

با تغییر سبک زندگی
سلامت را به خود هدیه کنید.

سلامت زنان

دقترا امور زنان

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی - درمانی تهران

دیباچه:

زندگی زنان بسیار پرمشغله و مملو از ایفای نقش‌های متعدد و مختلف در جایگاه همسر، مادر، دختر، خواهر، دوست، همسایه و مسئولیت‌های شغلی و شهروندی است. زنان در تعامل و پذیرش این مسئولیت‌ها در زندگی خود نیازمند توجه و مراقبت از سلامت خود هستند و بسیاری از آن‌ها این توجه را دارند و به سلامت خود اهمیت می‌دهند. اما امکان دارد که از عوامل خطرهای متعددی که سلامت آن‌ها را تهدید می‌کند و اقدامات لازم آگاه نباشند. چنانچه سلامت زنان به هر دلیل در معرض خطر و مورد آسیب قرار گیرد، سلامت خانواده‌ها و جامعه نیز صدمه خواهد دید و پیشرفت جامعه زیان می‌بیند.

چاپ سومین تقویم سلامت زنان در سال ۹۶-۱۳۹۵ به عنوان یک راهنما برای آگاهی هرچه بیشتر زنان از عوامل خطر و رفتارهای پرخطر و روش‌های پیشگیری و مقابله با آن‌ها می‌باشد و می‌تواند در تغییر و ایجاد یک سبک زندگی سالم با ویژگی‌های اسلامی - ایرانی به آنان کمک نماید. سبک زندگی سالم، سبکی از زندگی است که تامین‌کننده سلامت معنوی، سلامت روانی، سلامت اجتماعی و سلامت جسمی انسان است. سبک زندگی سالم منافع زیادی برای انسان‌ها دربر دارد و می‌تواند به ایجاد حس خوب سلامت و زندگی مملو از نشاط و انرژی که در طول روز به آن نیاز دارند کمک کند. مراقبت از سلامت خود می‌تواند تا حد زیادی از بیماری‌ها پیشگیری کرده و شروع یا پیشرفت آن‌ها را به تعویق اندازد.

در سبک زندگی سالم، روح و روان آدمی با ذکر و یاد خدا آرام می‌شود. آرامشی که در دنیای جدید، با سرعت سرسام‌آور اطلاعات و تمسک به سبک‌های متفاوت زندگی، به آرزویی برای انسان امروز تبدیل شده است و عنصری گم‌شده است. آرامشی دستخوش فناوری‌های نوین ساخته دست بشر شده و انسان همیشه فراموش‌کار، فراموش کرده است که فناوری، ابزاری است در جهت رسیدن به کمال و سلامت و نه هدف زندگی انسان. یافته‌های تحقیقاتی نیز به صورت روزافزون تاکید دارند که باید به ندای بدن خود گوش فرا داد و با بدن خود به احترام و مهربانی رفتار کرد. با توجه به ندای جسم و بدن خود می‌توان آموخت چگونه آرامش واقعی آن را تقویت و محافظت کرد و در نتیجه زندگی توام با آرامش، سالم و

ثمربخشی داشت.

این تقویم حاوی اطلاعاتی است که می‌تواند به ما در مراقبت از خود و ارتقای سلامت جسمی، روانی، اجتماعی و معنوی خود کمک نماید. اطلاعات آن شامل نحوه مراقبت از سلامت خود، آزمون‌های لازم برای تشخیص، ارزیابی، پیشگیری و حفظ سلامت و چگونگی برخورد با بیماری‌ها می‌باشد. این اطلاعات به‌سادگی به زنان می‌آموزد چگونه مسئول مراقبت از سلامت خود باشند و سبک سالم زندگی اسلامی – ایرانی را اتخاذ نمایند.

دفتر امور زنان دانشگاه علوم پزشکی تهران به‌منظور ترویج سبک سالم زندگی و اطلاع‌رسانی و دستیابی زنان شاغل، دانشگاهی و خانواده‌های آنان به اطلاعات دقیق مورد نیاز در مراقبت از سلامت خود، تقویم سلامت زنان مهر تا مهر ۹۶-۱۳۹۵ را با شعار "با تغییر سبک زندگی، سلامت را به خود هدیه کنید." به چاپ رسانده است. این تقویم با شناسایی و استفاده از آخرین و روزآمدترین اطلاعات سلامت از منابع معتبر علمی و تخصصی در علوم پزشکی و سلامت تهیه شده است. این دفتر امید دارد که از طریق تمرکز بر آموزش و ارتقای دانش سلامت و انگیزش جامعه زنان دانشگاهی و ارائه اطلاعات دقیق و معتبر سلامت در انتشارات و وبسایت دفتر، زمینه مناسبی را برای اتخاذ سبک سالم زندگی اسلامی – ایرانی و الگوسازی برای دیگر زنان جامعه فراهم نماید.

دفتر امور زنان دانشگاه علوم پزشکی تهران تلاش دارد اطلاعات جدید و معتبر در رابطه با سلامت زنان و خانواده را در سایت خود ارائه دهد. شما می‌توانید سئوالات و پیشنهادات خود را مطرح نموده و به ما کمک کنید که اطلاعات جدید علمی را در پاسخ به آن‌ها و یا در زمینه‌های مهم سلامت زنان از طریق سایت به اشتراک بگذاریم.

شناسنامه

نام تقویم: سالنامه سلامت زنان مهر تا مهر ۹۶-۱۳۹۵

تدوین مطالب: دکتر مهتاب بیات‌ریزی، دکتر فاطمه نوغانی، انسیه جناب، ملیکا بهروش، زهرا مشکی، دکتر زهره قربانی

زیر نظر: دکتر بتول احمدی (مشاور رئیس دانشگاه در امور زنان)

سلامت:

سالم ماندن: حفظ سلامتی، به طور تصادفی اتفاق نمی‌افتد، معمولاً نیاز به کار، انتخاب شیوه‌ی زندگی هوشمندانه و معاینه و آزمایشات گاه به گاه دارد.

یک رژیم غذایی سالم از فیبر، غلات کامل، میوه‌ها و سبزیجات تازه، چربی‌های خوب یا غیر اشباع و اسیدهای چرب امگا ۳، غنی شده است. این اجزای رژیم غذایی، التهاب را که به بافت، مفاصل، دیواره‌ی رگ‌ها و اندام‌ها آسیب می‌رساند، کاهش می‌دهد. استفاده‌ی کمتر از غذاهای فرآوری شده یکی دیگر از اجزای تغذیه‌ی سالم است، غذاهای تولید شده از دانه‌های تصفیه شده، مصرف نوشیدنی‌های شیرین‌شده با شکر، با چاقی همراه است و زنان چاق نسبت به زنان با وزن نرمال سطوح بالاتری از استروژن و انسولین را دارا هستند. سطوح بالای استروژن و انسولین به‌عنوان عامل خطر سرطان آندومتر شناخته شده است.

رژیم غذایی مدیترانه‌ای، یک رژیم تمام عیار برای سلامت خوب است و شواهد قانع‌کننده‌ای وجود دارد که برای دفع حمله‌ی قلبی، سکته و مرگ زودرس، موثر است. این رژیم غذایی از روغن زیتون، میوه‌ها، سبزیجات، آجیل و ماهی غنی می‌باشد، در آن گوشت قرمز و گوشت فرآوری شده کم استفاده می‌شود و استفاده از پنیر در آن به مقدار متوسط است.

فعالیت بدنی برای سلامتی ضروری است. این امر تا حد زیادی می‌تواند خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی، سکته، دیابت نوع ۲، سرطان سینه و روده و افسردگی را کاهش دهد. فعالیت بدنی موجب بهبود خواب، استقامت می‌شود. ۱۵۰ دقیقه ورزش با شدت متوسط در هفته، مانند پیاده‌روی سریع، مفید می‌باشد. تمرین‌های قدرتی، برای تعادل، سلامت استخوان، کنترل قند خون و تحرک، برای ۲-۳ بار در هفته، توصیه می‌شود.

پیدا کردن راه‌های برای کاهش استرس، یکی دیگر از استراتژی‌هایی است که با توجه به رابطه‌ی بین استرس و انواع اختلالات، می‌تواند به سالم ماندن شما، کمک کند. راه‌های زیادی برای کاهش استرس وجود دارد. نرمش‌های روزانه، مراقبه، تمرکز حواس، یوگا، فعالیت آخر هفته و تعطیلات، از جمله این فعالیت‌ها می‌باشد.

آب‌درمانی

آب‌درمانی (هیدروتراپی): هرگونه معالجه و مداوا به کمک آب را می‌توان هیدروتراپی دانست. امروزه هیدروتراپی اغلب به شیوه‌ای از معالجه گفته می‌شود که در آن اجرای حرکات و نرمش‌های خاص در آب مدنظر باشد. اساس این نوع معالجه، سبک شدن بدن هنگام غوطه‌وری در آب است و به همین دلیل بیمار قادر می‌گردد مفاصل و اندام‌های خود را با صرف نیروی کمتری به حرکت درآورد و در این حال چون فشار بدن روی مفاصل کاهش می‌یابد در اجرای حرکات درد کمتری نیز احساس می‌شود. علاوه بر این آب از چنان خاصیت نشاط‌انگیز و فرح‌بخشی برخوردار است که شوق لازم برای تمرین، تکرار و اجرای حرکات را به بیمار می‌بخشد.

هیدروتراپی عمومی: به طور معمول تمام بدن بیمار (به جز سر و گردن) در آب قرار می‌گیرد.

هیدروتراپی عضوی: فقط عضوی که دچار عارضه شده است در آب قرار می‌گیرد.

نکات مهم در هیدروتراپی:

- توجه افرادی که دارای هر نوع مشکل عمده جسمی مانند: دردهای عضلانی یا مفصلی، آرتروز هستند باید با پزشک و مربی خود این مساله را در میان بگذارند.
- در طول هفته مابین ۲ تا ۳ جلسه به تمرین بپردازید.
- هر جلسه مابین ۵۰ - ۶۰ دقیقه حرکات مناسب پیشنهادی را در داخل استخر آب گرم جرا نمایید. برای بهره‌مند شدن از مزایای قلبی - عروقی ورزش، در زمانی از ۲۰ تا ۴۵ دقیقه، به ورزشی با شدت متوسط بپردازید.
- توجه داشته باشید حرکات در داخل استخر آب گرم در عمقی که ارتفاع آب تا وسط سینه شما قرار بگیرد اجرا شود و از رفتن در قسمت عمیق استخر خوداری کنید.
- حرکات باید متنوع باشد چرا که نوع حرکاتی که انجام آن می‌شود تعیین‌کننده تاثیر آن‌ها بر بدن افراد می‌باشد. (تعداد حرکت از ۵ تا ۸ مرتبه تکرار در نظر بگیرید)
- در حرکاتی که باید کشش اجرا شود پیشنهاد می‌گردد ۲۰ تا ۳۰ ثانیه کشش را انجام دهید.

- اجرای چند حرکت کششی نرم قبل از وارد شدن در داخل آب استخر برای گرم کردن انجام دهید.
- راه رفتن آرام و کنترل شده در استخر (این حرکات در عرض استخر اجرا شود)
- مدت زمان راه رفتن بستگی به توان و حوصله شما دارد، می‌توانید بصورت زمان‌های ۱۰ - ۷ دقیقه راه بروید، مقداری استراحت نموده و سپس حرکات را انجام دهید.
- به یاد داشته باشید که در طی ورزش باید قادر به صحبت کردن باشید.
- بعد از بیرون آمدن از آب استخر تا مدت زمان ۴۵ دقیقه نباید در معرض هوای آزاد قرار بگیرید.

ورزش

اثر ورزش در پیشگیری و درمان افسردگی: افرادی که منظم و مداوم ورزش می‌کنند کمتر به اضطراب، فشارهای عصبی و خستگی دچار می‌شوند. اختلالات روانی و رفتاری در افرادی که روزانه ۱۵-۲۰ دقیقه ورزش می‌کنند نسبت به افراد بی‌تحرک ۹۰٪ کاهش می‌یابد و تغییرات هورمونی طی فعالیت فیزیکی باعث بهبود خلق می‌شود.

مبارزه با پوکی استخوان به کمک ورزش: کاهش تراکم، استحکام و قدرت استخوان‌ها به آسیب‌پذیری و شکستگی منجر می‌شود. شیوع این بیماری در مردان سه درصد و در افراد مسن و بالای ۵۰ سال به خصوص خانم‌هایی که زندگی بی‌تحرک و مصرف ناکافی کلسیم دارند هشت درصد است. مصرف روزانه کلسیم، دو گرم در روز است و کمبود کلسیم مهم‌ترین عامل این بیماری به شمار می‌رود.

ورزش کردن، با مصرف استروژن و سایر داروهای که برای افزایش تراکم و قدرت استخوان‌ها تجویز می‌شوند تداخلی ندارد؛ به علاوه ورزش در کنار دارو درمانی و رژیم غذایی صحیح غنی از ویتامین **D** و کلسیم، باعث تقویت هر کدام از عوامل یاد شده می‌شود.

