

صحة المرأة: من الرأس إلى أخمص القدم



تختلف صحة المرأة في العشرينات والثلاثينات والأربعينات وما بعدها. ويتطلب الحفاظ على صحتك ورشاقتك، أو حتى تحسينها، بعض الإجراءات البسيطة التي يمكنك البدء بها أو إعادتها إلى حياتك التي أشغلتها وظيفتك وتربيتك للأطفال، ورعايتك للعائلة والإعتناء بالأهل وغيرها من مهامك اليومية.

أخذ اللقاحات المناسبة في وقتها

اللقاحات ليست فقط للأطفال الصغار. وتعد مواكبة التطعيمات الروتينية إحدى الطرق للبقاء على اطلاع بصحتنا مع تقدمنا في العمر، إذ تساعد اللقاحات على الحماية من الإصابة بأمراض يمكن الوقاية منها إلى حد كبير وانتشارها. وتشمل اللقاحات الشائعة التي قد تحتاجين لها ما يلي:

- لقاح كوفيد-19.
- لقاح التهاب الكبد ب.
- لقاح فيروس الورم الحليمي البشري (HPV).
- لقاح الحصبة والنكاف والحصبة الألمانية (MMR).
- لقاح مرض المكورات السحائية (MenB).
- لقاح الأنفلونزا (الأنفلونزا).
- الفيروس المخلوي التنفسي (RSV).
- لقاح الكزاز والدفتيريا والسعال الديكي (Tdap).
- لقاح الحمق (جدري الماء).
- لقاح النطاقي (القوباء المنطقية).

وتقول الدكتورة أشلي دروز، أخصائية الأمراض المعدية في مستشفى هيوستن ميثوديست: "على النساء أن يحافظن على تطعيماتهن، بغض النظر عن عمرهن. ويمكن لمقدم الرعاية الأولية أن يقترح جدول اللقاحات الصحيح بناءً على عمرهن وعوامل الخطر الأخرى، بما في ذلك لقاحات الأنفلونزا السنوية".

اعرفي مخاطر الإصابة بالسرطان ووظبي على الفحوصات الروتينية للسرطان

تعد فحوصات السرطان أمراً ضرورياً لصحة المرأة، إذ يمكن أن تساعد هذه الفحوصات في العثور على الخلايا السرطانية أو الأورام، أو الزوائد اللحمية في وقت مبكر وربما قبل ظهور الأعراض، ويكون علاجها أسهل عادةً. بمجرد ظهور أعراض السرطان، قد يكون السرطان قد نما أو انتشر، مما يجعل العلاج أكثر صعوبة.

تعتمد فحوصات السرطان على عمرك وتاريخ عائلتك مع أنواع معينة من السرطان. على سبيل المثال، إذا كانت والدتك أو جدتك قد أصيبت بسرطان الثدي، فقد تحتاجين إلى إجراء أول تصوير شعاعي للثدي قبل سن الأربعين. وينطبق الشيء نفسه على تنظيف القولون - إذا كان أحد أقاربك من الدرجة الأولى مصاباً بسرطان القولون والمستقيم، فقد تضطرين إلى البدء في الفحص في سن أصغر من العمر الموصى به، ألا وهو 45 عاماً.

وفقاً للدكتور دروز، فإن سرطان الرئة والثدي والقولون والمستقيم هي الأسباب الثلاثة الأولى للوفاة بالسرطان بين النساء الأمريكيات.

وتشمل فحوصات السرطان التي يجب التحدث مع طبيبك عنها ما يلي:

