

## ۶ راهکار برای افزایش سلامت جسمی زنان



به لطف پیشرفت‌های علم پزشکی و بالا رفتن استانداردهای زندگی، اغلب زنان امروزه به دنبال حفظ سلامت جسمی تا بعد از دهه ۷۰ و ۸۰ زندگی هستند. اما فراموش نکنید که حفظ سلامتی تنها یک شعار نیست؛ بلکه یک تلاش مادام‌العمر است. انتخاب سبک زندگی سالم در هر سنی - فرقی نمی‌کند چند سالتان باشد - می‌تواند از بیماری‌های مزمن جلوگیری کند و سرعت پیر شدن را آهسته‌تر کند.

### چه کارهایی به حفظ سلامت جسمی زنان کمک می‌کنند؟

نکات زیر را برای حفظ سلامت جسمی خود حتی تا سنین بالا فراموش نکنید:

#### ۱. ورزش بیشتر از گذشته برای حفظ سلامتی جسمی زنان

فواید انجام منظم ورزش قابل انکار نیست؛ مطالعات نشان داده است زنانی که به طور مرتب ورزش می‌کنند، فشار خون سالم‌تر و سطح کلسترول پایین‌تری دارند و در نتیجه کمتر در معرض ابتلا به بیماری‌های مزمن جدی از قبیل بیماری‌های قلبی، دیابت و آلزایمر هستند. همچنین با رسیدن به سن یائسگی با انجام ورزش می‌توانید به بهبود علائم از قبیل گرگرفتگی، تعریق شبانه و بدخلقی کمک کنید. بهترین کار این است که در اکثر روزهای هفته هر بار به مدت ۳۰ الی ۶۰ دقیقه ورزش هوازی با شدت متوسط انجام دهید. این کار به تنظیم خوابتان کمک می‌کند، باعث افزایش سطح انرژی بدن می‌شود و از همه مهم‌تر به کنترل وزن و جلوگیری از چاقی کمک می‌کند.

#### ۲. یک خواب باکیفیت داشته باشید

باتوجه به زندگی‌های مدرن امروزه، داشتن یک خواب باکیفیت کمی دشوار شده است. اما فراموش نکنید اهمیت خواب کافی کمتر از فعالیت‌های روزمره‌تان نیست. خوابیدن کافی به اندازه‌ای که بعد آن احساس سرزندگی و نشاط کنید، به حفظ روحیه و [سلامت زنان](#) کمک می‌کند.

خواب مناسب یک بخش اصلی در همه مراحل زندگی است. این کار در حقیقت به ذهن و بدن اجازه می‌دهد که خودش را بازیابی کند. مطالعات نشان داده است زنانی که خواب منظم و کافی ندارند، بیشتر در معرض مشکلات حافظه، بیماری‌های قلبی و اضافه وزن هستند.

پس از امروز تلاش کنید عادت‌های خواب خود را تقویت کنید. بعد از ساعت ۲ بعدازظهر قهوه نخورید؛ ۳۰ دقیقه قبل از به خواب رفتن، از تماشای تلویزیون خودداری کنید. موبایل‌تان را قبل از خواب بی‌صدا کنید یا روی حالت پرواز قرار دهید. به جای تماشای تلویزیون یا استفاده از گوشی، یک کتاب بخوانید یا یک آهنگ آرامشبخش گوش کنید.

### ۳. مراجعه منظم به پزشک برای سلامت جسمی زنان

اگر فقط وقتی مریض می‌شوید، به سراغ پزشک می‌روید، یکی از شانس‌های بزرگ‌تان را برای داشتن سلامتی طولانی‌مدت از دست می‌دهید. تا زمانی که از ابتلا به یک بیماری خبر نداشته باشید، نمی‌توانید آن را درمان کنید.

مراقبت‌های پیشگیری یکی از بهترین کارها برای حفظ سلامتی است. از این رو لازم است غربالگری‌های ضروری را در فواصل منظم انجام دهید؛ از جمله ماموگرافی برای سرطان سینه، پاپ‌اسمیر برای HPV و تست سنجش تراکم استخوان برای ارزیابی ابتلا به پوکی استخوان. با پزشک خود درباره اینکه هرچند وقت یک بار لازم است به او مراجعه کنید، مشورت کنید.