ورزش منظم که مستلزم تحمل وزن فرد است نظیر دوچرخه ثابت (هنگام استفاده از دوچرخه همواره وضعیت مستقیم خود را حفظ کنید)، پیاده روی و ... باید حداقل سه بار در هفته انجام شود.

ورزش و آلزایمر یا (فراموشی): آلزایمر در سنین ۴۰ تا ۶۵ سال شیوع بیشتری دارد. تمام ورزش‌ها به نوعی در درمان این بیماری مفیدند، زیرا فرد را مجبور می‌کنند تا قوانین و مقررات، نتیجه بازی، اسم افراد و موارد بسیار دیگری را به خاطر سپرده و آنها را به یاد آورد و همواره ذهن خود را درگیر سازد. بازی شطرنج و تماشای مسابقات ورزشی به دلیل اثر گذاری بر سیستم فکری به وسیله ایجاد هیجان و مطرح شدن نظرات فرد مبتلا در بهبود فرد موثر می‌باشد.

آلزایمر

آیا می‌توانید از بیماری آلزایمر فرار کنید؟ بیماری آلزایمر آسیب پیش‌رونده در سلول‌های عصبی و ارتباطات آن‌ها می‌باشد. نتیجه‌ی آن ویران کننده بوده که شامل از دست دادن حافظه، اختلال در تفکر، مشکلات در ارتباط کلامی و یا حتی تغییرات شخصیتی می‌باشد.

تعدادی از عوامل بر احتمال دچار شدن به بیماری آلزایمر، موثر است. برخی از آن‌ها، از قبیل سن، جنسیت و پیشینه‌ی خانوادگی، قابل کنترل نیستند. اما برخی از موارد وجود دارد که می‌تواند به شما کمک کند تا خطر ابتلا به این بیماری را کاهش دهید.

- تعادل وزن خود را حفظ کنید. کالری را کاهش داده و فعالیت بدنی را افزایش دهید.
- آگاهانه بخورید. به سبزیجات و میوه‌های رنگی، دارای ویتامین، غلات، منابع پروتئینی مانند ماهی، مرغ بدون چربی، لوبیا و دیگر حبوبات، به علاوه‌ی چربی‌های سالم، اهمیت دهید. کالری‌های غیر ضروری از جمله شیرینی‌ها، غلات تصفیه شده مانند نان سفید یا برنج سفید، چربی‌های ناسالم، غذاهای سرخ شده و آماده، و اسنک‌ها را کاهش دهید.
- ورزش منظم. این گام ساده، کار بزرگی را برای بدن شما انجام می‌دهد. فعالیت بدنی منظم می‌تواند به کنترل وزن، فشار خون، قند خون و کلسترول کمک کند.
- به سلامتی خود توجه داشته باشید. علاوه بر مراقبت از وزن و دور کمر، از پزشک خود بپرسید آیا کلسترول، تری‌گلیسیرید، فشار خون و قند شما، در محدوده‌ی سالم است؟ باید بدانید که تمایز آلزایمر از فراموشی عادی چیست، چه تغییراتی نشانه‌های اختلال شناختی و زوال عقل می‌باشد، کدام آزمایشات جدید، تشخیص را سرعت بخشیده و کدام درمان، نتیجه‌بخش است.

باید یاد بگیرید که اقدامات حفاظتی ثابت شده کدام است. کدام بازی‌های ذهن بهترین است، و حقایق درباره‌ی خوراک ذهن و ارزش خواب و ورزش و نقش داروها، مکالمات و آموزش و پرورش را باید بدانید.

ارتباط نوشیدن مقدار متوسط قهوه و طول عمر: نوشیدن مقدار متوسط قهوه، خطر ابتلا به مرگ زودرس را کاهش می‌دهد. محققان متوجه شدند که کسانی که سه تا پنج فنجان قهوه‌ی کافئین‌دار یا بدون کافئین در روز می‌نوشند، در مقایسه با افرادی که قهوه نمی‌نوشند، کمتر در معرض مرگ ناشی از دیابت نوع ۲، بیماری‌های قلبی عروقی، بیماری‌های عصبی مانند پارکینسون یا خودکشی، قرار می‌گیرند. این امر می‌تواند مربوط به ترکیبات خاص در قهوه، مانند اسید کلروژنیک باشد، که به کاهش مقاومت در برابر انسولین و التهاب کمک می‌کند و می‌تواند به بسیاری از بیماری‌ها، از جمله دیابت نوع ۲ و بیماری‌های قلبی عروقی نیز مربوط باشد.

خواب و سلامت

تاثیر کم خوابی و خواب بیش از حد، بر روی حافظه: مقدار متوسط خواب، هفت ساعت در روز است که می‌تواند به حفظ حافظه در سن بالا کمک کند و تحقیقات کم‌خوابی بر سیستم ایمنی بدن تأثیر منفی داشته و خواب کمتر از ۶ ساعت در شبانه‌روز خطر فشارخون بالا و احتمال مرگ زنان در اثر بیماری قلبی را سه برابر می‌کند. محققان تخمین می‌زنند که کسانی که کم یا زیاد می‌خوابند، از نظر ذهنی، دو سال از زنانی که هفت یا هشت ساعت در شب می‌خوابند، پیرتر هستند.

حافظه‌ی بیشتر: خواب بد با خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و سکت، دیابت نوع دوم و افسردگی، مرتبط می‌باشد. چگونه ممکن است خواب بر حافظه تأثیر بگذارد؟ افرادی که از خواب مداوم محروم هستند، به احتمال بیشتر دچار فشار خون، دیابت و تنگی عروق خونی می‌شوند. هر کدام از این عوامل می‌تواند فشار خون را درون مغز کاهش دهد. سلول‌های مغزی نیاز به مقدار زیادی از اکسیژن و قند دارد، پس مشکلات فشار خون می‌تواند بر توانایی کار مناسب اثر بگذارد. در مورد افرادی که زیاد می‌خوابند چه می‌توان گفت؟ افرادی که بیش از ۹ یا ۱۰ ساعت در شب در رختخواب هستند، کیفیت خواب نامطلوبی دارند، بنابراین خواب کم یا زیاد، مقدار ساعات کم یا زیاد، بر کیفیت خواب اثر می‌گذارد. احتمال دیگری در مورد رابطه‌ی دوطرفه بین خواب و حافظه وجود دارد، کیفیت خواب ممکن است بر حافظه و تفکر اثر بگذارد و تغییرات مغز ممکن است موجب مشکلات حافظه و تفکر شود که خواب را مختل سازد.

خواب بهتر: در اینجا، یازده راهنمایی برای داشتن خواب بهتر، وجود دارد:

- یک خواب منظم و آرامش بخش معمول می‌تواند با عوامل مثل یک حمام آب گرم یا گوش دادن به یک موسیقی آرامش‌بخش ایجاد شود.
- از بستر خود برای خوابیدن استفاده کنید، از مطالعه و تماشای تلویزیون در رختخواب، اجتناب کنید.
- اگر پس از ۱۵ تا ۲۰ دقیقه به خواب نرفتید، از رختخواب خارج شده و به یک اتاق دیگر بروید. یک فعالیت آرامش‌بخش مانند مطالعه در سکوت با نور کم انجام دهید. تلویزیون نگاه نکنید و از کامپیوتر استفاده نکنید، چرا

که نور آن‌ها، اثر برانگیختگی دارد. هنگامی که احساس خواب آلودگی کردید، به رختخواب بازگردید. برنامه‌ی بیدار شدن خود را به دلیل کم خوابی، تغییر ندهید.

- به مقدار کافی ورزش کنید. تقریباً ۴۵ دقیقه در روز به طور ملایم ورزش کنید. معمولاً ورزش خود را در اول صبح انجام دهید. برخی از تمرینات آسان کششی و یا یوگا، به آرام کردن عضلات و ذهن شما در رختخواب، کمک می‌کند.

- در صورت امکان، در روز در ابتدا برنامه‌ریزی‌های استرس‌زا یا فعالیت‌های سخت را انجام دهید و فعالیت‌های با چالش کمتر را بعدتر انجام دهید. این امر به شما کمک می‌کند تا در انتهای روز، آرامتر باشید.

- گرسنه به رختخواب نروید، اما پیش از رفتن به بستر نیز، پرخوری نکنید. اگر می‌خواهید، یک اسنک، میل کنید که سبک و ملایم باشد.

- کافئین را محدود کرده و آن را هرگز بعد از ساعت ۲ بعد از ظهر مصرف نکنید.

- برای کاهش شب‌اداری، پس از شام، مایعات مصرف نکنید.

- مطمئن شوید که رختخواب شما، راحت است و اتاق خواب شما تاریک و ساکت است، از ماسک یا گوش‌بند خواب استفاده کنید.

- در طول روز، چرت طولانی نزنید، اگر نیاز به چرت زدن دارید، در اوایل بعد از ظهر آن را به ۲۰ تا ۳۰ دقیقه محدود کنید.

- تنفس آرامش‌بخش را تمرین کنید. از تنفس آهسته، به خصوص در بازدم، استفاده کنید.

ماساژ و سلامت

ماساژ: ماساژ عبارت است از یک سری حرکات منظم و اصولی که بر روی بافت‌های بدن انجام می‌شود. فواید ماساژ:

الف) پوست: ماساژ بر روی پوست باعث بهبود گردش خون و دفع سریع‌تر مواد زائد می‌شود. باز شدن مجرای غدد چربی و بهبود تنفس پوستی از دیگر فواید ماساژ بر روی پوست است.

ب) سیستم گردش خون: ماساژ با اعمال فشار بر روی عروق و مویرگ‌های خونی به بازگشت خون و لنف از اندام‌ها به قلب کمک می‌کند.

ج) عضله‌ها و مفاصل: ماساژ با بهبود خاصیت ارتجاعی عضله‌ها از آتروفی عضلانی - کاهش اندازه و قدرت عضله‌ها - جلوگیری می‌کند. ماساژ به بهبود توان و قوای از دست رفته عضله‌های خسته کمک می‌کند و با رهانیدن آن‌ها از تنش، رسیدن به حالت استراحت و آرامش را فراهم می‌آورد.

سلامت پوست

مراقبت روزانه از پوست در سه مرحله‌ی ساده: برای مراقبت روزانه از پوست، شما می‌توانید سه مرحله‌ی ساده‌ی روزانه را انجام دهید: پوست خود را تمیز کنید، از آن در برابر خورشید مراقبت کنید، و در صورت هر گونه مشکلات پوستی مانند خشکی، آکنه یا خطوط ریز و چین و چروک، به آن‌ها رسیدگی کنید.

۱- تمیز کردن پوست: یک پاک‌کننده‌ی پوست را بر اساس این‌که پوست شما چرب یا خشک است انتخاب کنید.

۲- محافظت از پوست در برابر خورشید: طیف وسیعی از کرم‌های ضد آفتاب با SPF ۳۰ یا بالاتر را انتخاب کرده و هر روز استفاده کنید. مقادیر SPF بالاتر را اگر قصد خروج از منزل به مدت طولانی دارید، استفاده کنید اما اگر بیشتر زمان خود را در فضای داخلی صرف می‌کنید، SPF ۳۰، به طور کلی کافی است. اگر پوست حساسی دارید، کرم‌های ضد آفتاب مخصوص پوست‌های حساس را انتخاب کنید.

۳- درمان پوست در صورت نیازهای خاص، برای پوست‌های خشک، تعداد زیادی از مرطوب‌کننده‌های ارزان و موثر وجود دارد.

سلامت چشم

علائم هشدار دهنده‌ی مشکل جدی چشم: چشم‌ها از فرسایش و آسیب‌دیدگی در پیری، در امان نیستند. برخی از تغییرات وابسته به سن در چشم آزاردهنده هستند. به عنوان مثال، تمرکز کردن بر روی اشیای نزدیک، ممکن است دشوار باشد یا امکان دارد مژه‌ها کمی نازک شوند، اما تغییرات دیگر می‌تواند بینایی را تهدید کند. با افزایش سن، توانایی چشم در مرطوب ماندن و در نتیجه روان بودن، کاهش می‌یابد.

این امر می‌تواند باعث احساس سوزش، چسبندگی، خشکی یا خش‌دار شدن در چشم شود. لنزهای چشم ممکن است، کلسانی کمتری داشته باشند. دید در شب نیز ممکن است مشکل شده، و مشکلاتی را هنگام رانندگی در شب، در بر داشته باشد. در مقابل، آب مروارید، دژائراسیون ماکولا (تباهی لکه زرد) و رتینوپاتی دیابتی می‌تواند دید شما را کم کند. چگونه باید تشخیص داد که یک مشکل، تنها یک مورد آزاردهنده بوده یا شروع یک مورد جدی است؟ با مشاهده‌ی نشانه‌ها و علائم زیر، با پزشک خود تماس بگیرید. تشخیص زودهنگام مشکلات جدی چشم، می‌تواند به حفظ دید شما کمک کند. حتی مشکلاتی که دید شما را تهدید نمی‌کند می‌تواند درمان شده و چشم شما را آزار نداده و وضوح بینایی شما را تا جای ممکن حفظ می‌کند.

