

زنان و مردان مشکلات بهداشتی مشابهی دارند، اما زنان مسائل مربوط به سلامتی خود را دارند که باید مورد توجه ویژه قرار گیرد.

زندگی زنان در طول قرن‌ها تغییر کرده است. در گذشته، زندگی برای اکثر زنان بسیار دشوار بود. گذشته از خطرات و بیماری‌های متعدد، زنان اغلب هنگامی که هنوز کودک بودند، همسر و مادر میشدند. بسیاری از زنان بارداری‌های زیادی داشته‌اند که ممکن است خواسته یا ناخواسته باشد. در گذشته، زایمان خطرناک بود و اغلب منجر به مرگ مادر می‌شد. اکثر زنان در گذشته آنقدر عمر نمی‌کردند که نگران یائسگی یا کهولت سن باشند. امروزه با وجود **آزمایشات چکاپ دقیق** می‌توان به سرعت به بیماری‌های زنان پی برد و از آن پیشگیری کرد.

در سال ۱۹۰۰، طول عمر یک زن حدود ۵۰ سال بود. در حال حاضر، در هزاره جدید، میانگین امید به زندگی برای زنان آمریکایی ۸۲ سال است و همچنان در حال افزایش است. زنان نه تنها عمر طولانی‌تری دارند، بلکه می‌توانند کیفیت زندگی بهتری را تجربه می‌کنند. بنابراین ضروری است که زنان مسئولیت بدن خود را بر عهده بگیرند و درک کنند که چگونه می‌توانند سلامت و تناسب اندام شخصی خود را به حفظ کنند. همچنین بهتر است که مردان نگرانی‌های سلامتی زنان را درک کرده و از آنها حمایت می‌کنند.

زنان و زایمان شاخه اولیه علم پزشکی است که به مسائل مربوط به سلامت زنان توجه دارد. کلمه "gynecology" واژه‌ای است که از "gyneco" به معنی "زن" و "logy" به معنی "دانش" تشکیل شده است.

عادات سالم بهترین راه برای جلوگیری از بیماری، طول عمر و شادمانی بیشتر است. اقدامات زیر در بهبود سلامت بانوان موثر هستند:

تحرك داشتن:

بیماری‌های قلبی مهمترین علت مرگ زنان آمریکایی است. در ایالات متحده، از هر ۴ زن ۱ نفر بر اثر بیماری قلبی جان خود را از دست می‌دهد. ورزش یکی از بهترین راه‌ها برای جلوگیری از بیماری‌های قلبی و قوی نگه داشتن قلب و عروق است. همچنین برای سلامت روان و استخوان‌ها مفید است.

حداقل چهار روز در هفته ۳۰ دقیقه ورزش را هدف قرار دهید. ورزش هوازی یا کاردیو بهترین کار است. که شامل موارد زیر است:

- پیاده روی

- دویدن
- رقصیدن
- شنا کردن

برنامه های ورزشی خود را با هم ترکیب کرده و با انجام فعالیت های مختلف، آن را هیجان انگیز نگه دارید. تمرینات کاردیو به تنهایی برای سلامت و تناسب اندام کافی نیست. بهتر است آن را با برخی از انواع تمرینات قدرتی ترکیب کرد. تمرینات قدرتی باعث تقویت عضلات، افزایش متابولیسم و حفظ استخوان ها می شود. این امر به ویژه در زنان یائسه اهمیت دارد.

رژیم غذایی متعادل:

رژیم غذایی مغذی اساس زندگی سالم است. علاوه بر کاهش وزن و حفظ آن، داشتن رژیم غذایی متعادل برای سلامت کلی بسیار مهم است. غذاهای خوب حاوی ویتامین ها، مواد معدنی و مواد مغذی هستند که برای رشد و سلامتی مهم هستند.

