

مرکز آموزشی درمانی سینا

هفته سلامت بانوان ایرانی



پاییز ۱۴۰۱

➤ به اندازه کافی آب بنوشید:

مصرف آب در سلامتی و دفع سموم و مواد زائد از بدن نقش بسزایی دارد. توصیه میشود روزانه ۸ لیوان آب مصرف نمایید.

➤ وزن خود را پایش کنید:

اضافه وزن منجر به فشارخون بالا و سیاری از مشکلات دیگر میشود. یک راه خوب برای پایش وزن، استفاده از شاخص نمایه توده بدنی است.

نکات گفته شده راههایی ساده ولی تاثیرگذار هستند که برای شما بسیار موثر خواهند بود. به یاد داشته باشید ایجاد یک سبک زندگی سالم نیاز به پشتکار و ثبات قدم دارد.

سلامت زنان را با ۴ اقدام مهم و ساده تضمین کنیم:

– خود مراقبتی

– تغذیه سالم

– فعالیت فیزیکی

– کسب مهارت های زندگی



۵

➤ از قرار گرفتن در معرض دود سیگار خودداری کنید:

استعمال دخانیات باعث افزایش ضربان قلب، ابتلا به بیماری های قلبی عروقی، فشار خون، بیماری های گوارشی، بیماری های تنفسی و بسیاری از مشکلات دیگر می شود.

➤ آزمایشات و چکاپ های دوره ای انجام دهید:

حتما سالانه آزمایشاتی از نظر غربالگری تحت نظر پزشک انجام دهید تا در صورت وجود مشکل در نواحی مختلف بدن، در همان مراحل اولیه به درمان و مقابله با آن بپردازند.

به سطوح ویتامین D در بدن خود دقت کنید. ماهی و مکمل های حاوی روغن ماهی مثل امگا ۳ می توانند به تقویت حافظه و سلامت بدن کمک کنند.

➤ به بهداشت دهان و دندان خود توجه نمایید:

بهداشت دهان و دندان، یک پیش نیاز برای سلامتی و یک بعد اساسی برای بهداشت عمومی و رفاه است. وضعیت و عملکرد بافتها و ساختمان دهان روی ظاهر فرد، اعتماد به نفس و توانایی او در صحبت کردن و ارتباط با دیگران تاثیر می گذارد. جهت داشتن دندان های سالم مراجعات دوره ای به دندانپزشک داشته باشید

۴

هفته سلامت بانوان :

سبک زندگی سالم یک رونده پیش رو است که پستی و بلندی های خود را دارد اما همیشه به سمت یادگیری بیشتر ، داشتن انتخاب های بهتر و زندگی سالم در حال حرکت است. امروزه رسالت بانوان در تمام عرصه های خدمت به خانواده بیش از هر زمان دیگری آشکار شده است در ذیل به نکاتی جهت داشتن سبک زندگی سالم جهت بانوان عزیز اشاره شده است.

توصیه هایی جهت داشتن سبک زندگی سالم :

➤ روزتان را با حرکات کششی آغاز کنید :

سعی کنید ۱۰-۱۵ دقیقه زودتر از خواب بیدار شوید و حرکات کششی انجام دهید این حرکات انرژی بیشتری به شما می دهد ، انعطاف پذیری بدنتان را بالا برده و به افزایش گردش خون بدنتان کمک می کند.

➤ تغذیه مناسب داشته باشید :

ترکیبی از کربوهیدرات ، فیبر ، پروتئین و مقدار کمی چربی فواید بسیار زیادی برای سلامتی داشته و سوخت مورد نیاز بدن را در طول روز تامین می کند.

➤ استرس خود را کنترل کنید :

استرس مداوم و مزمن تاثیرات زیادی بر سلامتی دارد وقتی در موقعیت استرس زایی هستید سعی کنید به سرعت از آن موقعیت در آمده ، نفس عمیق بکشید ، مدیتیشن کنید ، ورزش کنید ، با کسی حرف بزنید و یا به پیاده روی بروید.

➤ به اندازه کافی بخوابید :

بهره بردن از خواب کافی و باکیفیت برای سلامت کلی بدن و مغز حیاتی است. اختلال در چرخه خواب می تواند منجر به اختلالات شناختی شده و باعث شود تا فرایندهای مغز برای به یاد آوردن خاطرات با اشکال مواجه شود. همه بزرگسالان باید هر شب حداقل ۷ تا ۹ ساعت خواب مفید داشته باشند.

➤ وعده های غذایی سالم داشته باشید :

شش وعده غذایی کوچک و سبک به جای سه وعده غذایی حجیم در طول روز به شما کمک میکند تا وزنتان را مدیریت کنید سعی کنید بشقاب غذای خود را کوچک انتخاب کنید و در وعده های غذایی از مصرف سالاد و سبزیجات غافل نشوید. در مصرف نمک زیاده روی نکنید و غذاهای شور و کنسروی را از برنامه غذایی تان حذف کنید.

از غذا خوردنتان لذت ببرید و سعی کنید در هنگام غذا خوردن آرامش داشته و با نشاط غذا بخورید. برای وعده شام از غذاهای سبک استفاده نمایید.

از مصرف شیرینی جات و نوشابه های گازدار اجتناب کنید و به جای آن از آب و یا نوشیدنی های بدون شکر استفاده نمایید.

➤ مصرف قند را در رژیم غذایی خود کاهش دهید :

مصرف شیرینی جات و غذاهای قندی در دراز مدت می تواند در ابتلا به بیماری های گوارشی و ابتلا به دیابت و از دست دادن حافظه نقش داشته باشد. اجتناب از مصرف شکر اضافی می تواند به مقابله با این خطر کمک نماید.

➤ تحرک داشته باشید :

از ماشین کمتر استفاده کنید و سعی کنید به جای آن پیاده روی کنید.

از آسانسور دوری کنید و به جای آن از پله برای رسیدن به خانه و یا محل کار خود استفاده نمایید. بالا رفتن از پله ها در چربی سوزی و تقویت عضلات بدن موثر است .

تنبلی نکنید و از راههای میان بر و کوتاه برای رسیدن به مقصد استفاده نکنید.

اگر فرزند کوچک دارید بهانه خوبی است برای اینکه روزانه با او برای رفتن به پارک و قدم زدن از خانه خارج شوید.