



۲۴ الی ۳۰ مهر ماه هفته ملی سلامت بانوان

امروزه سلامت و رفاه اجتماعی زنان که نیمی از جمعیت جامعه را تشکیل می‌دهند، نه تنها به عنوان یک حق انسانی شناخته شده، بلکه تأثیر 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 تأثیر عوامل فیزیولوژیکی، اجتماعی، اقتصادی و سیاسی قرار دارد. سلامت چه به صورت فردی و چه جمعی بی‌تردید از مهمترین ابعاد مسائل حیات انسان است و شرطی ضروری برای ایفای نقش‌های اجتماعی است و همه انسان‌ها در صورتی می‌توانند فعالیت کامل داشته باشند که هم خود را سالم احساس کنند و هم جامعه آن‌ها را سالم بدانند.

سلامت زنان، به دلیل ویژگی‌های بیولوژیکی و نقش باروری آن‌ها و همچنین، نقش محوری و اساسی آنها در ارائه مراقبت‌های سلامت در خانواده و جامعه با مردان متفاوت بوده و اهمیت ویژه‌ای دارد. براساس اطلاعات سازمان جهانی بهداشت، زنان به دلیل ایفای نقش‌های متعدد در خانواده و جامعه، گذراندن دوره‌های فیزیولوژیکی مختلف مانند بلوغ، قاعدگی، بارداری، زایمان و یائسگی و همچنین، احتمال خطر بیشتر در ابتلا به فقر، گرسنگی و سوء تغذیه، بار کاری زیاد و تبعیض جنسیتی، گروه پرخطر محسوب می‌شوند. زنان در دسترسی به آموزش و مراقبت‌های بهداشتی و اطلاعات و خدمات بهداشتی درمانی مورد نیاز، از فرصت‌های عادلانه و مشابه با مردان برخوردار نیستند و هرچقدر تفاوت در دسترسی و بهره‌مندی از این فرصت‌ها بیشتر باشد، وضعیت آنها، فرزندان و خانواده‌هایشان وخیم‌تر است و از محرومیت بیشتری رنج می‌برند.

اهداف هفته سلامت زنان :

- ۱- تغذیه سالم و مدیریت زنان بر سبب و سفره غذایی خانواده
- ۲- سبک زندگی ایرانی اسلامی
- ۳- تحکیم بنیان خانواده و فرزند پروری سالم
- ۴- سلامت اجتماعی زنان
- ۵- اهمیت خودمراقبتی در پیشگیری از بیماری‌ها
- ۶- سلامت روان زنان
- ۷- سبک سالم روابط زناشویی و در مجموع افزایش سواد سلامت زنان می‌باشد.

◀ نکاتی برای سلامت زنان

زنان محور سلامت خانواده محسوب می شوند و علاوه بر مدیریت سلامت اعضاء خانواده، الگوی اصلی آموزش و ترویج شیوه زندگی سالم به نسل بعدی می باشند پیشرفت جامعه در گرو سلامت خانواده‌ها و سلامت خانواده‌ها وابسته به سلامت زنان است

۱) به نیازهایتان پی ببرید.

بر اساس سن، جنس، قد، وزن و سطح فعالیت بدنی تان، اطلاعات تغذیه ای شخصی بگیرید.

۲) از غذایتان لذت ببرید ولی کمتر بخورید.

در وعده های غذایی تان از بشقاب کوچکتر استفاده کنید تا به کنترل میزان غذا و کالری دریافتی تان کمک کند. برای لذت بردن از مقدار کمتر غذا، وقت صرف کنید.

۳) استخوان هایتان را تقویت کنید.

مواد غذایی مثل شیر بدون چربی یا کم چرب، پنیر، ماست و شیر سویای غنی شده انتخاب کنید تا به تقویت استخوان هایتان کمک کنند. در صورت مصرف قهوه، آن را با شیر بدون چربی یا کم چرب میل کنید.

۴) نیمی از بشقاب خود را به میوه ها و سبزیجات اختصاص دهید.

