



# ویژه نامه سلامت هفته ملی سلامت بانوان ایرانی

## توسعه فرهنگ سلامت با بانوان



هفته ملی سلامت بانوان ایران

۲۰ لغایت ۲۶ آبان ماه سال ۱۴۰۲

# بانوسالم خانواده سالم جامعه سالم

### سواد سلامت

سواد سلامت، شامل مجموعه‌ای از مهارت‌های خواندن، شنیدن، تجزیه و تحلیل، تصمیم‌گیری و توانایی به کارگیری این مهارت‌ها در مورد سلامت است.  
\* سواد سلامت به معنای گسترده آن، مربوط به ظرفیت افراد، جوامع، مردم، جمعیت و سیستم بهداشت برای پاسخگویی به خواسته‌های پیچیده مراقبت‌های سلامتی در جامعه مدرن است. اما اغلب متخصصان، رسانه‌ها و سازمان‌های دولتی و خصوصی اطلاعات را به گونه‌ای ارائه می‌کنند که درک و عمل به آن را دشوار است.

یکی از عواملی که در سواد سلامت فرد موثر است، وضعیت افراد

مانند سن، وضعیت سلامت آنها، مواجهه با خطرات یا مشکلات، وابستگی به گروه‌های اجتماعی، ارتباط با پزشکان و کارکنان سلامت، و سایر عوامل تعیین‌کننده اجتماعی مانند وضعیت اقتصادی و اجتماعی پایین، بیکاری، حمایت اجتماعی و سبک زندگی (تغذیه، فعالیت بدنی، خواب، مدیریت استرس) آنها می‌باشد.

### پیامدهای سواد سلامت ناکافی

- \* دانش سلامت کمتر
- \* پایبندی کمتر به دستورالعمل پزشکی
- \* اتخاذ رفتار مخاطره آمیز



### آموزه‌های طب ایرانی برای سلامت زنان

در طب ایرانی مهمترین روش برای حفظ سلامتی انسان ورزش است. اولین قدمی هم که برای درمان بیماری پیشنهاد شده، تغییر غذا بر اساس شرایط فردی است. در اغلب اوقات معالجه با دارو و روشهای دستی در اولیتهای بعدی درمان قرار می‌گیرند. به همین علت برای رسیدن به سلامتی در ابعاد مختلف این دو مورد یعنی ورزش و غذا جزو اساسی ترین اقدامات هستند.

سه گام ضروری برای سلامت زنان:

۱- از خوردن غذای ناسالم و تند خوردن بدون جویدن کافی غذا پرهیز کنید. هنگام خوردن غذا سعی کنید به مراحل که تک تک اجزای این نعمت خدا از زمان تولید گذرانده‌اند تا به غذایی که می‌خورید تبدیل شده‌اند، فکر کنید. شکرگزار باشید و از افکار مزاحم و نگرانی‌ها خودتان را دور نگهدارید.

۲- اگر می‌خواهید سلامت جسم، روان و ... همه را یکجا حفظ کنید؛ در طول روز حتما برنامه ورزش برای خودتان داشته باشید. ورزش تنها منبع تولید انرژی و حرارت درونی (حرارت غریزی) بعد از تولد است. حرارتی که طول عمر و انرژی شما را تامین می‌کند. پس ورزش منظم را از دست ندهید؛ حتی اگر مدت آن ۱۰ تا ۱۵ دقیقه باشد. دو درجا، پیاده روی تند، حرکات کششی و حتی نشسته با تمرکز و توجه به تنفس، بهترین ورزش‌ها برای خانم‌های پر مشغله هستند. به تدریج تعداد این پنج دقیقه‌ها را در میان کارهایتان بیشتر کنید تا دست کم به ۴۵ دقیقه در روز برسد. وقتی می‌خواهید یک جا و پشت سر هم ورزش کنید؛ ممکن است نتوانید برنامه را جور کنید؛ اما صرف ۵ دقیقه به تناوب در بین کارهای روزانه کار آسانی است.

