

# سلامت بانوان



با حفظ سلامت زنان نه تنها نیمی از جامعه در سلامت خواهند بود، بلکه با توجه به نقشی که زنان در حفظ سلامت اعضای خانواده دارند، ارتقاء سلامت آنها نقش موثری در ارتقاء سلامت تمام افراد جامعه خواهد داشت.

حدود نیمی از جمعیت جامعه ما را زنان تشکیل می دهند؛ زنان به عنوان پایه های اصلی خانواده و محور اساسی سلامت، نقش ویژه ای در رشد و پیشرفت جامعه دارند زیرا نه تنها مسئول سلامت خود هستند، بلکه بیشترین مراقبت ها را برای سلامت و بهداشت خانواده نیز انجام می دهند. بهبود سبک زندگی زنان نیازمند مداخلات جدی همه سازمان ها است و همه ساله پویش هفته ملی سلامت بانوان ایران از ۲۴ تا ۳۰ مهرماه با آگاه سازی و اطلاع رسانی در خصوص مهمترین اولویتهای سلامت زنان در کشور برگزار می شود

" بانوی سالم مادر سالم نسل سالم "

# بانوسالم مادر سالم نسل سالم

هفته سلامت بانوان ایران گرامی باد

## موضوعات مهم برای سلامت زنان

### سرطان:

سرطان پستان و روده بزرگ از سرطان های شایع زنان در ایران هستند و بالاترین میزان مرگ و میر در اواخر میانسالی به علت سرطان پستان می باشد. این در شرایطی است که با خود ارزیابی ماهانه پستان و انجام ماموگرافی پس از ۴۰ سالگی و انجام آزمایش بررسی خون مخفی در مدفوع از ۵۰ سالگی به بعد ( در افراد بدون سابقه خانوادگی سرطان گوارشی ) به شناسایی زود هنگام بیماری کمک کرد و از پیشرفت آن جلوگیری نمود.

### سلامت باروری:

مشکلات سلامت جنسی و باروری مسئول یک سوم مسائل بهداشتی زنان ۱۵ تا ۴۴ در تمام دنیا ست. سازمان جهانی بهداشت سلامت جنسی را اینگونه تعریف می کند: «سلامت جنسی وضعیتی از رفاه جسمی، روانی و اجتماعی در رابطه با تمایلات جنسی است که نیازمند رویکرد مثبت و محترمانه نسبت به روابط جنسی داشته باشد.» اختلال عملکرد جنسی معمولاً چندعلتی است، که یکی از دلایل مهم آن وجود انتظارات غیر واقع بینانه در یک یا هر دو نفر است.

### سلامت مادر:

گر چه در حال حاضر بسیاری از زنان از مراقبت های دوران بارداری و زایمان بهره مند می شوند لیکن این مزایا به همه جا تعمیم نمی یابد. هنوز هم زنان بر اثر عوارض بارداری، سقط و زایمان جان خود را از دست می دهند. در حالیکه امکان پیشگیری از این مرگ ها وجود دارد.

### عفونت های مقاربتی:

اهمیت محافظت در برابر عفونت HIV و ویروس پاپیلومای انسانی (HPV) (شایع ترین STI در جهان) بر کسی پوشیده نیست. اما انجام اقدامات پیشگیری و درمان بیماری هایی مانند سوزاک، کلامیدیا و سیفلیس نیز حیاتی است.

## خشونت علیه زنان:

زنان می توانند در معرض طیفی از اشکال مختلف خشونت فیزیکی یا جنسی توسط شریک زندگی یا شخص دیگری قرار بگیرند. امروزه، در دنیا از هر سه زن زیر ۵۰ سال، یک نفر خشونت فیزیکی و یا جنسی را تجربه کرده است. خشونتی که بر سلامت جسمی و روانی آنها تأثیر می گذارد. برای کارکنان بهداشتی مهم است که نسبت به خشونت هوشیار باشند تا بتوانند به پیشگیری از آن کمک کنند و همچنین از افرادی که آن را تجربه می کنند حمایت کنند.

## سلامت روان:

شواهد حاکی از آن است که زنان بیشتر از مردان مستعد تجربه اضطراب، افسردگی و شکایات جسمانی هستند. (افسردگی که شایع ترین مشکل سلامت روان زنان محسوب می شود). لذا کمک به حساس کردن زنان به مسائل مربوط به سلامت روان و دادن اعتماد به نفس به آنها برای کمک گرفتن، حیاتی است.

## بالا رفتن سن:

زنان مسن به ویژه زنان خانه دار که حقوق بازنشستگی و مزایای مناسبی ندارند، ممکن است دسترسی کمتری به مراقبت های بهداشتی و خدمات اجتماعی نسبت به همتایان مرد خود داشته باشند. همراه شدن فقر با سایر شرایط پیری، مانند زوال عقل، زنان مسن را در معرض خطرات سلامتی بیشتری قرار میدهد.

## بیماری های غیرواگیر:

هنوز هم بیماری های غیرواگیر اجازه نمی دهد زنان زیادی به ویژه در کشورهایی با درآمد کم و متوسط سن بالاتر از ۶۵ سال عمر نمایند. کمک به دختران و زنان برای اتخاذ سبک زندگی سالم در مراحل اولیه، کلید زندگی طولانی و سالم می باشد. در ایران براساس آخرین پیمایش عوامل خطر بیماری های غیر واگیر :

✓ ۳۱٪ زنان ایرانی چاق بوده و ۲۸٪ زنان ایرانی دارای وزن مناسب هستند

✓ ۱۴,۷٪ زنان ایرانی مبتلا به دیابت هستند

✓ ۳۳٪ زنان ایرانی سابقه فشارخون بالا دارند

✓ ۵۱٪ زنان ۵۵ تا ۶۴ سال مبتلا به فشار خون بالا بوده و یا سابقه آن را داشته اند

این در شرایطی است که با تغییرات گام به گام و مستمر در شیوه زندگی ( تغذیه، فعالیت بدنی و . . . ) می توان از ابتلا به تمام این بیماری ها که طبق تحقیقات جدید از دلایل آن به سبک زندگی انسان اثبات شده است پیشگیری کرد.

واحد آموزش سلامت

مرکز آموزشی درمانی بوعلی سینا