اگر موارد زیر برای شما پیش آمد، با پزشک خود تماس بگیرید:

- تغییر رنگ عنبیه
- لوچی چشم
- وجود نقطه‌ی تاریک در مرکز میدان دید
- مشکل در تمرکز بر روی اشیای دور یا نزدیک
- دوبینی
- خشک شدن چشم با خارش یا سوزش
- تار شدن بخشی از دید

- ترشح یا اشک اضافی
- چشم درد
- سایه‌های مزاحم در چشم
- رشد برآمدگی بر روی پلک
- هاله (دایره‌های رنگی در اطراف نور) یا تشعشع
- تاری یا مه‌آلود بودن دید
- عدم توانایی در بستن یک پلک
- از دست دادن دید محیطی
- قرمزی اطراف چشم
- وجود نقاط در میدان دید
- از دست دادن بینایی به‌طور ناگهانی
- مشکل تنظیم در اتاق‌های تاریکی
- حساسیت غیرمعمول به نور یا تابش خیره‌کننده
- مانع پرده در دید
- دیدن خطوط مستقیم به صورت موج یا کج

میکروب‌ها و سلامت

با میکروب‌های بدن خود، صلح کنید: مدتی قبل، ما فکر می‌کردیم که تمام میکروب‌ها، به عنوان دشمن، باید با صابون‌های آنتی‌باکتریال و آنتی‌بیوتیک‌ها، نابود شوند. در چند سال گذشته، آشکار شد که جنگ علیه میکروب‌ها، نه تنها یک عمل بیهوده بوده، بلکه می‌تواند برای سلامتی ما مضر باشد. وقتی که ما در مورد میکروب‌های انسانی - تریلیون عدد از موجودات تک سلولی که در پوست، بینی، دستگاه گوارش و واژن ساکن هستند - بیشتر یاد گرفتیم، متوجه شدیم که موجودات میکروبی که در بدن ما زندگی می‌کنند می‌توانند برای سلامتی ما و سلول‌های بدن ما، مفید باشند. چگونه میکروب‌ها سلامتی ما را تحت تاثیر قرار می‌دهند: عمل میکروب‌ها به عمل سلول‌های بدن ما شباهت بسیاری دارد. آن‌ها مواد مغذی را گرفته و آن‌ها را می‌شکنند تا انرژی مورد نیاز خود را برای رشد و تکثیر، تامین کنند. در این فرآیند، ملکول‌هایی را که گرفته‌اند در سلول‌های بدن ما، ترشح می‌کنند.

اثرات این محصولات میکروبی می‌تواند مفید یا مضر باشد. به عنوان مثال، کلستریدیوم تتانی - باکتری کزاز - سمی را ترشح می‌کنند که در سلول‌های عصبی اثر کرده و انقباض‌های شدید عضلانی ایجاد کرده و موجب قفل شدن فک زیرین می‌شود. از سوی دیگر، بیفیدوباکتریوم، که فیبرها را در روده‌ی بزرگ هضم می‌کند، اسیدهای چرب با زنجیره‌ی کوتاه تولید می‌کند که باعث تحریک رشد سلول‌های ایمنی برای کنترل التهاب می‌شود. یک میکروب واژنی، به نام لاکتوباسیلوس، تغذیه‌ی قندی داشته و اسید لاکتیک تولید می‌کند که مانع از رشد باکتری‌های عفونی در واژن می‌شود.

تنوع میکروبی

چرا تنوع میکروبی مهم است؟ تنوع، کلید مفید بودن جمعیت میکروبی است. نه تنها یک آرایه‌ی وسیع میکروبی، به معنای انواع بیشتری از محصولات باکتری است که سلول‌های بدن از آن استفاده می‌کنند، بلکه، به معنای قلمرو کمتر اشغال شده برای باکتری‌های بیماری‌زا می‌باشد. به همین دلیل، رویکرد جدید میکروبی موجب حفظ تعادل سالم میکروب‌ها در سراسر بدن می‌شود.

میکروب‌های قرار گرفته بر روی بدن ما یا درون بدن ما: نوع میکروب‌هایی که تمایل به زندگی بر روی پوست دارند، به‌طور گسترده‌ای از پیشانی تا پا، متفاوت است. به‌طور مشابه، آرایش باکتری‌ها در دستگاه گوارش از دهان به مری، معده، روده‌ی کوچک و بزرگ، تغییر می‌کند. به این دلیل است که محیط در هر نقطه متفاوت است، و به این معناست که میکروب‌هایی که در ترشحات چرب پیشانی رشد می‌کنند به احتمال زیاد، از میکروب‌هایی که در زیر ناخن پا رشد می‌کنند، متفاوت هستند.

سن: دسته‌بندی میکروبی هنگامی که مسن‌تر می‌شوید، احتمالاً به دلیل تغییر مواد موجود در سلول‌ها و تولید بافت در طول زمان، تغییر می‌کند. به عنوان مثال، کاهش سطح استروژن پس از یائسگی مخاط واژن را تغییر داده و لاکتوباسیلوس‌ها به سختی به یکدیگر می‌چسبند به طوری که نسبت باکتری‌ها کاهش می‌یابد.

محل زندگی: از آن‌جا که میکروب‌ها در همه جا وجود دارد و میان انسان‌ها، حیوانات و گیاهان جابجا می‌شود، جایی که ما زندگی می‌کنیم و کسانی که با آن‌ها زندگی می‌کنیم، اهمیت دارد. افرادی که در مزارع زندگی می‌کنند نسبت به ساکنان شهری به احتمال زیاد، میزبان ترکیب مختلفی از میکروب‌ها هستند. این امر در مورد کسانی که در ایسلند یا اندونزی زندگی می‌کنند، متفاوت است، به عنوان یک نتیجه، گردشگران ممکن است در مسافرت‌های خود دچار اسهال شوند، درحالی‌که ساکنان محلی، از همان غذا و آب استفاده کرده و دچار این حالت نمی‌شوند. پروژه‌ی میکروبیوم‌های انسانی، یک تلاش جهانی است برای یافتن این نکته که چرا یک ترکیب میکروبی در بخشی از جهان سالم بوده و در

بخش دیگر، کاملاً از دیگری متفاوت باشد. این امر برای تعیین این که باکتری های "عادی" در سراسر سیاره چه تفاوت هایی دارند، کمک می کند.

میکروب‌ها و سلامت

آنچه می‌خورید: رژیم غذایی بسیار مهم است چرا که اکثریت قریب به اتفاق میکروب‌های بدن، در دستگاه‌های گوارش زندگی می‌کنند. در واقع، آن‌ها چیزی را می‌خورند که ما می‌خوریم. انواع خاصی از باکتری‌ها بر روی فیبر سبزیجات رشد می‌کنند در حالی که برخی از آن‌ها بر روی قندها رشد می‌کنند، بنابراین تغییر رژیم غذایی ما می‌تواند بر روی ترکیب میکروبی ما، تاثیر داشته باشد.

پاسخ روده: مواد غذایی بر روی سلامت ما به دو طریق اثر می‌گذارد، یا از طریق چربی‌ها، کربوهیدرات‌ها، پروتئین‌ها و سایر مواد مغذی فراهم می‌شوند، یا از طریق باکتری‌ها در روده تجزیه می‌شوند. تحقیقات اولیه نشان می‌دهند که یک رژیم غذایی سرشار از اسیدهای چرب، نسبت یک شاخه (گروه عمده) از باکتری فیرومیکوتس، را نسبت به شاخه‌های دیگر باکتری، افزایش می‌دهد. نسبت بالایی از فیرومیکوتس‌ها در باکتری، به چاقی مرتبط است. اگر مقدار زیادی از غذاهای فرآوری شده بخورید، جمعیت بیفیدوباکتریوم فیرومیکوتس، که با نرخ پایین‌تری از التهاب مرتبط است، کاهش می‌یابد. باکتری‌های روده ممکن است کلید درک این موضوع باشد که چرا رژیم سنتی غربی، برای ما، به خوبی عمل نمی‌کند. مطالعات مقایسه‌ای جمعیت میکروب‌های روده نشان می‌دهد که افرادی که رژیم مدیترانه‌ای سنتی یا رژیم سنتی آسیایی دارند که هر دو بر اساس استفاده از گیاهان می‌باشند، نسبت بالاتری از باکتری‌های مفید را نسبت به آمریکایی‌ها و اروپایی‌هایی دارند که در رژیم خود مقدار بیشتری از گوشت قرمز، شکر و دیگر کربوهیدرات‌های تصفیه شده و مقدار کمتری از میوه‌ها و سبزیجات را مصرف می‌کنند. غربی‌ها همچنین نرخ بالاتری از چاقی، بیماری‌های قلبی عروقی و سرطان روده‌ی بزرگ را دارند.

چگونه می‌توانید به باکتری‌های بدن خود کمک کنید: به عنوان کشفیات پروژه‌ی میکروبیوم انسانی، مرزهایی برای بینش جدید برای نقش میکروبیوم‌ها و ایده‌ها برای راه‌های جدیدی کمک به رشد باکتری‌های خوب و جلوگیری از رشد باکتری‌های بد، وجود دارد. در این میان، توصیه‌های بهداشتی زیر موثر است.

استفاده از رژیم غذایی مدیترانه‌ای: شما احتمالاً فهرستی از غذاهای ضدالتهاب را مشاهده کرده‌اید که بیشتر شامل میوه‌ها، سبزیجات برگ سبز، روغن زیتون، گوجه فرنگی و ماهی است. این‌ها همه بخشی از رژیم مدیترانه‌ای می‌باشد. با این حال، اگر شما از مقادیر زیادی از قند، کربوهیدرات‌های تصفیه شده، گوشت قرمز و مواد دیگری که برای میکروب‌ها مفید نیستند، استفاده کنید، خوردن یک یا حتی همه‌ی این غذاها به پرورش باکتری‌های ضدالتهاب روده کمک نمی‌کند.

اعمال بهداشت خوب: به معنای تمیز کردن یا تولید کف با صابون‌های ضد میکروبی نیست. استفاده‌ی بیش از حد از عوامل ضدباکتری، تعادل باکتریایی را بر روی پوست شما برهم‌زده و توسعه‌ی باکتری‌های مقاوم به آنتی بیوتیک را افزایش می‌دهد. اما ایده‌ی خوبی است که دست‌های خود را پیش از تهیه‌ی غذا و پس از استفاده از دستشویی، بشوید. مسواک زدن و نخ دندان پس از خوردن غذا یک راه خوب برای جلوگیری از انتشار باکتری‌هایی است که موجب پوسیدگی دندان می‌شوند، به بیوفیلم سالم باکتری‌هایی که از دندان‌ها و لثه‌ی شما مراقبت می‌کنند. از دوش واژینال استفاده نکنید. دوش واژینال کلونی‌های لاکتوباسیلوس را در واژن مختل کرده و واژن را در برابر عفونت‌های تولید شده توسط باکتری‌ها یا مخمرها، آسیب پذیر می‌کند.

مصرف آنتی‌بیوتیک‌ها، تنها در زمانی که مورد نیاز است: این داروها، تفاوت میان باکتری‌های مضر و مفید را تشخیص نمی‌دهند و به تمام باکتری‌ها حمله می‌کنند. در نتیجه به قیمت از بین رفتن یک عفونت، تمام باکتری‌های مفید برای بدن در این فرآیند از بین می‌روند. اگر برای شما آنتی‌بیوتیک تجویز شد، دستور العمل نسخه را دنبال کرده، و حتی اگر احساس بهتری نسبت به قبل داشته باشید، قبل از پایان تمام قرص‌ها، استفاده از آن‌ها را قطع کنید.

استفاده از باکتری‌ها برای مبارزه با بیماری: شواهد روز افزونی وجود دارد که پروبیوتیک‌ها - باکتری‌ها مفید آماده - می‌تواند به بازگرداندن تعادل میکروبی در شرایط زیر کمک کند. از آنجا که انواع بسیاری از پروبیوتیک‌ها

وجود دارد، ممکن است اگر نیاز به استفاده از آنها داشته باشید، بخواهید پزشک شما توصیه‌ای در مورد استفاده‌ی آنها داشته باشد.

- سندرم روده‌ی تحریک‌پذیر: بیفیدوباکتروئوم، و نه لاکتوباسیلوس، نشان می‌دهد که باعث کاهش نفخ، دل درد، اسهال و علائم دیگر شده است.
- اسهال ناشی از آنتی بیوتیک‌ها: محصولات پروبیوتیک‌های حاوی ساکارومیسس بولاردی، لاکتوباسیلوس، بیفیدوباکتروئوم، ممکن است از اسهال جلوگیری کرده یا آنرا به حداقل برساند.

نقش مواد معدنی در سلامت و بیماری

مواد معدنی ضروری برای بدن: ۴ درصد وزن بدن ما را ترکیباتی به نام مواد معدنی تشکیل داده‌اند. این مواد که از عناصری بجز کربن، هیدروژن و اکسیژن که در مولکول‌هایی مانند قندها یافت می‌شوند تشکیل شده‌اند، در بدن ما نقش‌های متفاوتی دارند. نقش ساختمانی مواد معدنی وقتی است که آن ماده معدنی جزء سلول باشد مانند: کلسیم، فسفر و منیزیم که در استخوان‌ها و دندان‌ها دارای این نقش هستند. نقش تنظیمی مواد معدنی نیز شامل نقش‌هایی نظیر تعادل آب و اسید و باز در بدن است و عمدتاً بر عهده سدیم و پتاسیم است.