۳- خواب کافی و به موقع از ملزومات سلامتی است. خواب خوب از حدود ساعت ۱۰ شب تا کمی قبل از اذان صبح توصیه می‌شود. بنابراین به کودکان یاد دهید که حتی اگر مدرسه نمی‌روند، شبها زود بخوابند. اگر شیرخوارتان نمی‌گذارد شب خوب بخوابید، همانطور که او را روی پاهای خودتان تکان می‌دهید، نفس عمیق بکشید و سعی کنید به خودتان تلقین کنید که دارید کنترل جسمتان را به دست بگیرید و آگاهانه از خواسته‌های جسم عبور کنید.

- \* تاخیر در تشخیص بیماری
- \* افزایش خطر مرگ و میر
- \* درک کمتر از شرایط پزشکی
- \* فقر مهارت‌های خودمراقبتی
- \* پایین بودن سلامت جسمی و روانی
- \* استفاده کمتر از خدمات پیشگیرانه
- \* بالا رفتن هزینه‌های بهداشت و درمان
- \* افزایش هزینه‌های مراقبت‌های بهداشتی
- \* افزایش خطر بستری شدن در بیمارستان



# اگر برای تماشای تلویزیون ، اینترنت و شبکه های اجتماعی (اینستاگرام، تلگرام و ...) وقت داریم پس حتما برای ورزش هم

## وقت پیدا می کنیم. بیایید در انتخاب اولویتهای زندگی مان بیشتر دقت کنیم.

### فواید بارداری و شیردهی

باید بدانید بر خلاف تصور عموم جامعه امروز ما، گذراندن دوره بارداری و شیردهی و نیز دوره های رشد و پرورش کودک، برای مادر منافع بی بدیلی دارد و فرزندآوری و فرزندپروری مساوی با از بین رفتن سلامتی مادر نیست. در سال های اخیر پژوهش ها از حقایق بیشتری راجع به این فرایند طبیعی و مطابق با ساختار خلقت انسان، رونمایی کرده اند. در ادامه به برخی از این فواید در پیشگیری از سرطان ها اشاره می شود:

\* نسبت سرطان پستان در زنانی که بچه ندارند به زنانی که ۲ و بیشتر بچه دارند ۱.۲ تا ۱.۷ برآورد شده است. یعنی حاملگی اثر پیشگیری کننده بر سرطان پستان دارد.

\* اثر محافظتی بارداری بر روی سرطان پستان تا ۱۰ سال است. پس منطقا هرچه اولین بارداری زودتر و آخرین بارداری دیرتر باشد، به طور کلی ضریب محافظتی بالاتر می رود.

\* اولین علت ذکر شده برای سرطان تخمدان در کتاب های مرجع پزشکی، زایمان کم یا نازایی است.

\* تجربه نکردن حتی یک زایمان، از عوامل خطر قطعی سرطان تخمدان است.

\* مطالعات نشان می دهد یک بارداری بیش از ۲۰ هفته، اثر محافظتی نسبت به ایجاد فیبروم در رحم زنان دارد. (فیبروم ها شایع ترین علت هیستریکتومی یا درآوردن رحم هستند)

\* مطالعات نشان می دهد هرچه سن اولین بارداری کمتر باشد، ریسک ابتلا به فیبروم کاهش می یابد و هرچه فواصل بین بارداری ها بیش تر باشد، ریسک ابتلا به فیبروم بیشتر است.

\* حاملگی باعث تحلیل و بهبود اندومتر یوز می شود. حاملگی در بعضی افراد باعث بهبود کامل و در برخی باعث سرکوب علایم در طی حاملگی می شود. (اندومتر یوز ، وجود بافت رحم در جایی غیر از رحم است که مشکلات زیادی به وجود می آورد)

\* مطالعات متعدد نشان می دهد که شیردهی باعث کاهش سرطان های پستان و تولیدمثلی می شود.

\* در مطالعه ای نشان داده شد هر ۱۲ ماه شیردهی، ریسک ابتلا به سرطان پستان را ۴.۳٪ کاهش می دهد. هر بارداری و زایمان هم این ریسک را حدود ۷٪ کاهش می دهد.

\* حداقل میزان شیردهی به ازای هر کودک ۱۸ ماه و حداکثر آن ۲۴ ماه باید باشد تا بهترین اثر بخشی شیردهی را در محافظت از بروز سرطان پستان در مادر داشته باشیم.

