

مهم ترین رازها و باید‌های امروزی برای سلامت زنان

خطرات و بیماری‌های زیادی سلامت زنان را تحت تاثیر قرار میدهد. خانم‌ها تنها با پیروی از نکات مهم میتوانند این مشکلات را پشت سر بگذارند.
#۴۷

به گزارش سایت خبری پرسون، سلامت زنان به جرات یکی از بخش‌های مهم سلامت جامعه است، چراکه نقش زنان در خانواده به گونه‌ای است که اثر مستقیم و بسیار قوی در سلامت دیگر اعضای خانواده و در نهایت جامعه دارد. پس با وجود زنان سالم، خانواده و جامعه‌ای سالم‌تر خواهیم داشت. همه‌ی شما خانم‌ها برای حفظ این مهم، گاهی توجه لازم را ندارید و متأسفانه خود را در معرض بیماری و خطرات جدی قرار میدهید.

خانم‌ها باید مراقب بیماری قلبی باشند

اکثر خانم‌ها از سرطان سینه می‌ترسند اما بیماری قلبی اولین عامل کشنده در خانم‌ها می‌باشد و هر سال از هر سه نفر، یک نفر را درگیر می‌کند؛ بنابراین باید بیشتر از قلب خود مراقبت کنند که خطر آن بعد از یائسگی افزایش پیدا می‌کند.

حمله یا سکته قلبی با چیزی که در تلویزیون می‌بینید متفاوت است

شاید داخل تلویزیون ببینید که یک نفر قفسه سینه اش درد می‌گیرد و ناگهان روی زمین می‌افتد؛ سپس همه بالاسر او جمع می‌شوند و می‌گویند که سکته یا حمله قلبی داشته است اما همیشه این موضوع برای خانم‌ها اینگونه نیست. در مورد خانم‌ها علامت حمله قلبی که خیلی هم رایج است، ناراحتی و درد قفسه سینه می‌باشد و در کنارش ممکن است تنگی نفس، حالت تهوع، استفراغ یا درد ناحیه فک را نیز احساس کنند.

ورزش خطر آلزایمر را از شما دور می‌کند

هر چقدر که بیشتر تحرک داشته باشید، سالم‌تر خواهید بود و از بیماری‌های ذهنی دور هستید. مطالعات نشان می‌دهد که اگر در همین سن شروع به ورزش کردن کنید، خطر آلزایمر و مشکلات ذهنی در شما کاهش پیدا می‌کند.

خانم‌های سحرخیز کمتر به سرطان سینه مبتلا می‌شوند

اگر جزء افراد سحرخیز هستید، احتمالاً کم‌تر در معرض خطر سرطان سینه قرار بگیرید؛ پس بدانید سحرخیزی یک عادت بسیار مهم است که خانم‌ها باید به آن توجه داشته باشند.

بعد از ۷۵ سالگی هم باید به دکتر زنان مراجعه کنید

بعضی از خانم‌ها فکر می‌کنند که مراجعه به دکتر زنان فقط مخصوص سنین جوانی است؛ اما حتی تا بعد از ۷۵ سالگی هم در معرض خطر سرطان سینه هستند و باید به دکتر زنان مراجعه کرد.

سویا باعث تقویت استخوان‌هایتان می‌شود

سویا کلسیم و ویتامین دی دارد و عاملی برای تقویت استخوان‌های تان خواهد بود که سلامت استخوان‌ها برای خانم‌ها اهمیت بسیار زیادی دارد.

خروپف به قلب فشار می‌آورد

خیلی از خانم‌ها با بالا رفتن سن دچار آپنه خواب یا خر و پف می‌شوند که باید این وضعیت را پیگیری کنند، زیرا ممکن است باعث ایجاد فشار به قلب شود.

زیاد نمک استفاده نکنید

باید سعی کنید که مصرف سدیم را کاهش دهید تا فشار خون پایین‌تری داشته باشید، زیرا فشار خون بالا باعث اختلالات هورمونی و مشکلات عروقی می‌شود و هرگز توصیه نمی‌کنیم که نمک زیاد استفاده کنید.