نقش کلسیم در بدن: کمبود کلسیم که از جمله کمبودهای بسیار شایع است، منجر به پوکی استخوان‌ها خواهد شد. شیر و لبنیات مهم‌ترین منابع غذایی کلسیم هستند در برنامه غذایی خود مصرف ناکافی لبنیات با چاقی و فشارخون بالا مرتبط است.

نقش فسفر در بدن: فسفر نیز از دیگر ترکیبت معدنی است که همراه کلسیم در استحکام بافت استخوانی نقش به‌سزائی دارد و نزدیک به ۸۵ درصد فسفر بدن در استخوان‌ها و دندان‌ها وجود دارد. البته نقش مهم دیگر این ترکیب در متابولیسم و سوخت‌وساز است. غذاهای غنی از پروتئین مانند شیر، پنیر، گوشت و حبوبات، منابع غذایی غنی از فسفر هستند.

نقش کروم در بدن: مهم‌ترین عملکرد این ترکیب نقش آن در تأثیر هورمون انسولین بر بافت‌ها است کمبود دریافت کروم علاوه بر این که موجب اختلال در متابولیسم قندها و در نهایت مقاومت به انسولین و دیابت خواهد شد، افزایش چربی خون را نیز به دنبال دارد. این ماده مغذی در سبوس غلات، موز، انگور، لبنیات و غذاهای دریایی وجود دارد.

نقش آهن در بدن: مهم‌ترین نقش آن حضور در ملکول هموگلوبین (عامل انتقال اکسیژن در خون) و میوگلوبین (عامل انتقال اکسیژن در سلول‌های بافتی) است. بنابراین با کمبود این ماده مغذی - که می‌تواند به دلایل مختلفی مانند: دریافت ناکافی آهن، سوء جذب آهن و یا خون‌ریزی رخ دهد - کم‌خونی ایجاد می‌شود. گوشت قرمز، جگر، زرده تخم‌مرغ، ماهی،

مرغ، حبوبات، سبزی‌های دارای برگ سبز (مانند اسفناج و جعفری) و میوه‌های خشک (برگه زردآلو و کشمش) و همچنین غلات، منابع غذایی حاوی آهن هستند.

خواص صیفی جات

فلفل دلمه‌ای: ضد سرطان و برای بیماری‌های قلبی بسیار مفید هستند. از لخته‌شدن خون جلوگیری می‌کند، کلسترول را کاهش و فشار خون را تنظیم می‌کند و برای عروق بسیار مفید است.

بادمجان: سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌کند. کلسترول را کاهش و جذب گلوکز را می‌کاهد و برای دیابت بسیار مفید است.

لبو: اکسیژن‌رسانی را در بافت‌ها افزایش می‌دهد. فشار خون را تنظیم و ویتامین B₉ (اسید فولیک) موجود در آن به خون‌سازی در افراد کم خون کمک می‌کند.

شلغم: خاصیت ضد سرطان دارد و برای دیابت و فشار خون و لوتئین شلغم برای قلب و پیشگیری از آب مروارید بسیار مؤثر است. آب شلغم برای درمان سنگ کلیه استفاده می‌شود.

هویج: برای بینایی بسیار مفید به شمار می‌رود. بیماری‌های قلبی و عروقی مبارزه و فشار خون را کاهش می‌دهد. کلسترول خون را کاهش داده و برای پوست و مو و کند شدن روند آلزایمر و بهبود فراموشی بسیار مفید است.

کرفس: کرفس تصفیه‌کننده خون و برای کبد بسیار مفید است. این سبزی خاصیت چربی‌سوز دارد و اگر ناشتا مصرف شود، می‌تواند لاغر کننده باشد. برگ کرفس برای ناراحتی‌های معده و دیابت بسیار مفید هستند.

کدو سبز: برای جلوگیری از بیماری MS از کدو استفاده می‌شود. آب زیادی دارد و برای پوست و شفافیت آن بسیار مفید است. کدو با داشتن ویتامین B₉ ، ویتامین A و پتاسیم برای معده و روده مفید است.

سرکه سیب و لاغری: برای مبتلایان به کلسترول و دیابت بسیار ضروری است. کبد را تصفیه می‌کند و نقش بسزایی در کاهش وزن دارد.

چای سبز و لاغری: دارای ویتامین C است. متابولیسم را افزایش می‌دهد. تا روزی ۴ لیوان چای سبز برای لاغری توصیه می‌شود.

بزشکی

انواع سرطان: به طور کلی سرطان را می‌توان به سه دسته تقسیم کرد:

- تومورهای جامد: سرطانهای استخوان، عضوها و یا دیگر بافت‌های بدن

- لنفومها: سرطان‌های سیستم لنفاوی

- سرطان‌های خونی: سرطان‌های خون و مغز استخوان

به مهاجرت سلول‌های سرطانی از یک بافت به بافت دیگر، متاستاز گفته می‌شود. سرطان‌های مختلف بر اساس نام اندامی که سرطان از آنجا شروع شده، نام‌گذاری می‌شوند. مثلاً انواع سرطان‌ها مثل سرطان کبد، سرطان ریه، سرطان استخوان، سرطان خون و ...

پاپ‌اسمیر و نحوه انجام و تفسیر نتایج آن: آزمایش پاپ‌اسمیر رحم، با هدف شناسایی تغییرات پیش‌سرطانی گردن رحم (سرویکس) طراحی شده است. تغییرات پیش‌سرطانی در تمام گروه‌های سنی شایع و معمولاً بدون علامت است. در بیشتر کشورها انجام این آزمایش در تمام زنان بالای ۲۰ سال الزامی است.

پاپ‌اسمیر، آزمایش میکروسکوپی سلول‌های تراشیده شده از سطح سرویکس است. در بیشتر موارد، پاپ‌اسمیر طبیعی است و به بیمار توصیه می‌شود آزمایش را سه سال بعد تکرار کند. در موارد تغییرات خفیف یا مشکوک توصیه می‌شود بیمار آزمایش را ۶ یا ۱۲ ماه بعد تکرار نماید. بیماری که تغییرات در پاپ‌اسمیر وی متوسط تا شدید مشاهده شده باشد، به درمانگاه کولپوسکوپی معرفی می‌شود تا بررسی‌ها و درمان لازم برای وی انجام شود. پاپ‌اسمیر یک آزمایش غربالی است، یعنی پاپ‌اسمیر غیرطبیعی، لزوماً به معنی بیماری نیست. پاپ‌اسمیر غیرطبیعی همیشه به درمان نیاز ندارد ولی پیگیری بیمار الزامی است.

ماموگرافی: ماموگرافی، مفیدترین روش برای تشخیص سرطان اولیه پستان است. یک ماموگرافی پایه باید در تمام زنان ۳۵-۴۰ ساله انجام شود. زنان ۴۰ تا ۴۹ سال یک یا دوبار ماموگرافی انجام دهند. در زنان ۵۰ ساله و بالاتر باید هر دو سال انجام شود. زنانی که مادر یا خواهران آنها سرطان پستان دو طرفه یا سرطان پستان قبل از یائسگی داشته‌اند یا

زنانی که قبلاً مبتلا به سرطان یک پستان بوده‌اند باید هر سال یکبار ماموگرافی شوند و هر ۲ سال یکبار تحت معاینه فیزیکی قرار بگیرند. انجام ماموگرافی برای بررسی توده مشکوک یا نامشخص یا سایر تغییرات مشکوک پستان و جستجو برای سرطان مخفی پستان در فردی که دچار بیماری متاستاتیک غدد زیر بغل بوده ولی منشاء متاستازها مشخص نیست، ضرورت دارد.

روانپزشکی

نوشتن: نوشتن خاطرات و یادداشت‌های روزانه روشی برای رسیدن به خود آگاهی است. خاطره نویسی به عنوان ابزاری در خدمت مراقبه، روشی است تا ذهن را از اندیشه پاک کند. با نوشتن خاطرات، آرامش بر ذهن حاکم می‌شود زیرا افکار و احساسات از ذهن خارج می‌شوند تا بر کاغذ نقش ببندند. نوشتن شعر نیز به تخفیف آلام روانی کمک می‌کند. با آنکه لزوماً تمامی اشعار وزن و آهنگ ندارند؛ استفاده از وزن و آهنگ به اشخاص، احساسی از کنترل می‌دهد.

آثار مراقبه: افرادی که تکنیک‌های مراقبه را تمرین می‌کنند، سلامت روانی بیشتری دارند، مقاومت بیشتری در برابر استرس‌ها و در شرایط بحرانی، نگرانی و ناراحتی کمتری نشان می‌دهند. با انجام مستمر مراقبه به تدریج عزت نفس و اعتماد به نفس، انرژی روانی، حافظه و احساس رضایت در افراد افزایش می‌یابد و توان پیگیری بیشتری در اهداف نیز دیده می‌شود.

روزه و سلامت

فواید روزه: روزه یکی تمرین های به تأخیر انداختن و خویشنداری است. با اینکه تأکید فراوانی به روزه داری در دین اسلام شده ، فواید آن تاکنون کمتر مورد تحقیق بوده است. البته تحقیقات در زمینه خودداری از خوردن و تأثیر آن بر سلامت جسمانی تا حدی بیشتر است. با این حال، نمی توان گفت که این همان روزه داری است، زیرا فرد روزه دار علاوه بر کنترل خوردن و آشامیدن، سایر حواس و غرایز خود را نیز در محدوده زمانی خاصی به تاخیر می اندارد، در روزه داری اسلامی علاوه بر سلامت جسمانی، سلامت روانی نیز مورد توجه است. نشانه های اضطراب، افسردگی و اختلال عملکرد اجتماعی بعد از روزه داری نسبت به قبل از آن کاهش دارد. این کاهش در نشانه های افسردگی بیشتر از سایر مواد است.

تاثیرات روزه پس از ماه رمضان: ماه رمضان تمام می شود در حالی که تاثیرات آن باید در تمام ابعاد فردی و اجتماعی جاری شود. ما در این مختصر به ابعادی که با روزه و ماه مبارک رمضان در وجود انسان و پیکره جامعه تجلی خواهد کرد پرداخته ایم. ابعادی که همه انسان های موفق در مسیر خود طی کرده اند این مسائل شامل مولفه های زیر می شود:

عشق: همه کسانی که در ماه رمضان به جایی رسیده اند عاشق بوده اند. خواب شب از آن ها گرفته شده و صبح زود عاشقانه در پی هدف دویده اند. عشق به خالق هستی و هستی او یکی از تاثیرات رمضان خواهد بود.

ایمان: تا شخصی به کاری که انجام می دهد ایمان نداشته باشد نمی تواند آن کار را به درستی انجام دهد. اگر ایمان داشته باشیم، راه های طولانی نزدیک می شوند. ایمان دومین مولفه خاص روزه داران است.

مشخص بودن ارزش ها: در هر کاری باید تکلیفمان با خودمان مشخص باشد. اگر حضرت ابوالفضل العباس (ع) در کنار شریعه آب ننوشید، به این دلیل بود که تکلیفش با خودش مشخص بود . باید ارزش ها را بشناسیم و طبق ارزش های خودمان رفتار کنیم.

برنامه ریزی: اگر برنامه ریزی دقیق و مناسب حرکت کنیم موفقیت دور از دسترس نیست باید برای زندگی خودمان برنامه کوتاه مدت میان مدت و بلند مدت طراحی کنیم و در مسیر صحیح طبق برنامه ریزی دقیق حرکت کنیم.

تلاش: هیچکس بدون تلاش به مقصد نمی رسد اگر می خواهیم به هدف معین خودمان برسیم باید تلاش و مجاهدت کنیم. روزه تمرین تلاش سختگیرانه است.

قدرت بدنی: هر کاری قدرت و انرژی ویژه آن را می طلبد اگر قدرت بدنی لازم را برای رسیدن به هدفی نداشته باشیم، قطعاً به آن هدف نخواهیم رسید.

ارتباط: انسان موفق در زندگی خود ارتباط صحیح و موثری با خود خدا، دیگران (اجتماع) و طبیعت دارد.

مجموعه مواردی که ذکر شد در ماه رمضان می تواند مسیر حرکت ما را مشخص کند. ما در ماه رمضان باید عاشقانه حرکت کنیم، به اعمالی که انجام می دهیم ایمان داشته باشیم، ارزش هایی را که خدا تعریف کرده است طبق برنامه ریزی خود او با تلاش و مجاهدت و قدرت بدنی در اعمال خودمان متجلی کنیم و در نهایت با ارتباطات موثر خودمان مخصوصاً تقویت ارتباط با خدا به هدف روزه که همان تقوای الهی است برسیم.