\* بیشترین اثر محافظتی برای مادران شیرده به ازای هر کودک شیردهی به مدت ۲ سال تمام می باشد.

\* حاملگی باعث تحلیل و بهبود اندومتر یوز می شود. حاملگی در بعضی افراد باعث بهبود کامل و در برخی باعث کاهش علایم اندومتر یوز در طی حاملگی می شود. یکی از توصیه های متخصصین به زنان مبتلا به اندومتر یوز، بارداری است.

### چرا ورزش نمی کنیم؟

در طول یک هفته انجام داده و « ۳۰ دقیقه های مرده » را پیدا کنید.

فعالیت بدنی را تبدیل به بخشی از کارهای روزمره کنید. (به عنوان مثال در حال تماشای تلویزیون ورزش کنید.)

–خودروی شخصیتان را کمی دورتر از محل کارتان پارک کنید؛ باقی راه را قدم بزنید.

–به جای گفتگوی تلفنی با همکاران، به اتاقشان بروید.

– فاصله طبقات را با پله و نه با آسانسور، طی کنید.

انواعی از فعالیتهای ورزشی را انتخاب کنید که به حداقل زمان و تجهیزات نیاز دارند مانند پیاده روی، آهسته دویدن یا بالا رفتن از پله.

۲- برای ورزش کردن نیاز به حضور شخصی دیگری دارم. و نمی توانم به

تنهایی ورزش کنم.

تصمیمتان را برای ورزش کردن با اعضای خانواده و دوستانتان درمیان بگذارید و از آنها بخواهید از شما حمایت کنند.

دوستانتان را برای ورزش کردن دعوت کنید و فعالیتهای ورزشی گروهی تدارک ببینید.

با افرادی که اهل ورزش هستند دوست شوید.

برای ورزش کردن به گروههای اجتماعی که نهادهایی همچون شهرداری تشکیل می دهند، بپیوندید.

۳- برای ورزش کردن انرژی کافی ندارم.

فعالیت ورزشی تان را برای زمانی برنامه ریزی کنید که انرژی بیشتری دارید . (مانند پیاده روی صبحگاهی تا محل کار)

به جای ۳۰ دقیقه مداوم، ورزشتان را به سه بازه زمانی ۱۰ دقیقه ای تقسیم کنید و در سه زمان مختلف (صبح، عصر و شب ) ورزش کنید.

ورزش کنید! شاید عجیب به نظر برسد ولی هر چه بیشتر ورزش کنید، به مرور انرژی شما هم بیشتر می شود.

۴- برای ورزش کردن انگیزه ندارم.

برنامه ورزشی تان را از قبل مشخص کنید و آن را روی یک تقویم بزرگ، جایی که جلوی چشم باشد، نصب کنید.

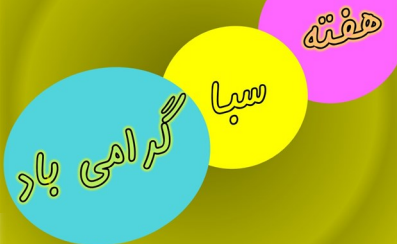
از یکی از دوستان یا همسایگانتان بخواهید همراه شما ورزش کند. و هر روز قبل از تمام شدن ساعت ورزش، برای روز بعد یا جلسه بعدقرار بگذارید و آن را در تقویمتان یادداشت کنید.

به یک گروه یا کلاس ورزشی بپیوندید و به صورت گروهی به فعالیت بدنی بپردازید.

۵- می ترسم موقع ورزش کردن آسیب ببینم.

شیوه صحیح گرم کردن و سرد کردن را قبل از شروع تمرین و پس از پایان جلسه، یاد بگیرید تا احتمال آسیب دیدگی کاهش پیدا کند.