میوه را به عنوان بخشی از غذای اصلی یا در کنار آن، به وعده های غذایی تان بیفزایید. سبزیجات قرمز، نارنجی یا سبز تیره مثل گوجه فرنگی، هویج و بروکلی به همراه سبزیجات دیگر برای وعده های غذایی تان انتخاب کنید.

۵) آب فراوان بنوشید.

برای کمک به به حفظ وزن مناسب، آب یا نوشیدنی های دیگر بدون کالری بنوشید. یک بطری آب در کیف یا روی میزتان داشته باشید تا بتوانید در طول روز تشنگی تان را برطرف کنید.

۶) غلات سبوس دار را بیشتر بخورید.

غلات سبوس دار مثل برنج قهوه ای، ماکارونی تولید شده با آرد کامل و نان سبوس دار را بیشتر انتخاب کنید. غذاهای دارای فیبر زیاد می توانند در شما احساس سیری ایجاد کنند و مواد مغذی کلیدی را نیز تامین کنند.

۷) درباره محتویات غذاها بیاموزید.

از برچسب مواد تشکیل دهنده و برچسب اطلاعات تغذیه ای برای پی بردن به محتویات غذاهای مختلف استفاده کنید.

۸) مصرف بعضی از غذاها را کاهش دهید.

با کاهش مصرف غذاهایی که چربی های جامد و شکر اضافه شده زیادی دارند، دریافت کالری را کم کنید. گوشت های چرب مثل دنده، بیکن و هات داگ را محدود کنید. کیک، کلوچه، شکلات و بستنی را فقط گاهی مصرف کنید.

۹) اشپز بهتری باشید.

دستورهای غذایی سالم تر که از چربی جامد، نمک و شکر کمتری استفاده می کنند را امتحان کنید. اغلب اوقات در منزل غذا بخورید که بتوانید آنچه را که می خورید کنترل کنید. اگر بیرون غذا می خورید، اطلاعات تغذیه ای را بررسی و مقایسه کنید. گزینه های سالم تر را انتخاب کنید به عنوان مثال مرغ پخته به جای مرغ سرخ شده می تواند انتخاب سالم تری باشد.

۱۰) هر زمانی که می توانید فعالیت کنید.

داشتن حداقل ۲/۵ ساعت فعالیت بدنی متوسط در طول هفته را به عنوان هدف خود قرار دهید. فعالیت ۱۰ دقیقه ای در یک زمان نیز به کل زمان هفته اضافه می شود. از خانواده یا دوستانتان بخواهید که شما را در زمان دوچرخه سواری، پیاده روی، یا رقصیدن همراهی کنند. فراموش نکنید که دو بار در هفته برخی فعالیت های تقویت کننده عضلات انجام دهید.

◀◀ کلام آخر

با توجه به چنین نکاتی، می توان نتیجه گرفت که گرچه مسائل و مشکلات بهداشتی در هر دو جنس دارای اهمیت است لکن توجه به سلامت زنان و دختران از اهمیت بیشتری برخوردار است؛ چراکه به ویژه دختران به لحاظ جنسیت خود و به تبع آن مسئولیت و ایفاء نقش مورد انتظار جامعه دارای شرایط خاصی هستند. دختران امروز، مادران فردا هستند و به واسطه این شرایط قادرند نقش کلیدی در وضعیت بهداشت و سلامت خود، خانواده و جامعه پیرامونشان ایفا نمایند هدف رسیدن به جامعه ای سالم در گرو سلامت زنان، مادران و دختران آن جامعه است. از این رو، بنابر اهمیت جایگاه زنان در جامعه و نقش آنان در توسعه همه جانبه کشور، اطلاع از وضعیت سلامت و بهداشت زنان و شناخت عوامل مؤثر بر آن می تواند مبنای برنامه ریزی ها و سیاستگذاری های مناسب در جهت اصلاح وضعیت و پیشرفت زنان قرار گیرد.



مرکز بهداشت و درمان دانشگاه کیلان