شما تنها کسی نیستید که بی‌اختیاری ادرار دارید

بعضی از خانم ها هنگام ورزش یا هنگام عطسه و سرفه متوجه نشت چند قطره از ادرارشان می شوند که این موضوع بعد از یائسگی احتمال بیشتری دارد که البته اگر وضعیت شدید شد، می توانید به پزشک مراجعه کنید.

علائم یائسگی ممکن است باعث ایجاد مشکل در رابطه تان شود

خانم ها معمولاً در این سن از لحاظ احساسی به هم می ریزند، زیرا تغییرات هورمونی شدیدی در آنها رخ می دهد و این باعث می شود که از لحاظ احساسی درگیر باشند و این موضوع شاید در رابطه شان اثرگذار باشد.

سه مورد را هرگز فراموش نکنید

دیابت، سیگار و فشار خون بالا هر سه برای قلب ضرر دارند و این مسئله در خانم ها اهمیت بیشتری دارد، زیرا بیشتر در معرض مشکلات قلبی و سکنه هستند. باید حواستان را جمع کنید و این سه مورد را مدیریت کنید.

پوزیشن هنگام خواب اهمیت بسیار زیادی دارد

خوابیدن روی شکم و به پهلو باعث ایجاد چین و چروک روی صورت تان می شود و به مرور زمان این وضعیت بدتر خواهد شد که این چین و چروک ها در پیشانی، لب و گونه بیشتر دیده می شوند. به خاطر همین توصیه ما این است که حتماً به پشت و به کمر بخوابید.

خیلی از خانم ها در معرض آلزایمر هستند

دو سوم افراد مبتلا به آلزایمر خانم هستند و بیش از ۶۰ درصد بیماران آلزایمری را خانم ها تشکیل می دهند؛ پس باید خیلی مراقب این قضیه باشید و حتماً مهارت های ذهنی خود را افزایش دهید و کارهایی را در پیش بگیرید که مانع ابتلا به آلزایمر می شود.

با خانم های دیگر؛ زمان بیشتری را سپری کنید

سعی کنید که در کنار دوستان و اعضای خانواده زمان بیشتری را سپری کنید. انجام این کار باعث می شود که روحیه شاداب تری داشته باشید. ورزش یا رستوران رفتن در کنار دوستان، حال خانم ها را خوب می کند.

شما چیزی هستید که وارد بدن تان می کنید

رژیم غذایی اهمیت بسیار زیادی دارد و مصرف سبزیجات برگ دار، چربی سالم، میوه ها و ماهی باعث می شود که بدن سالمی داشته باشید و ذهنتان هم کار کند. در کنارش باید مصرف کربوهیدرات و شکر را نیز کاهش دهید.

به ساعت خواب خود اهمیت دهید

اکثر ما ساعت خواب درستی نداریم و همین باعث می شود که به اندازه کافی نخوابیم و به بدنمان آسیب وارد شود. حتماً هر شب ساعت خواب خود را منظم کنید.

واکسن فقط برای بچه ها نیست

خانم های بالای ۵۰ سال باید واکسن آنفولانزا را هر سال تزریق کنند. اگر هم به مشکلاتی مانند ذات الریه یا دیگر عفونت ها دچار هستند، باید به پزشک بگویند تا نیاز به واکسن برای آنها بررسی شود.

هنوز هم می توانید باردار شوید

اگر رسماً وارد دوره یائسگی نشده اید، یعنی هنوز توانایی باردار شدن را دارید؛ بنابراین باید حواستان را جمع کنید و در صورت نیاز قرص ضدبارداری استفاده کنید. وقتی یک خانم یائسه می شود که ۱۲ ماه متوالی هیچ علامتی از قاعدگی نداشته باشد که معمولاً در سن ۵۱ سالگی این اتفاق رایج تر است.