- سرطان عنق الرحم: يمكن استخدام مسحة عنق الرحم، أو اختبار عنق الرحم، للكشف عن سرطان عنق الرحم. اختبارات عنق الرحم مخصصة للنساء من عمر 21 إلى 65 عاماً. يعتمد عدد المرات التي تحتاجين فيها إلى إجراء مسحة عنق الرحم على عمرك وتاريخك الصحي، ونتائج آخر اختبار مسحة عنق الرحم أو فيروس الورم الحليمي البشري.
 - سرطان الثدي: يوصى بإجراء تصوير الثدي بالأشعة السينية للنساء المعرضات لخطر الإصابة بسرطان الثدي بدءاً من سن 40 عاماً. إذا كنتي تعتقدين أن لديك أية أعراض، تحدثي مع طبيبك لتحديد موعد تصوير الثدي بالأشعة التشخيصية. وناقشي مع طبيبك عوامل الخطر الشخصية للإصابة بسرطان الثدي لفهم ما إذا كنتي بحاجة إلى البدء في إجراء تصوير الثدي بالأشعة السينية في سن أصغر.
 - سرطان القولون والمستقيم: يجب أن تخضع النساء المعرضات لخطر متوسط للإصابة بسرطان القولون والمستقيم لأول تنظيف للقولون بدءاً من سن 45 عاماً. النساء اللواتي لديهن تاريخ عائلي للإصابة بسرطان القولون والمستقيم أو حالات مثل مرض التهاب الأمعاء (IBD)، معرضات لخطر متزايد وقد يحتجن إلى إجراء فحصهن الأول في أقرب فرصة ممكنة. يمكن لطبيبك أن يوصي بالجدول الزمني المناسب لحالتك الفريدة.
 - سرطان الرئة: توصي فرقة العمل المعنية بالخدمات الوقائية بالولايات المتحدة (USPSTF) بإجراء فحص سنوي لسرطان الرئة باستخدام جرعة منخفضة من الأشعة المقطعية للأشخاص الذين يستوفون جميع ما يلي:
 - المدخنين لمدة 20 عاماً أو أكثر، الذين يدخنون عبوة واحدة بمعدل متوسط يومياً لمدة عام كامل أو الذين يدخنون علبتين يومياً لمدة 10 سنوات.
 - المدخن الدائمون حالياً أو الذين أوقفوا عن التدخين خلال الخمسة عشر عاماً الماضية.
 - البالغين من العمر 50 إلى 80 سنة.
- وتقول الدكتورة دروز: "يعد فحص السرطان جزءاً مهماً من الطب الوقائي للنساء".

اتباع العادات الصحية

أفضل طريقة للبقاء بصحة جيدة في أي عمر، وخاصة مع تقدمنا في السن (ونضعنا الفكري)، هي التأكد من ممارس الرعاية الذاتية، ولا نتحدث هنا عن "ترندات" الرعاية الذاتية التي تشمل الاستحمام والشموع المعطرة والتدليك، ولكن الرعاية الذاتية بحسب تعريف منظمة الصحة العالمية، ألا وهو: "قدرة الأفراد والأسر والمجتمعات على تعزيز الصحة، والوقاية من الأمراض، والحفاظ على الصحة، ومواجهة المرض والإعاقة من خلال أو بدون دعم العاملين الصحيين".

وتشمل الرعاية الذاتية جميع الإجراءات التي يمكن للمرء اتخاذها للبقاء بصحة جيدة جسديًا وعقليًا وعاطفيًا على المدى الطويل: كتناول نظام غذائي متوازن، وعدم الجلوس لفترات طويلة، والحصول على قسط كافٍ من النوم، والحفاظ على الرعاية الصحية من خلال الفحوصات المنتظمة واللقاحات والفحوصات المذكورة أعلاه. ويمكن أن يشمل أيضًا الإجراءات التي تدعم صحتنا العقلية والروحية، مثل إعطاء الأولوية للراحة، وممارسة هواية الاسترخاء، والحفاظ على العلاقات مع الأصدقاء والعائلة، والتأمل، وممارسة الشعائر الدينية وغيرها من الأمور التي تبعث الراحة والطمأنينة.

وفي حين أنه لا يمكننا تغيير تركيبتنا الجينية أو تاريخنا العائلي للحالات المرضية، يمكننا إجراء تغييرات في نمط الحياة للمساعدة في تقليل خطر الإصابة بأمراض مزمنة مثل أمراض القلب - السبب الأول لوفاة النساء. ويمكن أن يشمل ذلك تناول نظام غذائي صحي للقلب يتكون من الفواكه والخضروات، والحد من العادات مثل التدخين وشرب الكحول، والحصول على قسط كافٍ من النوم وممارسة الرياضة.

