

نشست با موضوع: «زنان و مدیریت زندگی سالم در بحران کرونا.»

شعار روز دوشنبه در هفته ملی سلامت بانوان ایرانی

ارائه دهنده بحث : کارشناس مامایی زنان خانم فارسی مدن

زنان همانند نگین خانواده هستند و نیاز است که از خودشان در بحران کرونا بیشترین مراقبت را در سلامت جسم خود داشته باشند. در دوران کرونا قبل از تزریق واکسن زنان شرح حال سلامت بدن خود را باید به مراکز واکسیناسیون بدهد و اگر کسی ضعف داشته باشد ویروس ضعیف شده وارد بدن شخص شود بدن با واکنش منفی خودش را نشان میدهد بعد از تزریق واکسن استراحت مصرف زیاد مایعات نیاز است شخص مصرف کند ممکن است شخصی بعد از تزریق واکسن درگیر این بیماری شود اما از آن جهت که تزریق به بدن صورت گرفته سیستم بدنی او ایمنی بیشتری دارد.

- زنان باید در سه مرحله مراقبت های ویژه خود را به صورت مستمر چک نمایند ۱ -
- معاینه پستان ۲- تست پاپ اسمیر یعنی غربالگری برای تشخیص زودهنگام سرطان رحم ۳ -
- دوران یائسگی در دوران یائسگی که از ۴۰ تا ۴۵ سالگی زنان آن را تجربه می کند و بروز آن نشانه سلامت یک خانم است و یکسری تغییراتی در زندگی یک خانم ایجاد می کند اگر کسی راه مواجه شدن را بدانند خیلی راحت می تواند بل آن کنار بیاید و این تغییرات از جمله ۱- واز اموتور یعنی تعریق شبانه روزی و گرگرفتگی که بالاتنه را درگیر میکند و کاملاً طبیعی است ۲- تغذیه؛ مناسب اگر کسی این علائم را پیدا کرد از غذاهای کم چرب کم نمک بدون ادویه، مصرف زیاد مایعات مصرف حداقل ۸ لیوان آب در شبانه روزی و بعد از ظهر استفاده نمایند و از غذاهای سبک هم استفاده نماید. انجام ورزش کگل ورزشی که خود خانم می تواند انجام دهد که در هر حالتی می تواند این ورزش را انجام دهد و بدین صورت است که زن ۳ الی ۸ بار عضلات خود را بگیرد و ۵ ثانیه منقبض و ده ثانیه استراحت کند که این ورزش از افتادگی رحم و مثانه جلوگیری می کند و این نوع ورزش برای سلامت زنان توصیه شده است.