

## سلامت یک جامعه در گرو سلامت زنان است

امروزه سلامت و رفاه اجتماعی زنان که نیمی از جمعیت جامعه را تشکیل می دهند، نه تنها به عنوان یک حق انسانی شناخته شده، بلکه تاثیر آن در سلامت خانواده و جامعه نیز اهمیت روزافزون یافته است. سلامت زنان در برگیرنده رفاه جسمی، روانی، اجتماعی، فرهنگی، عاطفی و معنوی آنهاست و تحت تاثیر عوامل فیزیولوژیکی، اجتماعی، اقتصادی و سیاسی قرار دارد.

به گزارش سایت خبری پرسون، تردیدی نیست که با توجه به جایگاه زن و مادر در خانواده، هنگامی که زنان و مادران در خانواده به لحاظ سلامت جسم و روان در وضعیت مطلوبی قرار داشته باشند، سایر اعضای خانواده به ویژه کودکان نیز از صحت و سلامت بهتری برخوردار خواهند بود. در واقع مادران و زنان، ضامن سلامت خانواده و موظف به مدیریت و برنامه ریزی سلامت همسر و فرزندان خود هستند و عنصر اصلی شکل گیری شخصیت و طبیعتا سلامت جامعه محسوب می شوند و لذا سلامت جامعه، در گرو سلامت زنان است و زنان با ایفای صحیح این نقش بر سلامت عمومی اجتماع تأثیر مستقیم می گذارند. با درک این ضرورت و اینکه سلامت یک جامعه در گرو سلامت زنان است، داشتن خانواده شاداب و به تبع آن جامعه بالنده و پویا، با زنان سالم و شاداب امکان تحقق دارد.

نیمی از جمعیت کشور را زنان تشکیل می دهند

دکتر ملیحه کیانفر، رییس اداره سلامت میانسالان و مادران وزارت بهداشت در گفت و گو با کارشناس وبدا، با تاکید بر نقش کلیدی سلامت زنان در سلامت جامعه، اظهار کرد: ۴۹.۵ درصد و تقریبا نیمی از جمعیت کشور را زنان تشکیل می دهند و توجه به سلامت آنان، ضرورتی انکارناپذیر است.

بیماری های قلبی و سرطان پستان، اولین و دومین علل مرگ در زنان ایرانی

وی گفت: اداره میانسالان وزارت بهداشت جامعه هدف ۳۰ تا ۵۹ سال و درواقع بیشترین جمعیت فعال زنان کشور را تحت پوشش و بررسی قرار می دهد؛ طبق مستندات، در زنان ۳۰ تا ۵۹ ساله، بیشترین آمار مرگ و میر ناشی از بیماری های ایسکمیک قلبی، سرطان پستان، سکته مغزی، دیابت، حوادث ترافیکی، بیماری های ناشی از فشارخون بالا و سرطان روده بزرگ، است.

تغذیه مناسب و تحرک بدنی کافی، دو عامل مهم برای افزایش عمر باکیفیت

وی با تاکید بر ضرورت ارتقای سطح سواد سلامت جامعه به خصوص زنان، خاطرنشان کرد: دو عامل مهم در کاهش ابتلا به بیماری ها و ارتقای سطح کیفیت زندگی زنان، تغذیه مناسب و تحرک بدنی کافی، است.

۷۲ درصد زنان ایرانی چاقی و اضافه وزن دارند

وی گفت: طبق آخرین پیمایش عوامل خطر بیماری های غیرواگیر در سال ۱۴۰۰، حدود ۳۱ درصد زنان ایرانی چاق هستند و فقط ۲۸ درصد آنان، وزن متناسب و مابقی اضافه وزن نیز دارند. یعنی در مجموعه ۷۲ درصد زنان ایرانی چاقی و اضافه وزن دارند.

لزوم فراهم سازی امکانات ورزشی مناسب برای بانوان در سطح کشور

دکتر کیانفر بر لزوم فراهم سازی امکانات ورزشی در دسترس و استاندارد برای ورزش کردن زنان در سطح شهر و روستا، افزود: به دلیل بافت فرهنگی کشورمان، بسیاری از زنان از ورزش کردن در پارک ها و فضاهای شهری عمومی امتناع می کنند، به همین دلیل لازم است که از سوی ارگان ها و نهادهای ذیربط، امکانات و زیرساخت های مناسب بانوان فراهم شود تا با آگاهی رسانی مناسب، آنان نیز بتوانند در برنامه روزانه خود، تحرک بدنی را جزو اولویت ها قرار دهند.

تاکید همیشگی وزارت بهداشت؛ تقدم پیشگیری بر درمان

وی بر لزوم ارتقای سطح سواد سلامت زنان، تاکید و عنوان کرد: زنان سعی کنند هزینه های غیرضروری خود را حذف و بجای آن، ورزش را جایگزین کنند، تاکید همیشگی وزارت بهداشت بر تقدم پیشگیری بر درمان است؛ زیرا علاوه بر طول عمر باکیفیت، بار اقتصادی وارده بر نظام سلامت نیز کاهش می یابد.

دکتر کیانفر با بیان اینکه مشکل چاقی و اضافه وزن فقط مخصوص زندگی شهری نبوده و تمامی زنان در اقصی نقاط کشور از شهر تا روستا را دچار کرده است، گفت: در سنین بین ۵۵ تا ۶۴ سال، ۲۰ درصد زنان چاق و در سنین ۴۴ تا ۵۴ ساله نیز ۲۱ درصد چاق هستند، یعنی در گروه سنی ۴۴ تا ۵۴ ساله، از هر پنج زن، یک نفر چاق است.