رژیم غذایی متعادل با پرهیز از غذاهای ناسالم شروع می شود. غذاهای بسته بندی و فرآوری شده اغلب مملو از شکر، نمک، چربی های ناسالم و کالری هستند. موارد زیر را جایگزین غذاهای فرآوری شده کنید:

- میوه و سبزیجات تازه
- غلات کامل
- غذاهای غنی از فیبر مانند لوبیا و سبزیجات برگ دار
- ماهی تازه
- گوشت بدون چربی گوشت و طیور
- چربی های سالم مانند آجیل، دانه ها و روغن زیتون
- لبنیات کم چرب

علاوه بر این، رژیم غذایی متعادل سنگ بنای کاهش وزن است. تحمل وزن اضافی می تواند خطر ابتلا به بیماریهای مختلف از جمله سرطان، دیابت و بیماری های قلبی را افزایش دهد.

حفظ سلامت در هنگام سالمندی:

پیری بخشی اجتناب ناپذیر از زندگی است. برای زنان، سالمندی سالم تا حد زیادی به زندگی سالم بستگی دارد. رژیم غذایی سالم، فعال ماندن و انجام آزمایشات چکاپ منظم میتواند دوران سالمندی سالمی را به شما هدیه دهد.

استفاده از محصولات تنباکو و نوشیدن الکل بیش از حد را محدود کنید. همچنین می توانید با یادگیری مدیریت استرس و کنار آمدن با مسائل مربوط به سلامت روان که به طور طبیعی در طول زندگی ایجاد می شود، به کند شدن روند پیری کمک کنید.

زندگی جنسی سالم:

سلامت جنسی یک مسئله مادام العمر برای زنان است. سلامت جنسی یک زن مسائل مختلفی را شامل می شود، از جلوگیری از حاملگی ناخواسته گرفته تا میل جنسی تضعیف شده.

در آغاز سالهای جنسی تأکید بر سلامت جنسی در درجه اول به این دسته ها تقسیم می شود:

- محافظت در برابر عفونت های مقاربتی (STIs)
 - یافتن یک روش کنترل بارداری یا تنظیم خانواده
 - انجام منظم غربالگری STI، آزمایش پاپ اسمیر و معاینات لگن
- بعداً در زندگی، ممکن است نیازهای شما تغییر کند. بسیاری از این تغییرات با تغییرات فیزیکی دیگری که ممکن است تجربه کنید منطبق است. این مسائل عبارتند از:

- میل جنسی پایین
- ناتوانی در رسیدن به ارگاسم
- کاهش پاسخ به تحریک جنسی
- رابطه جنسی ناراحت کننده یا دردناک

یک زندگی جنسی سالم پاداش های زیادی را به همراه دارد. زنانی که دارای زندگی جنسی سالم هستند ممکن است کمتر از مردان در معرض خطر بیماریهای قلبی عروقی - فشار خون بالا و حملات قلبی - قرار بگیرند. زنان می توانند - و باید - از پاداش یک زندگی جنسی سالم در طول سال های خود استفاده کنند.

بارداری:

قبل از اقدام به بارداری، می توانید اقدامات مهمی را برای حفظ سلامت نوزاد آینده خود انجام دهید.

مراقبت از خود، مراقبت از نوزادان آینده شما است. برخی رفتارها، از جمله نوشیدن الکل و سیگار کشیدن، می تواند به کودک آسیب برساند.

به همین ترتیب، شما می توانید شانس خود را برای داشتن یک نوزاد سالم با رژیم غذایی متعادل، مصرف ویتامین های دوران بارداری، فعال بودن و مراقبت های اولیه بارداری افزایش دهید.

فرزندپروری:

پدر و مادر بودن کار سختی است. با این حال، فوق العاده سودمند است.

کمک گرفتن از خانواده و دوستان، مشاور و روانشناس میتواند دوران فرزند پروری را برایتان شیرین و لذت بخش کند.

