

هر سال هفته پایانی مهر ماه به عنوان «هفته ملی سلامت زنان» از سوی وزارت بهداشت تعیین شده تا بهانه‌ای باشد برای حساس کردن مسوولان، جامعه و خود زنان برای توجه به سلامتشان.

عوامل تهدید کننده سلامت زنان :

- کم تحرکی
- مصرف دخانیات به ویژه قلیان
- چاقی شکمی

دخانیات عامل بیماری‌های قلبی- عروقی، دیابت، آسم و سرطان هاست و فعالیت فیزیکی کم نیز می‌تواند به طور مشخص با دیابت و بیماری‌های قلبی- عروقی مرتبط باشد. در کشور ۵۲/۶۴ زنان چاقی شکمی دارند باید بدانیم چاقی شکمی خطرناک‌تر از چاقی عمومی است، به دلیل اینکه انباشته شدن چربی متمرکز در یک جا احتمال ابتلا به بیماری‌های قلبی- عروقی و دیابت را بیشتر می‌کند.

سلامت زنان؛ از بلوغ تا یائسگی

یکی از مهم‌ترین تفاوت‌های زنان و مردان در عرصه سلامت، تفاوت‌های بیولوژیک و فیزیولوژیکی آنهاست.

بلوغ دختران نسبت به پسرها زودتر شروع می‌شود و به طور طبیعی بین ۱۳-۹ سالگی رخ می‌دهد. همچنین تغییرات روانی مانند میل به گوشه‌گیری، حساسیت بسیار نسبت به انتقاد دیگران، بی‌قراری، تحریک‌پذیری- نافرمانی از بزرگ‌ترها، نداشتن دوستان و حساسیت نسبت به آراستگی ظاهر خود و صرف وقت جلوی آینه مشاهده می‌شود.

مجموعه‌ای از علائم جسمی، روانی و احساسات مرتبط با . چرخه در زنان است. این علائم شامل نوسانات خلقی، حساس شدن پستان‌ها، هوس خوراکی، خستگی، کج خلقی و افسردگی می‌شود. این علائم با تغییرات شیوه زندگی مانند ورزش منظم روزانه به صورت حداقل ۳۰ دقیقه پیاده‌روی تند، دوچرخه‌سواری، شنا یا سایر ورزش‌های ایروبیکی، ورزش‌های آرام‌کننده عضلات و تنفس عمیق، یوگا یا ماساژ، استراحت کافی و پرهیز از استرس همچنین کاهش مصرف غذاهای نفاخ، نمک و کافئین، افزایش مصرف میوه، سبزیجات و غذاهای حاوی کلسیم قابل کنترل است.

سرطان‌های شایع در زنان

در مجموع می‌توان گفت سرطان‌های شایع در زنان، **سرطان‌های پستان، دهانه رحم و کلورکتال** است. آمار بروز سرطان پستان در خانم‌ها روز به روز بالاتر می‌رود و سن بروز پایین‌تر می‌آید. در ایران سن بروز سرطان پستان یک دهه کمتر از کشورهای دیگر است ۱ نفر از هر ۱۰ زن دچار این سرطان می‌شوند.

عوامل خطر ابتلا به سرطان پستان



عامل ژنتیک، عوامل هورمونی و سایر عوامل

توصیه می‌شود اگر کسی در فامیل درجه ۱ یا ۲ سابقه ابتلا به سرطان پستان را دارد باید به پزشک مراجعه و بررسی شود چون سرطان‌های ژنتیکی در سنین زودتری بروز می‌کنند و سیر بیماری نیز در آنها متفاوت است.