### ۴. سیگار نکشید

سیگار یکی از عادت‌های ناسالم برای سلامت جسمی زنان است که می‌تواند بر بخش‌های مختلف زندگی آثار زیان‌باری به جا بگذارد. مصرف سیگار علاوه بر اینکه احتمال ابتلا به انواع سرطان را افزایش می‌دهد، بلکه احتمال بسیاری از بیماری‌های دیگر از جمله پوکی استخوان، بیماری‌های قلبی و نازایی را بیشتر می‌کند. زنانی که سیگار می‌کشند، زودتر از سایرین ممکن است دچار یائسگی شوند.

اگر ترک سیگار برایتان دشوار است، با پزشک مشورت کنید. در صورتی که به سیگار اعتیاد دارید، فراموش نکنید که تنها نیستید. طبق آمار ۱۴ درصد از زنان آمریکایی به سیگار اعتیاد دارند. امروزه روش‌های زیادی از قبیل دارو و گروه‌های درمانی در دسترس است که به ترک سیگار کمک می‌کنند. خبر خوب این است که ترک سیگار حتا در سنین میانسالی می‌تواند احتمال مرگ را تا ۵۰ درصد در آینده کم کند.

### ۵. سلامت جسمی زنان با رژیم غذایی

به هر آنچه که می‌خورید دقت کنید. رژیم غذایی سالم به معنای انتخاب غذاهای تکراری و همیشگی نیست؛ برعکس به این معنا است که لازم است به رژیم غذایی خود تنوع دهید و هر بار غذاهای تازه‌ای را امتحان کنید. سعی کنید تا حد امکان میوه‌ها و سبزیجات تازه را به رژیم غذایی خود اضافه کنید. تا حد امکان خودتان در منزل آشپزی کنید و از مصرف غذاهای آماده یا فست فود خودداری کنید. مراقب میزان قند یا کربوهیدراتی که از رژیم غذایی دریافت می‌کنید، باشید. تا حد امکان مواد غذایی گیاهی را جایگزین مواد پرچربی کنید.

داشتن یک رژیم غذایی سالم علاوه بر اینکه به کنترل وزن کمک می‌کند، احتمال ابتلا به بسیاری از بیماری‌های جسمی مثل فشارخون بالا، دیابت و سکت‌های قلبی و مغزی را کم می‌کند. همچنین انجام منظم ورزش به حفظ نشاط و روحیه نیز کمک می‌کند.

## ۶. از یک روتین تکراری در زندگی فرار کنید

وقتی برای زندگی روزمره یک روتین تکراری داشته باشید، اگرچه در آغاز زندگی راحت تر بنظر می‌رسد اما با گذشت زمان ممکن است احساس کنید از خودتان جدا شده‌اید و رخوت و افسردگی به سراغتان بیاید؛ افسردگی خود می‌تواند زمینه‌ساز بسیاری از بیماری‌های جسمی شود یا آن‌ها را تشدید و درمانشان را دشوارتر کند.

تلاش کنید روزی حداقل ۲۰ دقیقه موبایل‌تان را خاموش کنید و فعالیت‌هایی را که دوست دارید، انجام دهید. فرقی نمی‌کند؛ مدیتیشن، پیاده‌روی، نقاشی یا یادگیری زبان. مهم این است که کاری را انتخاب کنید که به شما احساس نشاط و آرامش بدهد. این ۲۰ دقیقه می‌تواند ذهن شما را برای ادامه روز آماده کند.

## نکته پایانی درباره سلامت جسمی زنان

همه زنان دوست دارند یک زندگی سالم داشته باشند و با حفظ سلامت جسمی، طول عمری طولانی داشته باشند؛ اما تنها گفتن آن کافی نیست. برای حفظ سلامت جسمی لازم است در تمام طول عمر تلاش کنید و با حفظ سبک زندگی سالم، به بیماری‌های جسمی مختلف اجازه ندهید که راهی برای ورود به بدنتان پیدا کنند.

واحد آموزش سلامت مرکز آموزشی و درمانی سیدالشهدا