تاکید بر حداقل ۱۵۰ دقیقه تحرک بدنی در هفته

رئیس اداره سلامت میانسالان وزارت بهداشت با تاکید بر لزوم آگاهی بخشی در زمینه ریسک فاکتورهای سلامتی، گفت: ۵۷.۷ درصد زنان ایرانی فعالیت فیزیکی کم دارند، یعنی فعالیت بدنی آنها به صورت هفتگی کمتر از ۱۵۰ دقیقه است؛ منظور از فعالی بدنی، فعالیتی است که ضربان قلب تندتر شود. مانند پیاده روی سریع یا دویدن متوسط.

وی گفت: همانطور که انجام ورزش عضلات دیگر را تقویت می کند، عضلات قلب نیز از این شرایط مستثنی نیست. تقویت عضلات قلب به پمپاژ بهتر خون در سراسر بدن و کنترل کردن فشار خون کمک می کند.

وی گفت: ۱۴.۷ درصد زنان ایرانی مبتلا به دیابت هستند و ۳۳ درصد زنان ایرانی سابقه فشارخون بالا دارند، همچنین ۵۱ درصد زنان ۵۵ تا ۶۴ سال مبتلا به فشار خون بالا بوده و یا سابقه آن را داشته اند.

دکتر کیانفر تصریح کرد: نه تنها زنان، بلکه تمامی گروه های جامعه می توانند با مراجعه به مراکز جامع سلامت در سرتاسر کشور، از وضعیت سلامتی خود آگاهی یابند. آزمایشات، پایش ها و مشاوره های مختلف در زمینه های، تغذیه، وضعیت عمومی سلامتی، اضافه وزن، سلامت روان، غربالگری و پیشگیری از بیماری ها، در این مراکز به صورت رایگان انجام می شود و کفایت افراد به این مراکز مراجعه کرده، پرونده الکترونیک سلامت تشکیل داده و آگاهی یابی از وضعیت سلامتی شان را به تاخیر نیندازند. همکاران ما در نقش ماما و مراقب سلامت می توانند آنان را به خوبی راهنمایی کنند.

رئیس اداره مادران وزارت بهداشت گفت: زنان نقش مهمی در اجرای سیاست های بالادستی و برنامه های کلان از جمله جوانی جمعیت دارند، برای مثال، زنی که از سلامت جسمی و روانی کافی برخوردار باشد می تواند فرزندان سالم به دنیا آورد و پرورش دهد.

لزوم خود ارزیابی پستان ها، هر ماه

وی درخصوص خدمات غربالگری در مراکز جامع سلامت گفت: در زنان اولین و مهمترین غربالگری، خود ارزیابی و معاینه پستان هاست؛ زنان می توانند در دوران باروری، پس از پایان عادت ماهیانه و در زمان یائسگی به صورت ماهانه پستان های خود را معاینه کنند و در صورت تغییر پوست پستان، وجود توده و یا ترشح از پستان به مراکز خدمات جامع سلامت و یا پزشک مراجعه کنند.

بعد از ۴۰ سالگی، هر ۲ سال یکبار ماموگرافی انجام شود

وی افزود: در زنانی که معاینات طبیعی بوده و سابقه خانوادگی ندارند، پس از ۴۰ سالگی اولین ماموگرافی باید انجام شده و در صورت طبیعی بودن، هر ۲ سال یکبار انجام شود.

دکتر کیانفر درخصوص غربالگری سرطان دهانه رحم، عنوان کرد: پاپ اسمیر روش ساده و کم هزینه ای برای بررسی سلامت دهانه رحم است. در نظام شبکه بهداشتی کشور پس از اولین مراجعه بانوان متاهل، تشکیل پرونده و بررسی تاریخچه باروری وی براساس شرایط و مبتنی بر دستورالعمل ها، پاپ اسمیر انجام می شود و در صورت طبیعی بودن، ۳ سال بعد باید پاپ اسمیر انجام شود.

وی گفت: روش بعدی، انجام HPV تست است. این تست در حال حاضر در نظام شبه بهداشت کشور ارائه نمی شود، اما اگر خانمی انجام دهد و نتیجه آن طبیعی باشد، ۱۰ سال بعد باید مجدداً تست را انجام دهد.

رئیس اداره میانسالان گفت: غربالگری سرطان روده بزرگ در افرادی که سابقه خانوادگی دارند، از ۴۵ سال به بالا و در افرادی که سابقه خانوادگی ندارند، ۵۰ سال به بالا با انجام آزمایش خون مخفی در مدفوع، باید محرز شود؛ در صورت وجود خون مخفی، آزمایش های تکمیلی و کلونوسکوپی باید انجام شود.

دکتر کیانفر در خصوص بروز یائسگی در زنان گفت: یائسگی معمولا با یکسری علائم و عوارض هورمونی همراه است و زنان حتما باید شرایط جسمی خود را توسط یک ماما یا پزشک کنترل کنند تا از بروز عوارض بعد از یائسگی، مانند پوکی استخوان و یا سرطان پستان، پیشگیری کنند.

وی گفت: بسیاری از مولفه های موثر بر سلامت، خارج از حوزه وزارت بهداشت است، بنابراین می توان گفت سلامت موضوعی ملی و بین بخشی است و تمامی ارگان ها در حفظ سلامتی مردم نقش دارند.