

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 سرطان‌هاست 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 مهم ترین تفاوت های زنان و مردان در عرصه سلامت، تفاوت های بیولوژیک و فیزیولوژیکی آنهاست.

بلوغ دختران نسبت به پسرها زودتر شروع می شود و به طور طبیعی بین ۱۳-۹ سالگی رخ می دهد. همچنین تغییرات روانی مانند میل به گوشه گیری، حساسیت بسیار نسبت به انتقاد دیگران، بی قراری، تحریک پذیری- نافرمانی از بزرگ ترها، نداشتن احساس امنیت و اعتماد به نفس - تمایل شدید به ارتباط نزدیک با دوستان و حساسیت نسبت به آراستگی ظاهر خود و صرف وقت جلوی آینه مشاهده می شود

مجموعه ای از علائم جسمی، روانی و احساسات مرتبط با . چرخه در زنان است. این علائم شامل نوسانات خلقی، حساس شدن پستان ها، هوس خوراکی، خستگی، کج خلقی و افسردگی می شود. این علائم با تغییرات شیوه زندگی مانند ورزش منظم روزانه به صورت حداقل ۳۰ دقیقه پیاده روی تند، دوچرخه سواری، شنا یا سایر ورزش های ایروبیک، ورزش های آرام کننده 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.

سرطان های شایع در زنان

در مجموع می توان گفت سرطان های شایع در زنان، **سرطان های پستان، دهانه رحم و کلورکتال** است. آمار بروز سرطان پستان در خانم ها روز به روز بالاتر می رود و سن بروز پایین تر می آید. در ایران سن بروز سرطان پستان یک دهه کمتر از کشور های دیگر است ۱ نفر از هر ۱۰ زن دچار این سرطان می شوند.

عوامل خطر ابتلا به سرطان پستان



عامل ژنتیک، عوامل هورمونی و سایر عوامل

توصیه می شود اگر کسی در فامیل درجه ۱ یا ۲ سابقه ابتلا به سرطان پستان را دارد باید به پزشک مراجعه و بررسی شود چون سرطان های ژنتیکی در سنین زود تری بروز می کنند 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 دارو های ضد بارداری استفاده می کنند
تاخیر بارداری تا ۳۰ سالگی
افرادی که شیردهی نداشته اند
زنانی که بعد از یائسگی از قرص های هورمونی استفاده می کنند:
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، خانم ها باید آگاه باشند بعد از ۲۰ سالگی پستان های خود را ماهانه معاینه کنند و بعد از ۳۰ سالگی برای بررسی به پزشک مراجعه کنند و از ۴۰ سالگی ماموگرافی می تواند در تشخیص به موقع کمک کننده باشد. همچنین لازم است خانم ها به علائم ابتلا به بیماری حساس باشند؛ مثلا اگر توده در پستان، عدم قرینه شدن پستان ها، ترشح از پستان، کشیدگی و قرمزی نوک پستان، درد های 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 گونه ای که بین ۱۱ تا ۱۴ سالگی می توان واکسن اچ پی وی 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



راه های ارتباطی با ما:

www.beheshti.mui.ac.ir (سایت بیمارستان جهت دسترسی به

منابع آموزشی و اطلاعات درخصوص خدمات ما)

سلامت زنان (آموزش بیمار)

کد شناسایی: wd-pf-13



واحد آموزش سلامت همگانی و بیماران

مراکز فوق تخصصی درمانی آموزشی شهید بهشتی،

کلینیک حضرت خدیجه (س) و درمانگاه ناباروری

حضرت مریم-اصفهان

ایران آن را وارد چرخه واکسیناسیون خود نکرده اند. اگر فردی تا ۱۴ سالگی واکسن نزده باشد می تواند تا ۲۶ سالگی آن را تزریق کند ولی تأثیرش به اندازه دوره نوجوانی نیست

این سرطان حدود ۵۰ سالگی به بالا بروز می کند. 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 اچ پی وی.

چگونه از بروز سرطان کلورکتال پیشگیری کنیم؟

این سرطان نیز معمولاً در سنین بالای ۵۰ سال رخ می دهد و بیشتر در افرادی دیده می شود که سابقه پولیپ روده دارند یا در اقوامشان سابقه آن وجود داشته است. بیماری معمولاً از یک پولیپ شروع می شود بنابراین افرادی که پولیپ دارند باید آن را خارج کنند. علائم آن وجود خون در مدفوع و دردهای شکمی است که دائم تکرار می شود. کاهش وزن هم می تواند هشداردهنده باشد. برخی افراد بیشتر مستعد این بیماری هستند، مثل افرادی که کولیک روده دارند ابتلا به این سرطان در ایران بین آقایان بیشتر از کشورهای دیگر است. همچنین افرادی که رژیم غذایی با فیبر کم دارند و چربی حیوانی بیشتر می خورند بیشتر مستعد می شوند. بنابراین باید شیوه زندگی را تغییر دهیم و استرس و وزنمان را کنترل کنیم.