وقتی این امور هفتگانه را ر اعمال و رفتارمان در ماه رمضان منطبق کنیم و آن ها را به اوج برسانیم، به نحوی چشمگیر رفتارمان تغییر می کند و تمرکز ذهنی پیدا می کنیم. در نتیجه شاخ و برگ های اضافی فکری را اصلاح، ترمینال ذهنی را تعطیل و با ذهنی نورانی، دلی خالص و درونی آرام شب قدرمان را حس می کنیم.

معنویت و سلامت: معنویت تجربه ارتباط معنادار با خود، دیگران، جهان و قدرت برتر است که به صورت عکس العملها، روایتها و اعمال بیان می شود. معنویت، ارتباط با وجود متعالی، باور به غیب، باور به رشد و بالندگی انسان در راستای گذشتن از پیچ و خم های زندگی و تنظیم زندگی شخصی بر مبنای ارتباط با وجود متعالی و درک حضور دائمی وجود متعالی در هستی معنادار و سازمان یافته است. از سویی معنویت دارای یک ساختار چند بعدی است که برخی از مولفه هایی آن شامل بعد روحانی یا فرامادی، معنا و هدف در زندگی، داشتن رسالت و تعهد در زندگی و نوع دوستی است. ایمان و معنویت از عوامل موثر بر سازگاری برای کاهش شرایط تنش زا، به شمار می روند و توانایی بیشتر برای چیره شدن بر شرایط دشوار و ناخواسته محیطی را به همراه می آورد. باور معنوی و دینی فرد بر چگونگی تعبیر و تفسیر وی از رویدادها اثر می گذارد و فرایند سازگاری و پذیرش رویدادها را آسان می کند.

مهارت‌های معنوی شامل مهارت‌های بین فردی (همدلی، تصدیق‌کردن دیگران، توانمندی گذشت از خطاهای دیگران، تقاضا برای کمک، گوش‌دادن و محبت به دیگران)، مهارت‌های شخصی (خودارزیایی، اعتراف به اشتباه، بخشش خود، تائید خود، گریه‌کردن، تفکر، تصورکردن، برنامه‌ریزی برای آینده، ورزش کردن)، مهارت‌های تعالی (رابطه با خدا مانند عبادت، راز و نیاز، دعاکردن، نماز خواندن، استغاثه، شکرگزاری، توکل و واگذاری امور، طلب‌کردن، پذیرش و رضا، معنایابی در زندگی، لذت بردن از هنر شعر و ادبیات، لذت از طبیعت)، مهارت‌های اجتماعی و گروهی (ارتباط با دوستان، امید، دعای خیر برای دیگران، راهنمایی و آموزش به دیگران، جشن و یادبود گرفتن) است. این مهارت‌ها می‌توانند منجر به سلامت معنوی در افراد شود. فرد در صورت دارا بودن سلامت معنوی احساس هویت، کمال، رضایت‌مندی، لذت، خرسندی، زیبایی، عشق، احترام، نگرش مثبت، آرامش، توازن درونی می‌کند و در زندگی احساس هدفمندی دارد.

عفو و بخشش

۱۰ گام در مسیر عفو و بخشش: این توانمندی شامل بخشیدن افرادی است که در حق ما بدی کرده یا به ما آسیب رسانده‌اند. بخشش شامل پذیرفتن نقاط ضعف دیگران، دادن شانس دوباره به افراد و صرف‌نظر کردن از رفتار انتقام جویانه است. بخشش به خود فرد کمک می‌کند که از شر هیجانات منفی مانند خشم و ناراحتی راحت شده و در حق فرد خاطی شفقت داشته باشد.

گام ۱: زمانی را به خاطر آورید که شخصی شما را به خاطر کار خطایتان بخشیده است، حالا نوبت شماست که این کار نیک را در حق دیگران انجام دهید.

گام ۲: احساسات خود را قبل و بعد از بخشیدن یک نفر، مورد بررسی و ارزیابی قرار دهید.

گام ۳: از دید فرد خاطی به قضیه نگاه کرده و ببینید علت حرکت ناخوشایند وی که باعث ناراحتی شما شده است چه بوده است. سپس این موضوع را بررسی کنید که آیا واکنشتان بیش از آنکه به فرد خاطی آسیب برساند، به خودتان آسیب رسانده یا خیر.

گام ۴: فهرستی از افرادی که کار بد آنها را تلافی کرده‌اید، تهیه کنید. به دیدن آنها رفته و با آنها در این مورد گفتگو کنید و یا این موضوع را مجسم کنید که گذشته‌ها گذشته است.

گام ۵: به دیدن شخصی که در گذشته موجب رنجش شما شده است، به ویژه اگر وی یکی از افراد خانواده‌تان است، بروید. به وی بگویید که او را بخشیده‌اید و از این به بعد با او به مهربانی رفتار کنید.

گام ۶: با توجه به ایمانی که دارید در عباداتتان از خداوند طلب عفو و بخشش کنید و ببینید که بعد از این کار چه احساسی دارید..

گام ۷: برای بهنجار شدن رفتار فردی که به شما آسیب رسانده دعا کنید.

گام ۸: فهرستی از هیجاناتی که پس از انتقام جویی تجربه می‌کنید، تهیه کنید. آیا این هیجانات، ناخوشایند (مانند: خشم، ترس، نگرانی، اضطراب و... هستند؟) بنویسید که این هیجانات چه تاثیری بر رفتار شما می‌گذارند.

گام ۹: دربارهٔ اینکه، اگر در آینده فردی باعث رنجش شما شد، باید چه واکنشی نشان دهید فکر کنید. پاسخ مناسب را در ذهنتان مرور کرده (در صورت امکان تمرین کنید) و با خود بگویید مهم نیست که دیگران چطور باعث ناراحتی من شوند، در هر صورت من همانطور که برنامه‌ریزی کرده‌ام، رفتار می‌کنم.

گام ۱۰: تصور کنید که شخصی باعث ناراحتی شما شده است، پاسخ‌های احتمالی‌تان به این موقعیت را در ذهن خود مجسم کنید. از بالاترین مرحلهٔ انتقام جویی شروع کنید و این کار را ادامه دهید تا به مرحلهٔ عفو و بخشش برسید. تصور کنید که اگر شما فرد خاطی را ببخشید، چه اتفاقی رخ می‌دهد.

فروتنی

۲۰ گام برای افزایش فروتنی:

- ۱- سعی کنید به مدت یک هفته فضائل نقاط قوت خود را در معرض نمایش نگذارید و به تغییراتی که در این مدت در روابط بین فردی شما رخ می‌دهد توجه کنید.
- ۲- در پایان هر روز عملی را که برای تاثیر گذاشتن روی دیگران و جلب توجه آنها انجام داده‌اید شناسایی کنید و بکوشید دیگر آن کار را انجام ندهید.
- ۳- اگر احساس کردید که از بعضی نظرها به شخص دیگری برتری دارید سعی کنید خودنمایی نکنید و کاری نکنید که دیگران نیز متوجه این قضیه شوند.
- ۴- زمانی که در جمعی هستید که هر یک اعضای آن سعی می‌کنند خودنمایی کنند، شما این کار را انجام ندهید.
- ۵- سعی کنید زمانی که در جمعی حضور دارید، شنونده خوبی باشید.
- ۶- سعی کنید وضعیت ظاهری و پوشش شما به گونه‌ای باشد که در اولین نگاه، فروتنی شما به طرف مقابل منتقل شود به گفتارتان نیز توجه کنید.
- ۷- اگر فردی از بعضی نظرها بر شما برتری داشت، از صمیم قلب از وی تعریف کنید.
- ۸- از منابع طبیعی متواضعانه استفاده کنید. مثلاً از محصولات بازیافتی استفاده کنید.
- ۹- اشتباهات خود را بپذیرید و عذرخواهی کنید.
- ۱۰- از انرژی جنسی خود متواضعانه بهره‌گیری (به همسر خود وفادار و متعهد باشید).
- ۱۱- از یک دوست قابل اعتماد بخواهید که ضعف‌هایتان را به شما بگوید.
- ۱۲- هر روز ۲۰ مورد مثبت را در زندگی خود به خاطر بیاورید و به خاطر آن‌ها شکرگزاری کنید.
- ۱۳- ضعف‌هایتان را شناسایی کنید.

- ۱۴- زمانیکه موضوع خنده‌ی دیگران هستید با آن‌ها همراه شوید و به خودتان بخندید.
- ۱۵- از دیگران بخواهید که در مواقع لزوم از شما انتقاد کنند و با روی باز پذیرای انتقاد آن‌ها باشید.
- ۱۶- سعی کنید با افرادی که از نظر اقتصادی یا اجتماعی در جایگاهی پایین‌تر از شما قرار دارند آشنا شوید و رابطه‌ی دوستی برقرار کنید.
- ۱۷- با دقت در رفتار و اعمال افراد موفق که هیچگاه فروتنی خود را از دست نداده‌اند از آن‌ها الگوبرداری کنید.
- ۱۸- با بیان خوبی‌های اطرافیانتان (به ویژه والدین) از آن‌ها قدردانی کنید.
- ۱۹- بکوشید در محل کار خود با همه‌ی افراد، صرف نظر از مقام آن‌ها، رفتار یکسانی داشته باشید.
- ۲۰- با به خاطر آوردن عظمت ذات الهی و محدودیت هایتان به عنوان یک انسان، فروتنی را در خود تقویت کنید.

زانودرد

زانودرد در زنان: زنان از نظر جنسیت، دارای زانوهای ضعیف‌تری هستند! درد را با این راهنمایی‌ها، کاهش دهید.

سال‌ها دولا شدن، زانو زدن و دویدن موجب عارضه‌هایی بر روی زانوی شما می‌شود و زنان در این خصوص بدتر هستند. مطالعات نشان می‌دهد که زنان شش برابر بیشتر از مردان از صدمات زانو مانند پارگی ACL رنج می‌برند. یک زانوی صدا دار، دردناک یا ضعیف دارید؟

زانوی صدا دار: زانوی شما هنگام بالا رفتن از پله یا پس از نشستن طولانی، صدا می‌دهد، اذیت می‌شود یا درد می‌گیرد.

- علت: افراد کم‌تحرک نیز به آن مبتلا می‌شوند. صدایی که شما احساس می‌کنید در نتیجه انحراف کشکک زانو در پایین استخوان ران اتفاق می‌افتد. به خصوص زنان به دلیل این که لگن خاصره‌ی آن‌ها به طور طبیعی، بیشتر به سمت داخل، شیب دارد و عضلات چهار سر ران و یا زاویه‌ی Q وسیع‌تری نسبت به مردان دارند، بیشتر مستعد این عارضه می‌باشند.

- راه حل: اگر شما به طور منظم، فعالیت‌هایی مانند بالا رفتن از پله، چهار زانو نشستن یا ایستادن طولانی مدت انجام را می‌دهید، مقدار آن را کاهش دهید و فعالیت‌هایی مانند شنا یا یوگا را به ورزش منظم خود اضافه کنید.

زانودرد: در طول فعالیت فیزیکی، شما احساس درد شدیدی بین کشکک زانو و استخوان ساق پا احساس می‌کنید. این درد به صورت یک درد ثابت و مبهم، ادامه می‌یابد.

- علت: التهاب تاندون، هنگامی رخ می‌دهد که اتصال زانو به درشت نی، به دلیل استرس‌های مکرر و استفاده‌ی بیش از حد، ملتهب شود. علائم به صورت ناگهانی هنگامی که شما تناوب یا شدت تمرینات را افزایش می‌دهید، ظهور می‌کند.

- راه حل: برای کاهش درد و تورم، یک داروی غیراستروئیدی ضدالتهابی مانند ایبوپروفن و یخ استفاده کنید و استراحت کنید و زانوی خود را به خصوص بعد از تمرینات، بالا ببرید.

زانوی خشک: زانوی شما متورم یا پف کرده است، و در صاف کردن یا خم کردن آن مشکل دارید.

- علت: آرتروز، غضروفی که مفاصل شما را به هم متصل می‌کند به دلیل استفاده‌ی زیاد، سن یا اضافه وزن، تحلیل رفته و باعث می‌شود تا مایع مفصلی در زانو، تولید شود.

- راه حل: طبق یک مطالعه، از دست دادن تنها ۵ کیلوگرم از وزن، فشار وارد بر زانو را کم کرده و درد را ۵۰ درصد کاهش می‌دهد. علاوه بر این، استفاده از NSAID ها، استراحت و استفاده از یخ می‌تواند درد و تورم را کاهش دهد. اگر زانوی شما قرمز شد یا هنگام لمس آن احساس گرما کردید، به دکتر مراجعه کنید، چرا که ممکن است مایع مفصلی بیش از حد ترشح شده باشد که باید با سوزن تخلیه شود. در حدود ۲۵ درصد از افراد مبتلا به آرتروز، نیاز به جراحی جایگزینی زانو دارند.

زانوی پیچ خورده: احساس صدا در زانو می‌کنید و صدایی می‌شنوید، و سپس زانوی شما هنگام خم شدن دچار درد می‌شود. این آسیب معمولاً هنگام بازی‌های ورزشی رخ می‌دهد.