احتمال بروز سرطان پستان در افراد زیر بیشتر از بقیه است؟

بلوغ زیر ۱۲ سال و یائسه شدن بالای ۵۰ سال
زنانی که بیش از ۵ سال داروهای ضدبارداری استفاده می‌کنند
تاخیر بارداری تا ۳۰ سالگی
افرادی که شیردهی نداشته‌اند
زنانی که بعد از یائسگی از قرص‌های هورمونی استفاده می‌کنند:
چاقی، رژیم غذایی پرچرب و کم فیبر و کم تحرکی و استرس نیز در بروز سرطان پستان نقش دارد

چگونه از بروز سرطان پستان پیشگیری کنیم؟

نکته مهم این است که این سرطان قابل پیشگیری است، خانم‌ها باید آگاه باشند بعد از ۲۰ سالگی پستان‌های خود را ماهانه معاینه کنند و بعد از ۳۰ سالگی برای بررسی به پزشک مراجعه کنند و از ۴۰ سالگی ماموگرافی می‌تواند در تشخیص به موقع کمک کننده باشد





آقایان بیشتر از کشورهای دیگر است. همچنین افرادی که رژیم غذایی با فیبر کم دارند و چربی حیوانی بیشتر می‌خورند بیشتر مستعد می‌شوند. بنابراین باید شیوه زندگی را تغییر دهیم و استرس و وزنمان را کنترل کنیم

سلامت زنان (آموزش بیمار)

کد محتوا: wd-pf-13



منبع: برونر و سودارث ۲۰۱۸

راه ارتباطی با ما جهت راهنمایی و مشاوره:

۰۳۱-۲۲۳۶۷۰۰۱ داخلی ۲۳۵۴-

مشاور علمی: دکتر آذر دانش شهرکی متخصص

زنان و زایمان

واحد آموزش سلامت همگانی و بیماران

مرکز آموزشی و درمانی شهید بهشتی اصفهان

زمستان ۱۳۹۹

. همچنین لازم است خانمها به علائم ابتلا به بیماری حساس باشند؛ مثلا اگر توده در پستان، عدم قرینه شدن پستانها، ترشح از پستان، کشیدگی و قرمزی نوک پستان، دردهای مداوم و ترشح آبکی یا خونی را مشاهده کردند حتما به پزشک مراجعه کنند. اگر سرطان پستان در مراحل اولیه تشخیص داده شود، قابل درمان است

چگونه از بروز سرطان دهانه رحم پیشگیری کنیم؟

این سرطان نیز قابل پیشگیری است، به گونه‌ای که بین ۱۱ تا ۱۴ سالگی می‌توان واکسن اچ‌پی‌وی را تزریق کرد و طبق توصیه سازمان جهانی بهداشت، همه دختران در این سن باید واکسن بزنند هزینه این واکسن بالاست و برخی از کشورها مانند ایران آن را وارد چرخه واکسیناسیون خود نکرده‌اند. اگر فردی تا ۱۴ سالگی واکسن نزده باشد می‌تواند تا ۲۶ سالگی آن را تزریق کند. ولی تاثیرش به اندازه دوره نوجوانی نیست

این سرطان حدود ۵۰ سالگی به بالا بروز می‌کند. افراد بالای ۲۱ سال برای تست پاپ اسمیر و بعد از ۳۰ سالگی هر ۵ سال یکبار دو تست باید انجام دهند؛ هم پاپ اسمیر و هم تست اچ‌پی‌وی.

چگونه از بروز سرطان کلورکتال پیشگیری کنیم؟

این سرطان نیز معمولا در سنین بالای ۵۰ سال رخ می‌دهد و بیشتر در افرادی دیده می‌شود که سابقه پولیپ روده دارند یا در اقوامشان سابقه آن وجود داشته است. بیماری معمولا از یک پولیپ شروع می‌شود بنابراین افرادی که پولیپ دارند باید آن را خارج کنند. علائم آن وجود خون در مدفوع و دردهای شکمی است که دائم تکرار می‌شود. کاهش وزن هم می‌تواند هشداردهنده باشد. برخی افراد بیشتر مستعد این بیماری هستند، مثل افرادی که کولیک روده دارند ابتلا به این سرطان در ایران بین