کاهش وزن بعد از ۵۰ سالگی سخت تر می شود

اکنون باید مراقب باشید که چه غذایی می خورید. باید ورزش کنید و بدانید که از همین الان باید روی وزنتان تمرکز کنید، زیرا بعد از ۵۰ سالگی انجام این کار سخت می شود.

باید برای افزایش قدرت عضلات، پروتئین استفاده کنید

یکی دیگر از دلایلی که باعث می شود سوخت و ساز پس از پنجاه سالگی کند شود، این است که توده عضلانی با بالا رفتن سن کاهش پیدا می کند؛ بنابراین شما باید برای تقویت عضلات از پروتئین استفاده کنید.

حرکات هوازی کافی نیست

باید سعی کنید حرکات قدرتی را هم بعد از ۳۵ سالگی برای کاهش وزن به روتین ورزشی خود اضافه کنید و تمرینات مقاومتی هم داشته باشید.

مراقب زمین خوردن باشید

زمین خوردن با بالا رفتن سن، خصوصاً در بین خانم ها یک اتفاق رایج است و باید حواس تان به این موضوع باشد، زیرا خطرناک تر از آن چیزی است که فکر می کنید و مشکلات بیشمار را برای تان به وجود می آورد.

قبول کنید که به عینک نیاز دارید

بینایی اهمیت بسیار زیادی در سبک زندگی سالم دارد. بعضی از خانم ها به دلایل مختلف تمایل به استفاده از عینک ندارند اما باید این موضوع را بپذیرید که نیاز به عینک دارید.

بیشتر به ویتامین دی نیاز دارید

ویتامین d ویتامینی است که از طریق نور خورشید به بدن می رسد. برای این که بدن تان عملکرد درستی داشته باشد و از مشکلات مختلف دور باشید، باید بیشتر به آن ویتامین دی برسائید.

با توجه به ذهن و قلبتان غذاها را انتخاب کنید

اگر غذایی برای قلب تان خوب باشد، برای مغز و ذهن تان هم خوب است؛ پس غذاهایی را مصرف کنید که باعث افزایش سلامت قلب می شود.

به اعداد آزمایش دقت کنید

باید سعی کنید که کار های منظم را مخصوصاً از سن ۵۰ سالگی به بعد انجام دهید. سطح کلسترول، فشار خون، قند خون، وزن و شاخص توده بدنی که ترکیب قد و وزن هستند را حتماً بررسی کنید.

قلب شما مانند قلب مادران نیست

بعضی از خانم ها فکر می کنند که چون مادرشان بیماری قلبی داشته، خودشان هم به این وضعیت دچار می شوند. درست است که ژنتیک اهمیت بسیار زیادی دارد اما لزوماً به این معنا نیست که شما هم به بیماری قلبی مبتلا می شوید؛ پس نگرانی را از خودتان دور کنید که مهم ترین عامل آسیب زننده به قلب و بدن تان خواهد بود.

مانند آقایان فکر نکنید

حتی اگر توانایی فکر کردن مانند مردان را دارید، نباید این کار را انجام دهید. باید سعی کنید که رفتار های زنانه داشته باشید. عادات مخرب را مانند آقایان انجام ندهید، زیرا شما را در معرض خطر سرطان و آلزایمر قرار می دهد.

سوابق بارداری اهمیت بسیار زیادی دارد

اگر سابقه سقط جنین یا ابتلا به فشار خون یا دیابت در دوران بارداری را داشتید، احتمالاً بیشتر در معرض خطر بیماری قلبی هستید و باید بیشتر از خودتان مراقبت کنید که با سبک زندگی سالم قابل پیشگیری است.

شما بیشتر در معرض استرس و اضطراب هستید

متأسفانه استرس و اضطراب در خانم ها بیشتر دیده می شود و آن ها را بیشتر درگیر می کند؛ بنابراین باید حواس تان را جمع کنید و در صورت نیاز از یک روان درمان کمک بگیرید.