- علت: رباط قدامی (ACL) یک باند از بافت لاستیک است که موجب تثبیت زانو، در برابر پارگی می‌شود. در این جا دوباره، زاویه‌ی Q نقش پیدا می‌کند.

- راه حل: بلافاصله به دکتر خود مراجعه کنید. حدود یک سوم از کسانی که ACL آن‌ها آسیب دیده است، قدرت و حرکت آن را پس از شش تا هشت هفته استراحت و فیزیوتراپی، به دست آورده‌اند. اگر کشکک زانو ناپایدار باقی بماند، جراحی آرتروسکوپی ممکن است ضروری باشد. اگر شما بازی‌های ورزشی انجام می‌دهید، تمرینات قدرتی را برای تقویت ران و عضلات (برای کمک به ثبات زانو) انجام دهید و تمرینات پرش و فرود مناسب را که می‌تواند خطر ابتلا به آسیب‌های ACL را کاهش دهد، انجام دهید.

قوی نگه داشتن استخوان:

- غذاهای سالم مانند شیر، پنیر، ماست و سبزیجات برگ دار تیره مانند بروکلی بخورید. برای اطلاعات بیشتر، بحث‌های تغذیه‌ی سالم را مطالعه کنید.

- ورزش کنید و فعالیت بدنی داشته باشید. با پزشک خود درباره‌ی ورزش‌هایی که برای شما مناسب است، مشورت

کنید، ورزش را، اگر تا کنون ورزش نمی کرده‌اید، به آرامی آغاز کنید. برای اطلاعات بیشتر، بحث‌های تناسب اندام را مطالعه کنید.

- سیگار نکشید و از محصولات توتون و تنباکو استفاده نکنید. سیگار کشیدن شانس شما را برای ابتلا به پوکی استخوان افزایش می‌دهد، همچنین، باعث مشکلات جریان خون در پاها و بهبود آرامتر می‌شود. برای اطلاعات بیشتر، به بحث‌های ترک سیگار، مراجعه کنید.

تمرینات ورزشی تقویت زانو

تمرینات ورزشی برای درد زانو یا لگن: شما تنها کسانی نیستید که از درد لگن یا زانو رنج می‌برید. تقریباً همه‌ی افراد، درد زانو یا لگن را در برخی از نقاط، در زندگی خود تجربه می‌کنند. وقتی این دردها به صورت دردهای ناگهانی باشد، پزشکان به احتمال زیاد، برای کاهش درد و بهبود، درمان‌های تهاجمی را توصیه می‌کنند. همراه با استفاده از یخ یا گرما و مصرف داروهای ضدالتهابی استروئیدی (NSAID ها) برای تسکین درد و التهاب، ورزش یکی از بهترین کارهایی است که برای مفصل دردناک یا زخمی می‌توان انجام داد. در این جا برخی از تمرینات را که می‌توانید در این حالت انجام دهید، ذکر می‌کنیم. شما می‌توانید این تمرینات را ترکیب کرده و یک تمرین روزمره‌ی ۳۰ دقیقه‌ای یا طولانی‌تر را ایجاد کنید:

- ورزش‌های زمینی، شامل ورزش‌های شکمی، دراز نشست، شنا و بالا بردن پا در حالت دراز کشیده

- ورزش‌هایی که برای بالاتنه می‌باشد، مانند کار با دمبل در جهت‌های مختلف

- یوگای آرام

- شنا کردن

- ورزش‌های روزمره با استفاده از توپ ورزشی، شامل حرکات کششی، ورزش‌های شکمی یا بالا بردن پا

داندانپزشکی

ویژگی‌های خمیر دندان مناسب: خمیردندان حاوی مقدار کافی مواد ساینده باشد؛ ولی، اگر این مواد مقدار معینی بیشتر باشد، باعث سایش سطح دندان و مواد پرکردگی می‌شود. مواد ساینده که معمولاً نمک‌های نامحلول غیر آلی هستند ۳۰ تا ۵۰ درصد حجم خمیر دندان را تشکیل می‌دهند. این مقدار مواد خاصیت ساییدگی مسواک را حدود ۴۰ برابر افزایش می‌دهد. از طرف دیگر برای کنترل پلاک دندانی، جلوگیری از تشکیل جرم و جلوگیری از حساسیت ریشه‌های دندان، به خمیر دندان‌ها مواد دیگری نیز افزوده می‌شود و برای خوش طعم شدن خمیر دندان نیز از اسانس‌های مختلف استفاده می‌شود. همچنین از فلوراید که خاصیت ضد پوسیدگی آن ثابت شده است نیز استفاده می‌شود.

ارتباط دیابت و بیماری لثه چیست؟ مانند دیگر مشکلات ناشی از دیابت، بیماری لثه هم با کنترل قند بیمار ارتباط دارد. افراد با کنترل ضعیف قند خون اغلب، بیشتر و به شکل شدیدتری دچار بیماری لثه می‌شوند و نسبت به افرادی که کنترل خوبی دارند، دندان‌های بیشتری از آن‌ها لق می‌شود. در واقع افرادی که دیابت آن‌ها بخوبی کنترل شده باشد نسبت به افرادی که بیماری دیابت ندارند، بیماری لثه بیشتری نخواهند داشت. کودکان مبتلا به دیابت وابسته به انسولین نیز در معرض خطر ابتلا به مشکلات لثه هستند. کنترل خوب قند بهترین محافظت در قبال بیماری پریودنتال است.

سرطان

سرطان و زنان: سرطان یکی از علل شایع در زنان می‌باشد. امروزه به دلیل پیشرفت در غربالگری و درمان سرطان افراد شانس بیشتری برای شکست آن دارند و حدود ۶۶ درصد افرادی که بین سال‌های ۱۹۹۶ تا ۲۰۰۲ برایشان تشخیص سرطان گذاشته‌اند حداقل ۵ سال نجات پیدا کرده‌اند. همزمان با پیشرفت در تشخیص درمان افراد بیشتری نجات پیدا می‌کنند.

سرطان چیست؟ سرطان بیماری است که در آن سلول‌های غیرطبیعی رشد، تقسیم و پخش می‌شوند و اغلب توده‌ای به نام تومور نامیده می‌شود، اما بعضی تومورها خوش‌خیم و بعضی بدخیم که سرطان نامیده می‌شوند. سرطان‌ها ممکن است به بافت همسایه تهاجم کنند و متاستاز دهند و در سایر بخش‌های بدن پخش شوند. سرطان تقریباً در همه بخش‌های بدن قابل ایجاد است. در دو نوع سرطان لوکمی و لنفوم تومور شکل نمی‌گیرد و به جای تومور سلول سرطانی در خون و سیستم ایمنی پخش می‌شود.

حتی اگر شما تاکنون سرطان نگرفته‌اید مهم است که مراحل زیر را بدانید:

شما می‌توانید شانس ابتلا به سرطان را کم کنید.

سرطان را زود شناسایی می‌کنید.

مطمئن باشید که درمان مورد نیاز را می‌گیرید.

چه چیزی ایجاد سرطان می‌کند؟ یکسری فاکتورهایی هستند که می‌توانند شانس ابتلا را به سرطان در طول زندگی افزایش دهند. سابقه خانوادگی، سابقه شخصی و محیط نقش بسزایی ایفا می‌کنند. بعضی از فاکتورهای خطر قابل کنترل نمی‌باشند مثل سن، سابقه فامیلی سرطان. اما انسان می‌تواند بعضی تغییرات در رفتار و محیط بدهد که ریسک ابتلا را کم کند.

• خطرات ارثی:

جهش‌های ژنتیکی به تنهایی تعداد بسیار محدودی از سرطان‌ها را ایجاد می‌کند. بعضی از انواع سرطان‌ها حالت

فامیلی دارند مثل سرطان پستان، تخمدان، کولان، ملانوم و ریه، البته عوامل محیطی و رفتاری تأیید بسیاری بر روی عامل ژنتیک دارند. اگر شما سابقه خانوادگی سرطان را در خانواده خود دارید. بهتر است حتماً با پزشک خود صحبت کنید تا از روش‌های غربالگری استفاده نمائید.

- استفاده از تنباکو:

استفاده از تنباکو یکی از دلایل عمده به سرطان می‌باشد. این موضوع خطر ابتلا به سرطان‌های ریه، فارنکس دهان، بینی، لارنکس، مری، پانکراس، کلیه، مثانه، کبد، دهانه رحم و معده را افزایش می‌دهد. استفاده از تنباکو علت ۳۰٪ از مرگ‌های حاصل از سرطان، ۷۸٪ از علل ابتلا به سرطان ریه در آمریکا می‌باشد. سیگار کشیدن نه تنها موجب ایجاد سرطان در فرد سیگاری می‌شود بلکه حتی ایجاد سرطان ریه در افراد غیر سیگاری که در تماس دود سیگار هم هستند می‌شود. شما می‌توانید خطر ابتلا به سرطان ریه را با سیگار نکشیدن یا استفاده از سایر محصولات تنباکو کاهش دهید هم چنین شما باید از تماس با دود سیگار افراد سیگاری افراد دیگر هم دوری کنید. اگر هم‌اکنون سیگار می‌کشید با ترک سیگار خطر ابتلا به سیگار را کم کنید.

- جهش‌های ژنی:

تغییر در DNA سلولی را جهش ژنی می‌گویند که می‌تواند عامل تبدیل کننده سلول به سرطان می‌شود.

- سن:

سن مهمترین عامل خطر ابتلا به بسیاری از سرطان‌ها می‌باشد. اکثر سرطان‌ها در افراد با سن بالاتر و مساوی ۵۵ سال رخ می‌دهد. به همین دلیل شما نیاز دارید با بالا رفتن سن چک‌آپ منظم برای کشف ابتدایی‌ترین علائم سرطان انجام دهید. شما می‌توانید خطر ابتلا را با کاستن استفاده از دخانیات و افزایش ورزش کنترل نمائید.

- اشعه UV ماورا بنفش:

اشعه UV علت بسیاری از سرطان‌های پوست می‌باشد میزان اشعه UV در نور آفتاب بسته به ساعت روز، فصل

و محل متفاوت است. اشعه UV در طول روز و در ماه‌های تابستان و مکان‌های جغرافیایی نزدیک استوا بیشتر است.

اگر چه شما در طول روز در مکان‌های باز حتی در روزهای که نور خورشید منعکس می‌شود در معرض UV هستید شما می‌توانید با محافظت از نور از ریسک تماس با UV کم کنید. از تماس با نور آفتاب بین ساعات ۱۰ صبح تا ۴ بعد از ظهر اجتناب کنید. از لباس‌های محافظتی و کلاه استفاده کنید.

از تماس با دستگاه‌های UV اجتناب کنید. (سولاریوم)

اگر در محیط باز در تماس با آفتاب هستید حتماً از ضد آفتاب حدود ۳۰ تا ۶۰ دقیقه قبل تماس استفاده کنید ضد آفتاب با حداقل SPF ۱۵ را بعد از تعریق یا دوش گرفتن تکرار کنید.

- دریافت الکل:

نوشیدن الکل خطر ابتلا به سرطان دهان، فارنکس، مری، لارنکس و کبد را افزایش می‌دهد. احتمال ریسک ابتلا به سرطان سینه، کولان رکتال را هم افزایش می‌دهد. وقتی نوشیدن الکل همراه با استفاده از تنباکو باشد ریسک ابتلا به سرطان دهان و مری را افزایش می‌دهد.

سرطان سینه و تخمدان، فاکتورهای خط وراثتی: خانم‌ها با سابقه فامیلی سرطان سینه یا تخمدان شاید ژن‌های جهش یافته را از خانواده به ارث ببرند که ریسک ابتلا به این سرطان‌ها را در بینشان افزایش می‌دهد. جهش در ژن‌های BRCA^۱, BRCA^۲ بسیار مربوط به این سرطان‌ها باشد. البته جهش ژنی تنها ۵ تا ۱۰ درصد در ابتلا به سرطان‌های سینه و تخمدان سهم دارند و خانم‌هایی که این ژن‌ها را به ارث می‌برند هم می‌توانند جلوی ابتلا به سرطان را بگیرند.

اگر شما هم سابقه فامیلی مثبت دارید بهتر است با پزشک خود برای تست جهش ژن BRCA و سایر تست‌های غربالگری صحبت کنید. پزشک می‌تواند توصیه‌های زیر را بنماید:

- تست‌های غربالگری تکمیلی

- مصرف تاموکسیفن، بازدارنده آروماتیکی و داروهایی که ریسک سرطان پستان را کم می‌کند.

- جراحی خارج کردن پستان و تخمدان برای جلوگیری از ابتلا

بعضی از داروها: قرص‌های جلوگیری از بارداری که دربردارنده هورمون‌های زنانه است این قرص‌ها ریسک ابتلا به سرطان‌های تخمدان و اندومتر را کاهش می‌دهند. اما این‌ها ریسک ابتلا به سرطان‌های دهانه رحم، کبد و سینه را افزایش می‌دهند امروزه میزان هورمون‌های موجود در قرص‌ها نسبت به گذشته کمتر شده پس ریسک ابتلا به سرطان‌های مختلف نیز احتمالاً کمتر می‌شود. داروهایی که سیستم ایمنی را طی پیوند اعضا سرکوب می‌کنند می‌توانند ایجاد سرطان به خصوص لنفوم بنمایند. داروهای شیمی‌درمانی که برای درمان بسیاری از سرطان‌ها استفاده می‌شوند نیز می‌توانند ایجاد لوسمی کنند.