تناول حمية غذائية متوازنة

النظام الغذائي المتوازن هو نظام يحد من السكريات المضافة والدهون المشبعة والملح الزائد، التي يمكن العثور عليها في العديد من الأطعمة الفائقة المعالجة، ويعطي الأولوية بدلاً من ذلك للخضروات والفواكه ومصادر البروتين الخالية من الدهون والدهون الصحية والحبوب الكاملة. ويلبي النظام الغذائي للبحر الأبيض المتوسط، بتركيزه النباتي وتأثيراته المضادة للالتهابات، جميع معايير توصيات جمعية القلب الأمريكية لنظام غذائي صحي للقلب.

الحركة يوميا

تتفق جمعية القلب الأمريكية والجمعية الأمريكية للسكري، ومعظم المنظمات الصحية على أن النشاط البدني المعتدل يجب ألا يقل عن 150 دقيقة خلال الأسبوع للمساعدة في الحفاظ على صحتك. هذا يعني حوالي ساعتين ونصف من التمارين خلال الأسبوع. وتوصي جمعية القلب الأمريكية أيضًا بتمارين المقاومة أو القوة المعتدلة إلى عالية الكثافة، لمدة يومين على الأقل في الأسبوع للبالغين.

قد يكون ذلك صعبًا بالنسبة لبعض الأشخاص، سواء كانت المشكلة في إيجاد الوقت، أو بسبب مشاكل في الحركة، أو آلام المفاصل التي تحد من النشاط. بعض من الحركة أفضل من لا شيء على الإطلاق — سواء كان ذلك تمرينًا منخفض التأثير أو تدريبًا متقطعًا عالي الكثافة، فهناك فوائد لجميع التمارين.

لذا فإن العثور على نشاط تستمتعين به كالمشي أو الجري أو ركوب الدراجات، والبيلاتيس (Pilates)، واليوجا، وبيكل بول، أو أية نشاط - سيزيد من احتمالية قدرتك على بناء روتين ثابت. ابدئي بنشاط خفيف إذا لم تمارسي أي نشاط منذ فترة، وزيدي وتيرة النشاط للوصول إلى نشاط أقصى للمساعدة في الحد احتمالية الإصابة.

الحصول على قسط وافر من النوم

يعد الحصول على قسط كافٍ من النوم الجيد أمرًا ضروريًا لمساعدتنا على تنظيم مستويات المزاج والسكر في الدم، وتعزيز نظام المناعة الصحي. إن الحفاظ على جدول نوم منتظم من خلال الذهاب إلى السرير والاستيقاظ في نفس الوقت كل يوم، يمكن أن يقطع شوطًا طويلاً لمساعدتك في الحصول على نوم مريح. إذا كنت تواجهين مشكلة في النوم — بسبب انقطاع الطمث وانقطاع التنفس أثناء النوم اللذان يعدان سببان شائعان — فمن المهم التحدث مع مقدم الرعاية الأولية للحصول على تقييم، حتى تتمكني من الحصول على قسط كافٍ من النوم.

متابعة صحتك والحفاظ عليها

يعد حث الرجال بشكل متكرر ومطالبتهم بإجراء فحوصاتهم الروتينية والرعاية الصحية، صورة نمطية في عصرنا اليوم. ولكن يمكن أن تكون المرأة مذنبة بنفس القدر بتهميش رعايتها الخاصة، من خلال التركيز على من حولها ورعايتهم.

تقول د. دروز: "غالباً ما تعتني النساء بالآخرين، وأحياناً على حساب صحتهن. إن تخصيص الوقت لإعطاء الأولوية لصحتنا ورفاهيتنا، يمكن أن يساعد النساء ليس فقط على العيش لفترة أطول، بل على عيش حياة أفضل".

وتؤكد د. دروز أن العثور على مقدم رعاية أولية لإجراء فحوصات روتينية أمر بالغ الأهمية للحفاظ على صحتنا العامة، خاصة مع تقدمنا في السن.

وتقول د. دروز: "إن العمل مع مقدم خدمة صحية لإدارة ضغط الدم والكوليسترول والسكر في الدم لإبقائهم ضمن النطاق، يمكن أن يساعدك على تقليل خطر الإصابة بأمراض القلب وغيرها من الحالات، مثل مرض السكري وأمراض الكلى. ويساعد أيضاً تجنب العادات السيئة كالتدخين والإفراط في تناول الكحول والمخدرات، في الوقاية من الأمراض المزمنة".

30 مايو 2024