از مفصل های تان مراقبت کنید

همه شما باید سعی کنید که مراقب مفاصل خود باشید؛ مخصوصاً اگر سابقه ژنتیکی ابتلا به پوکی استخوان در اطراف تان وجود دارد. وزن خود را متعادل نگه دارید، به طور منظم ورزش کنید و به طور کل مراقب باشید که مفصل های سالمی داشته باشید.

غذا های ضد پیری استفاده کنید

بعضی از غذاها باعث سلامت بدن می شوند و حتی پاهرتان را هم خوب می کند. به عنوان مثال هوچ، گردو یا ماهی سالمون جزء موادی هستند که هم به سلامت بدن کمک می کنند و هم ظاهر را بهبود می بخشند.

هرگز سیگار نکشید

اگر می خواهید جوان بمانید و سیگاری هستید؛ حتماً باید آن را ترک کنید.

برای کلونوسکوپي برنامه ریزی کنید

بسیاری از افراد این قضیه را پشت گوش می اندازند اما انجام این کار باعث می شود که شما از مشکلات مختلف جلوگیری کنید؛ پس برای انجام کلونوسکوپي به طور منظم برنامه بریزید.

از رژیم مدیترانه ای پیروی کنید

رژیم مدیترانه ای سرشار از میوه های تازه، سبزیجات، حبوبات، غلات کامل، چربی سالم و پروتئین است و باید از آن پیروی کنید.

بعضی از غذاها را اصلاً استفاده نکنید

به دنبال چربی سالم، میوه، سبزیجات و حبوبات باشید. در کنارش هرگز شکلات، کربوهیدرات صنعتی و فرآوری شده، نان سفید یا دونات استفاده نکنید که زیبایی تان را کم می کند.

ضد آفتاب را فراموش نکنید

۲۵ درصد آسیب های پوستی قبل از سن ۱۸ سالگی اتفاق می افتد؛ بنابراین از همان سنین پایین، خودتان و دخترتان، حتماً از ضدآفتاب استفاده کنید.

اگر در زندگی با هدف زندگی کنید، طول عمر بالاتری خواهید داشت

سعی کنید که برای هر مرحله از زندگی خود هدف داشته باشید تا هم انگیزه بیشتری داشته باشید و هم شاداب تر و جوان تر بمانید.

به ویتامین ب ۱۲ بیشتری نیاز دارید

یکی از مهم ترین چیز هایی که باید به آن دقت کنید، مواد مغذی است که از طریق غذا به بدن تان می‌رساند. شما بیش از همیشه برای جلوگیری از مشکلات جدی به ویتامین های ب ۱۲ نیاز دارید.

مصرف فیبر را فراموش نکنید

خانم های بالای ۵۰ سال باید در طول روز ۲۱ گرم فیبر به بدن برسانند. انجام این کار را به طور منظم فراموش نکنید که از قلب مراقبت می کند و باعث وزن سالم و کاهش کلسترول می شود.

مصرف ویتامین ها را فراموش نکنید

سطح آهن و فولات در بدن بعد از یائسگی کاهش پیدا می کند و از طرفی بعضی از مولتی ویتامین ها هم دوز خیلی بالایی دارند و وضعیت را بدتر می کنند؛ بنابراین تجویز ویتامین ها را به پزشک تان بسپارید.

شاید به اسکن استخوان نیاز داشته باشید

خانم ها بعد از ۵۰ سال بیشتر در معرض خطر شکستگی استخوان و کاهش توده استخوان هایشان هستند؛ بنابراین باید سعی کنید که وضعیت خود را زیر نظر بگیرید.

هنوز اول راه هستید

بعضی فکر می کنند که بعد از ۵۰ سالگی، پیر شده‌اند اما بدانید که ۵۰ سالگی تازه شروع زندگی است و باید به آن شبیه به شروع فصل جدیدی از زندگی تان نگاه کنید.

پزشک خانم بیشتر به شما کمک می کند

از آن جایی که شما با خانم ها راحت تر هستید؛ در نتیجه توصیه ما این است که پزشک زن انتخاب کنید تا بتوانید تمام این مشکلات تان را راحت تر با او در میان بگذارید.

منبع: نمناک