هورمون جنسی زنانه استروژن و پروژسترون بر روی ایجاد سرطان تاثیر می‌گذارند. داروهای دربرگیرنده این هورمون‌ها هم ریسک ابتلا را افزایش می‌دهند.

درمان هورمونی یائسگی (MHT) علائم یائسگی را کاهش و از پوکی استخوان پیشگیری می‌کند. هر دو مدل درمان با هورمون موجب افزایش ریسک می‌شود.

استروژن تنها ریسک سرطان اندومتر و تخمدان را افزایش می‌دهد. اگر پروژسترون اضافه شود ریسک سرطان اندومتر کاهش می‌یابد.

هورمون درمانی خطر ابتلا به سرطان سینه را افزایش می‌دهد اما خطر ابتلا به سرطان کولن را کاهش می‌دهد.

مواد موجود در خانه، محیط کار و محیط: بعضی از مواد شیمیایی، فلزات و رادیو اکتیو مانند رادون (رادون، گاز رادیواکتیو می‌باشد)، دود سیگار غیر مستقیم (حاصل استعمال سیگار و بازدم گازها می‌باشد)، آلودگی هوا (که توسط مواد آلاینده‌هایی که داخل هوا آزاد می‌شوند که می‌تواند منشا آن موتور اتومبیل‌ها، سوختن سوخت فسیلی در کارخانه‌ها و مواد شیمیایی و فلزات در حشره‌کش‌ها و حلال‌ها باشد) خطر ابتلا به سرطان را افزایش دهد.

عفونت: بعضی از عفونت‌ها احتمال ابتلا به سرطان را افزایش می‌دهند.

HPV: یکی از شایع‌ترین عفونت‌های جنسی در آمریکا می‌باشد این ویروس یکی از علل اولیه ابتلا به سرطان دهانه رحم می‌باشد امروزه واکسن HPV برای دخترها و زنان جوان در دسترس می‌باشد واکسن و روش‌های غربالگری ریسک ابتلا به سرطان دهانه رحم را کاهش می‌دهد.

B, C: این‌ها توسط تزریق آلوده، مواد مخدر، تماس جنسی، یا تماس با خون آلوده انتقال می‌یابند. این عفونت می‌تواند ایجاد سرطان کبد نماید. شیوع این ویروس در آسیا بیشتر از آمریکا می‌باشد. به‌همین دلیل خانواده‌های آسیایی – آمریکایی که به تازگی به آمریکا مهاجرت کرده‌اند ریسک ابتلا به سرطان کبدشان بسیار می‌باشد.

باکتری هلیکوباکتر: ایجاد التهاب و عفونت معده می‌کند که می‌تواند مسبب سرطان معده شود. این میکروب در کشورهای در حال توسعه شایع‌تر از آمریکا می‌باشد. مهاجرین از آمریکا لاتین و آسیا شانس ابتلایشان به سرطان معده بیشتر می‌باشد.

شما می‌توانید خطر ابتلا به عفونت HPV و هیپاتیت B را کاهش دهید.

انواع سرطان: جدول زیر انواع شایع سرطان‌ها در خانم‌ها و فاکتورهای خطر و علائم را در بردارد. خیلی از این علائم می‌توانند در شرایطی غیر از سرطان هم ایجاد شوند.

علائم سرطان: در ابتدای سرطان، علائم خاصی ایجاد نمی‌شود. به تناسب رشد تومور شما احساس ناراحتی و درد در ناحیه‌ای که تومور قرار دارد، خونریزی غیر عادی، خستگی، کاهش وزن می‌کنید. بقیه علائم بستگی به ناحیه‌ای است که تومور در آن قرار دارد.

غربالگری سرطان: بسته به سن و فاکتورهای خطر شما باید برای سرطان‌های خاصی غربالگری شوید. این مسئله بسیار مهم است حتی اگر شما احساس سلامتی دارید. غربالگری می‌تواند به پزشک شما کمک کند که سلول‌های غیرعادی را قبل از اینکه تبدیل به سرطان شود شناسایی و خارج نماید. این تست‌های غربالگری می‌تواند در مراحل ابتدایی سرطان که هنوز شما علائم ندارید سرطان را شناسایی نماید.

غربالگری برای همه زن‌ها و همه سرطان‌ها پیشنهاد نمی‌شود. تست‌های غربالگری بسیار دقیق نمی‌باشند و حتی ممکن است خطراتی هم داشته باشد. بهتر است با پزشک خود در مورد فواید و خطرات تست‌های غربالگری صحبت کنید. بعضی اوقات این تست‌ها نتیجه مثبت کاذب نشان می‌دهند. که به معنای این است که درحالی‌که شما سرطان ندارید نشان می‌دهد که سرطان دارید که این موضوع نگرانی و درمان‌های غیرضروری ایجاد می‌کند این تست نتایج منفی کاذب هم نشان می‌دهد که موجب نادیده گرفته شدن سرطان می‌شود. پزشک شما بعد تست‌های غربالگری باید تست‌های بیشتری برای اطمینان از نتیجه انجام دهد. گاهی هم پزشک اولیه شما را به پزشک آنکولوژیست ارجاع می‌دهد. آنکولوژیست پزشکی است که تخصصش در سرطان است. جدول پایین لیست تست‌های غربالگری پیشنهاد شده برای خانم‌هایی با ریسک متوسط برای برخی سرطان‌ها را نشان می‌دهد اگر شما فکر می‌کنید که در گروهی با ریسک ابتلا به بالا هستید با پزشک خود مشورت کنید شاید شما نیازمند تست‌های بیشتری باشید.

سرطان پستان: شما باید با برنامه پایین تحت غربالگری سرطان پستان قرار بگیرید:

در دهه ۲۰ و ۳۰ شما باید هر ۳ سال معاینه کلینیکی پستان انجام دهید.

بعد ۴۰ سالگی این کار را باید سالانه انجام دهید.

در شروع ۴۰ سالگی شما باید هر ۱ تا ۲ سال ماموگرافی انجام دهید.

در هر سنی شما باید با شکل و قوام زمان پستان آشنا باشید هر تغییری را به پزشک اطلاع دهید.

در مورد ریسک‌های سرطان پستان با پزشک خود صحبت کنید. اگر شما در ریسک بالا مبتلا هستید شما نیازمند

ماموگرافی در سنین پایین هستید هم چنین شما نیازمند انجام تست‌های تکمیلی و معاینات بیشتر هستید.

سرطان دهانه رحم: غربالگری سه سال بعد از اولین رابطه جنسی یا در سن ۲۱ سالگی می‌باشد که شما باید سالانه

تست پاپ اسمیر انجام دهید. این تست آزمایش میکروسکوپی است که از سلول‌های سطحی دهانه رحم برداشته شده

است بعد از سه تست نرمال شده باید هر سه سال تست را انجام دهید. اگر شما سنتان بالاتر از ۶۵ است سه تست پشت

سر هم نرمال دارید می‌توانید دیگر پاپ اسمیر انجام ندهید. اگر شما رحم و یا دهانه رحم خود را خارج کردید شما

نیازمند انجام تست نمی‌باشید مگر اینکه خارج کردن رحم برای درمان سرطان باشد.

سرطان دستگاه گوارشی (کولورکتال):

- غربالگری از سن ۵۰ شروع می‌شود شما باید غربالگری را در یکی از برنامه‌های زیر انجام دهید.
- اگر شما خون در مدفوع دارید سالانه باید FOBT انجام دهید.
- سیگموئیدسکوپی قابل انعطاف هر ۵ سال انجام دهید.
- FOBT سالانه می‌تواند با سیگموئیدسکوپی منعطف هر ۵ سال انجام شود.
- کلووسکوپی هر ۱۰ سال انجام شود.
- توموگرافی کامپیوتری با CT از کولون در برخی موارد انجام می‌شود.

اگر شما در ریسک ابتلا بالا سرطان کولون هستید بهتر است از تست‌های تکمیلی استفاده کنید.

تشخیص: وقتی تومور در بدن پیدا شد، پزشک شما از تومور نمونه‌برداری می‌کند که به این کار بیوپسی می‌گویند. این نمونه ارزیابی می‌شود تا معلوم شود که سرطان می‌باشد یا نه تست‌های تشخیصی بیشتر برای رده‌بندی سرطان انجام می‌شود رده‌بندی بر اساس جای تومور، سایز و پخش‌شدگی سلول سرطانی صورت می‌گیرد. رده‌های پایین‌تر سرطان راحت‌تر درمان می‌شوند.

درمان: بعد از تشخیص و رده‌بندی پزشک شما در مورد درمان با شما صحبت می‌کند درمان شامل درمان سرطان و درمان‌هایی که علائم را از بین می‌برند و کیفیت زندگی را افزایش می‌دهند. بر اساس نوع سرطان و رده‌بندی پزشک شما یک یا چند مورد از درمان‌های زیر را پیشنهاد می‌کند.

شیمی‌درمانی: برای نابود کردن سلول‌های سرطانی استفاده می‌شود می‌تواند سرطان را درمان کند از رشد و پخش شدن سرطان جلوگیری کند. شیمی‌درمانی می‌تواند سلول‌های سالم را هم آسیب بزند این درمان عوارض جانبی مثل خستگی، تهوع، ریزش مو، کاهش وزن و کم‌خونی بدهد.

طب مکمل یا جایگزین: درمان‌هایی هستند که بخشی از درمان پزشکی استاندارد نمی‌باشد این درمان شامل درمان‌های گیاهی، ماساژ درمانی، طب سوزنی، مدیتیشن می‌باشد. به این تمرینات یا درمان‌ها طب مکمل می‌گویند.

باروری: بسته به ناحیه سرطان و نوع درمان سرطان می‌تواند روی توانایی فرد برای بچه دار شدن تأثیر بگذارد بهتر است قبل از شروع درمان سرطان نگرانی‌هایتان را با پزشک خود در میان بگذارید بعضی از درمان‌ها می‌تواند بچه‌دار شدن را سخت یا غیرممکن بکند. ممکن است شما نیاز به اقدامی جهت حفظ باروری خود باشید این موارد شامل:

- فریز کردن تخمک، بافت تخمدان و جنین‌ها
- جابه‌جا کردن تخمدان‌ها به جای دیگری
- جراحی‌هایی که سرطان را نابود می‌کنند اما روی باروری تأثیر نمی‌گذارند.

اگر شما قصد بچه‌دار شدن بعد درمان سرطان را دارید بهتر است با پزشک خود یا پزشک متخصص ناباروری صحبت کنید.

چه کار می‌توانید بکنید که حس بهتری داشته باشید: کنار آمدن با خستگی و درد: خستگی، حس ضعف یکی از علائم شایع سرطان می‌باشد. این می‌تواند تأثیر بسیار زیادی روی کیفیت زندگی، فعالیت‌های روزانه زندگی کاری و روابط بگذارد. بسیاری از مردم با سرطان تجربه درد به دلیل سرطان یا درمان سرطان دارند. بسیار مهم می‌باشد که با پزشک خود در مورد علائم و عوارض جانبی صحبت کنید درمان‌هایی موجود می‌باشد که حال فرد را بهتر می‌کنند.

مراقب احساسات خود باشید: سرطان و درمان سرطان می‌تواند روی احساسات و خوب بودن شما تأثیر بگذارند. مثلاً ممکن است شما شوکه، عصبانی یا حس ترس داشته باشید وقتی از سرطان خود با خبر شوید سرطان می‌تواند ظاهر، توانایی و تصویر بدنی شما را پیرتر نشان بدهد این موضوع و عوامل دیگر می‌تواند ایجاد افسردگی در ۱/۳ تا ۱/۲ از بیماران بنماید. بسیار مهم می‌باشد که بعد از تشخیص سرطان مراقب روحیات خود باشید شاید شما نیازمند حمایت‌های بیشتر باشید. عضو گروه حمایت سرطان باشید جایی که بتوانید احساسات خود را با تغییر بحث کنید و از تجربیات دیگران مطلع شوید. با پزشک خود اگر حس افسردگی و یا اضطراب دارید صحبت کنید داروهایی وجود دارد که می‌توان

کمک‌کننده باشد. از طرف دوستان و اقوام خود حمایت روحی شوید. با راهنمای مذهبی صحبت کنید.

نجات یافتگان سرطان: با تشکر از تست‌های غربالگری و درمانی امروزه تعداد بیشتری از خانم‌ها از سرطان نجات می‌یابند سرطان می‌تواند روی سلامتی، احساسات کار، روابط طولانی مدت حتی بعد از پایان درمان هم تاثیر بگذارد. به‌عنوان کسی که از سرطان نجات پیدا کرده است باید مراقب سلامتی جسمی و احساسی خود باشید.