یاد بگیرید که چگونه باید متناسب با سن، مهارت بدنی، وضعیت سلامتی و سطح



### کلیه خدمات در مراکز خدمات جامع سلامت و پایگاههای سلامت به صورت رایگان به گروه سنی ۵۹-۳۰ سال ارائه می گردد:

– تن سنجی و بررسی الگوی تغذیه

– ارزیابی فعالیت بدنی

– ارزیابی سلامت روان

– بررسی وضعیت بیماریهای غیرواگیر از جمله قند خون،

چربی خون، فشارخون، بیماری های قلبی و ...

–دریافت مکمل ویتامین دی ۵۰ هزار واحد

–ارائه آموزش سبک زندگی و تغذیه سالم باروری و

بارداری با تاکید بر آموزه های طب ایرانی

خدمات مامایی در زنان شامل:

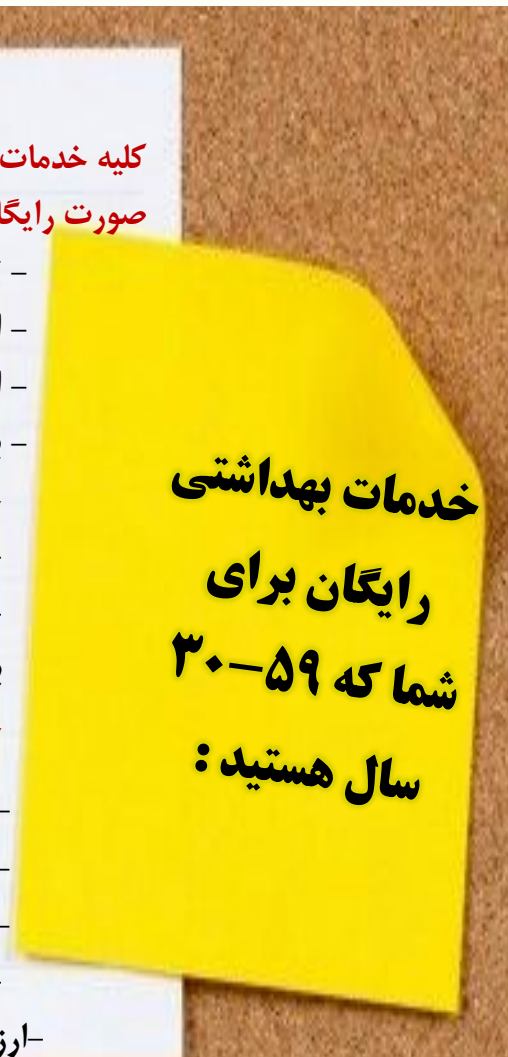
–ارزیابی عفونت های آمیزشی و ایدز

–بررسی خونریزی های غیرطبیعی واژینال

–غربالگری و تشخیص زوده هنگام سرطان پستان

–ارزیابی اختلالات عملکرد جنسی

–ارزیابی علایم و عوارض یائسگی در زنان ۴۵ تا ۶۰ سال



تناسب اندامی که دارید، ورزش کنید. ورزشهایی را انتخاب کنید که ریسک کمتری برای شما داشته باشد و با شدت متوسط ورزش کنید.

۶- ورزش کردن بلد نیستم.

به جای تمرکز روی ورزشهایی که به مهارتهای خاص نیاز دارد، سراغ انواعی از فعالیتهای ورزشی بروید که نیاز به مهارت خاصی ندارد از جمله پیاده روی.

برای آموزش مهارتهای جدید به صورت اصولی، به کلاسها و گروههای ورزشی بپیوندید.

۷- برای ورزش کردن پول کافی ندارم.

ورزشهایی مانند پیاده روی ، نرم دویدن و ...نیاز به منابع مالی خاصی ندارد، در هر شرایطی قابل انجام است و هزینه زیادی به خانواده شما تحمیل نمی کند.

برای ورزش کردن از منابعی که محل کار ، پارکها و ... در اختیارتان می گذارد، استفاده کنید.

۸- شرایط آب و هوایی محل زندگی ام طوری است که همیشه نمی توانم ورزش کنم.

برای ورزش کردن لازم نیست حتما از منزل بیرون بروید، بلکه حرکت هایی را یاد بگیرید که در فضای خانه هم قابل انجام است. این ورزشها لزوما به تجهیزات خاصی مانند تردمیل هم نیاز ندارند.