등, 통역사 서비스 가능. 1-2681 36 St NE, 403-250-5066
- **DiversityCalgary.ca/Korean**