سلامت پستان:

سرطان پستان یکی از شایع ترین انواع سرطان در زنان آمریکایی است. اگر سابقه خانوادگی یا شخصی سرطان سینه دارید، خطر ابتلا به این بیماری برایتان بیشتر است.

زنان در معرض خطر متوسط هر دو سال یکبار در سنین ۵۰ تا ۷۴ سال ماموگرافی انجام دهند. زنان با خطر متوسط ابتلا به سرطان، اولین غربالگری خود را باید در ۴۰ سالگی انجام دهند.

متخصصان پزشکی همچنین زنان را تشویق می کنند تا از سن ۲۰ سالگی به صورت ماهانه معاینه پستانهای خود را انجام دهند.

با استرس مقابله کنید

بسیاری از زنان در استرس و مسئولیت هایی شنا می کنند که می تواند فراتر از موهای خاکستری خود را نشان دهد. استرس بیش از حد می تواند منجر به مشکلات زیر شود:

- فشار خون بالا
- ناراحتی معده یا سایر مشکلات گوارشی
- کمردرد
- مشکلات خواب
- افزایش وزن

شما می توانید استرس را با تکنیک های آرام سازی زیر درمان کنید:

- مشاوره
- دعا
- مراقبه
- یوگا یا تای چی
- ورزش

از خطرات شناخته شده برای سلامتی دوری کنید

بسیاری از مسائل بهداشتی در مردان و زنان شایع است. با این حال، برخی از شرایط ممکن است در زنان شایع تر باشد یا زنان را متفاوت از مردان تحت تأثیر قرار دهد. این موارد شامل:

بیماری قلبی

بیماری های قلبی مهم ترین علت مرگ در بین زنان آمریکایی است. علاوه بر این، احتمال مرگ زنان پس از حمله قلبی بیشتر از مردان است.

سکته

زنان بیشتر از مردان دچار سکته مغزی می شوند. مردان و زنان عوامل خطر زیادی برای سکته مغزی دارند، از جمله فشار خون و کلسترول بالا. با این حال، زنان چندین عامل خطر منحصر به فرد دارند که شامل:

- استفاده از قرصهای پیشگیری از بارداری
- بارداری
- هورمون درمانی
- مشکلات دستگاه ادراری

زنان مجرای ادرار کوتاه تری دارند، این بدان معناست که باکتری ها برای رسیدن به مثانه و شروع عفونت فاصله کمتری را طی میکنند. به همین دلیل، مشکلات مجاری ادراری، از جمله عفونت ها و بی اختیاری ادرار، در زنان شایع تر است.

مصرف الکل

تأثیرات مزمن مصرف الکل بر زنان بیشتر از مردان است. این عوارض شامل بیماری های قلبی و سرطان سینه است. علاوه بر این، نوزادان متولد شده از زنانی که در دوران بارداری الکل مصرف می کنند، ممکن است به بیماری سندرم الکل جنین مبتلا شوند. که می تواند باعث آسیب مغزی و تأخیر در یادگیری شود.

افسردگی

زنان بیشتر از مردان علائم افسردگی را نشان می دهند. از ۱۴ تا ۲۵ سالگی، زنان دو برابر بیشتر از مردان به افسردگی مبتلا می شوند. این نسبت با افزایش سن کاهش می یابد.

آرتروز

آرتريت می تواند در مردان و زنان رخ دهد، اما در زنان بالای ۴۵ سال شایع تر است.

حفظ سلامت دهان و دندان

مسواک زدن روزانه و نخ دندان کشیدن از، بیماری های لثه و دندان جلوگیری می کند، زیرا داشتن دندان ها و لثه های سالم ممکن است خطر ابتلا به بیماری های قلبی را کاهش دهد.

مراجعه مرتب به پزشک:

معاینه سینه و ویزیت زنان، آزمایش خون، فشار خون و کنترل وزن باید در ویزیتها انجام شوند.

منابع:

[/https://www.healthline.com](https://www.healthline.com)

[/https://www.medicinenet.com](https://www.medicinenet.com)