سرطان‌های موثر در زنان	
تومورهای مغزی	
سن	فاکتورهای خطر
سابقه فامیلی	
سر درد شدید	علایم
تهوع	
مشکل در صحبت کردن، دیدن، شنیدن	
از دست دادن تعادل	
تغییر در حالت روحی و شخصیت	
از دست دادن حافظه	
تشنج	
بی‌حسی انتهای اندام‌ها	
سرطان پستان	

<p>سن</p> <p>سابقه خانوادگی</p> <p>چگالی بالای بافت پستان</p> <p>هایپر پلازی(افزایش تعداد سلولها در پستان) که با بیوپسی (نمونه برداری) قابل ردیابی است</p> <p>شروع زود هنگام قاعدگی / یائسگی در سن بالا</p> <p>نداشتن بچه (عدم زایمان)</p> <p>تولد بچه اول بعد سن ۳۰ سالگی</p> <p>استفاده از قرصهای جلوگیری از بارداری (بعد از ۷ سال عدم استفاده از قرصها ریسک به حالت نرمال باز گردد.)</p> <p>استفاده از هورمون درمانی دوران یائسگی که شامل استروژن و پروژسترون می باشد.</p> <p>جهش ژنتیکی بر ژنهای BRCA۱, BRCA۲</p>	<p>فاکتورهای خطر</p>
<p>غیر نرمال بودن/ناهنجاری که با ماموگرافی قابل تشخیص است.</p> <p>توده در سینه (قابل تشخیص با ماموگرافی)</p> <p>تغییر در پستان</p>	<p>علائم</p>
<p>سرطان دهانه رحم</p>	
<p>ویروس HPV استفاده از واکسن از ابتدا به ویروس</p>	<p>فاکتورهای خطر</p>

<p>پیشگیری می کند</p> <p>کاندوم همچنین نقش محافظتی از ابتلا به این ویروس را دارد.</p>	
<p>سلول‌های غیر نرمال که با پاپ اسمیر قابل تشخیص است.</p> <p>خونریزی واژینال غیر نرمال</p>	<p>علائم</p>
<p>سرطان‌های کولن و رکتوم</p>	
<p>سن</p> <p>سابقه خانوادگی</p> <p>سابقه بیماری التهابی روده</p> <p>چاقی</p> <p>سیگار کشیدن</p> <p>استفاده زیاد از الکل</p> <p>جهش‌های زنی وراثتی</p>	<p>فاکتورهای خطر</p>
<p>پولیپ یا تومور که با تست‌های غربالگری قابل شناسایی است.</p> <p>خون در مدفوع که با تست‌های غربالگری قابل تشخیص است.</p> <p>تغییر در عادت دفع مدفوع</p>	<p>علائم</p>

درد یا کرامپ	
سرطان اندومتريوم	
استفاده از استروژن در درمان يائسگی (در زنان با رحم سالم و بی‌عیب) شروع زود هنگام قاعدگی / يائسگی دیر هنگام نداشتن فرزند چاقی	فاکتورهای خطر
خونریزی غیرطبیعی رحمی به خصوص بعد يائسگی	علائم
لوسمی	
تماس با بنزن یا اشعه‌های یونیزان درمان رادیوتراپی سندرم داون و بعضی از ناهنجاری‌های ژنتیکی دیگر ویروس HTLV-۱	فاکتورهای خطر
خستگی رنگ پریدگی کاهش وزن عفونت مکرر تب کبود شدگی راحت	علائم

خون دماغ	
سرطان کبد	
<p>سن</p> <p>سابقه فامیلی</p> <p>هپاتیت B یا هپاتیت C</p> <p>سیروز</p> <p>تماس با مواد سمی، آفلاتوکسین که در کپک‌های موجود در آجیل و دانه‌های خوراکی و سبزیجات رشد می‌کند</p>	فاکتورهای خطر
<p>درد شکم در قسمت راست</p> <p>تورم شکم</p> <p>کاهش وزن</p> <p>از دست دادن اشتها</p> <p>خستگی</p> <p>تهوع</p> <p>زردی</p> <p>تب</p>	علائم
سرطان ریه	
سیگار	فاکتورهای خطر

<p>تماس با مواد سرطان‌زا موجود در هوا مثل آزبست، رادون ، آلودگی هوا و مواد شیمیایی و فلزات/ تنفس دود سیگار</p>	
<p>سرفه که خوب نمی‌شود سرفه‌ای که خون تولید کند درد سینه عفونت ریه تکرار شونده / برونشیت</p>	<p>علائم</p>
<p>لنفوم</p>	
<p>کاهش ایمنی بدن به وسیله بیماری‌های اتوایمیون عفونت HIV , HTLV۱ سابقه خانوادگی تماس در محل کار با سم‌های گیاه و سایر مواد شیمیایی درمان‌هایی که ایمنی را سرکوب می‌کنند برای پیوند اعضاء</p>	<p>فاکتورهای خطر</p>
<p>گره لنفاوی متورم تعریق شبانه خستگی کاهش وزن</p>	<p>علائم</p>

تب	
میلوم	
سن سابقه بیماری	فاکتورهای خطر
درد یا شکستگی در استخوان‌های کمر خستگی تشنگی تب و عفونت تکرارشونده	علائم
سرطان دهان و حنجره	
استفاده از تنباکو (شامل سیگار، پیپ و ...) مصرف زیاد الکل	فاکتورهای خطر
زخم‌های خونریزی دهنده / یا درمان نشونده توده یا ضخیم شدگی درد گوش توده در گردن سرفه خونی لکه قرمز یا سفید که بهبود نمی‌یابند جویدن و بلعیدن سخت	علائم

سرطان تخمدان	
سن	فاکتورهای خطر
<p>استفاده از درمان استروژن در هورمون درمان یائسگی</p> <p>اضافه وزن و چاقی</p> <p>سابقه فامیلی یا شخصی سرطان پستان</p> <p>سابقه فامیلی یا فردی در سرطان غیر پولیپی کولن</p> <p>جهش در ژن‌های BRCA1. BRCA2</p>	
<p>تورم (باد کردن)</p> <p>دل درد</p> <p>شکل در خوردن یا احساس سیری سریع</p> <p>مشکلات گوارشی</p> <p>مشکلات ادراری تندتند ادرار کردن احساس اضطراب</p> <p>در دفع ادرار</p> <p>خستگی</p> <p>درد کمر</p> <p>خونریزی واژینال غیر طبیعی</p>	علائم
سرطان پانکراس	
سیگار	فاکتورهای خطر

پانکراتیت مزمن دیابت سیروز چاقی	
کاهش وزن احساس ناراحتی در شکم زردی	علائم
سرطان پوست	
سابقه فامیلی یا سابقه شخصی از سرطان پوست خال‌های متعدد یا خال‌های زیاد به سادگی دچار آفتاب سوختگی شدن سابقه از آفتاب سوختگی یا برنزه شدن شدید افراد بور یا افراد با موی قرمز طبیعی محل کار تماس با مواد شیمیایی خاص	فاکتورهای خطر
تغییر در پوست مثل ایجاد زخم / زخم‌هایی که بهبود نمی‌یابند	علائم
سرطان تیروئید	
سن	فاکتورهای خطر

<p>سابقه فامیلی</p> <p>تماس با اشعه X در سن پایین</p> <p>رژیم غذایی بدون ید</p> <p>محل کار تماس با مواد شیمیایی خاص</p>	
<p>توده در قسمت جلویی گردن</p> <p>بزرگی گره‌های لنفاوی</p> <p>مشکل در بلع، صحبت کردن، تنفس، درد گردن یا گلو</p>	<p>علائم</p>

مکمل‌ها

چرا مکمل‌های غذایی مشکوک هستند؟ مکمل‌ها، دارای استاندارد مشابه مورد تایید سازمان غذا و داروی آمریکا (FDA) نیستند. شواهد نشان می‌دهد که برخی از آن‌ها موثر، برخی بی‌فایده و بقیه‌ی آن‌ها ممکن است مضر باشند. مکمل‌های غذایی، از جمله گیاهان دارویی، ویتامین‌ها، مواد معدنی و سایر محصولات، یک صنعت ۳۴ میلیارد دلاری در ایالات متحده هستند و ۶۰ درصد از زن‌ها به طور منظم از آن‌ها استفاده می‌کنند. همزمان، پژوهش‌های پایه‌ای، نشان می‌دهند که مکمل‌ها - حتی در موارد اصلی مانند کلسیم - می‌توانند در دوزهای بالا، مضر باشند.

مکمل‌ها چیستند؟ ویتامین‌ها، مواد معدنی، اسیدهای آمینه و سایر ترکیباتی که برای سلامتی انسان ضروری هستند، به عنوان مکمل، برای چندین دهه به بازار عرضه شده‌اند. با این حال، تعداد نسبتاً کمی از آن‌ها در مطالعات بالینی، آزمایش شده‌اند. مکمل‌هایی که بررسی دقیق علمی بر روی آن‌ها انجام شده است یا در حال انجام می‌باشند عبارت‌اند از:

کلسیم: تحقیقات نشان داده است که دوز بالای کلسیم در مکمل‌های غذایی، اثر بیشتری بر روی تراکم استخوان ندارد و خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و سنگ کلیه را افزایش می‌دهد. اگر شما حداقل ۵۰۰ تا ۷۰۰ میلی‌گرم (mg) از کلسیم را در رژیم روزانه‌ی خود دریافت نمی‌کنید، شاید نیاز به مکمل غذایی داشته باشید، اما بهترین نظر، محدود کردن مصرف مکمل به مقدار ۶۰۰ میلی‌گرم در روز می‌باشد.

گلوکزآمین و کندراتین: این مواد، هر دو اجزای غضروف بوده و برای جلوگیری از ورم مفاصل و تسکین درد مفاصل استفاده می‌شود. آزمایشات بالینی نشان می‌دهند که این مواد اثربخشی کمی دارند.

ملاتونین: یک نسخه‌ی مصنوعی از هورمون طبیعی ملاتونین می‌باشد که برای اختلالات خواب و بی‌خوابی استفاده می‌شود. تحقیقات مشخص کرده است که این ماده در دوز کمتر از ۰/۵ میلی‌گرم، موثر است.

ویتامین D: از آن‌جا که بیشتر مردم، در عرض‌های جغرافیایی شمالی زندگی می‌کنند، به اندازه‌ی کافی ویتامین D از نور خورشید، دریافت نمی‌کنند، یک مکمل، می‌تواند برای پرکردن نیاز روزانه‌ی ۸۰۰ واحد بین المللی (IUS) مورد نیاز

باشد.

"برخی از مکمل‌های غیرویتامینی، بدون وجود شواهد قابل اعتمادی از اثربخشی و ایمنی، به طور گسترده در بازار عرضه شده است، و ممکن است با داروهای تجویزی، در تعامل باشند. علاوه بر این، ممکن است برخی از مردم، شروع درمان‌های اثبات شده را به دلیل تکیه بر مکمل‌ها، به تاخیر بیندازند، و برخی از این محصولات، بسیار گران هستند." مکمل‌های مورد استفاده در مطالعات بالینی دولتی، برای استاندارد بودن دوز، مورد بررسی قرار می‌گیرند. تولیدکنندگان مکمل‌ها، نیاز به انجام چنین بررسی‌ها، و عرضه‌ی نتایج به FDA دارند. هنوز، طبق گزارش داده شده از سری تحقیقات PBS در ژانویه ۲۰۱۶، تعداد کمی از هزاران مکمل تولید شده، مورد بررسی قرار گرفته‌اند و FDA برای بررسی مکمل‌ها یا وادار کردن تولیدکنندگان به پیروی از اصول، فاقد پرسنل و منابع کافی می‌باشد.

محققان کانادایی، نمونه‌های تصادفی از ۴۴ محصول از ۱۲ تولیدکنندگان گزارش شده در سال ۲۰۱۳ را مورد بررسی قرار داده و گزارش دادند که ۶۰٪ محصولات، حاوی موادی که بر روی برچسب آن‌ها آمده است، نمی‌باشند، و برخی از آن‌ها به طور بالقوه، دارای آلاینده‌های مضر می‌باشد. یک تحقیق در سال ۲۰۱۵، به وسیله‌ی دادستان کل نیویورک انجام شد و مشخص گردید که تنها ۲۱٪ از نمونه‌های تصادفی از مکمل‌های محبوب خانگی خریداری شده از GNC، تارگت، والگرن و والمارت، حاوی مواد تشکیل‌دهنده به غلظتی که بر روی برچسب‌ها ذکر شده است، می‌باشد. هنگامی که مکمل‌های غذایی به بازار می‌آید، هشدار باستانی "خریدار، مراقب باش"، بیشتر از همیشه به آن‌ها مربوط می‌شود.

بهترین منبع ویتامین چیست؟ بشقاب شما، نه قفسه‌ی داروهایتان

ویتامین‌ها و مواد معدنی از یک بطری، به سادگی نمی‌توانند با تمام ترکیبات فعال بیولوژیکی فعال موجود در قفسه‌ی داروها، مطابقت داشته باشند.

فیبر: بخشی از غذاهای گیاهی که نمی‌توانند هضم شوند. خوردن غذاهای سرشار از فیبر، به کاهش کلسترول کلی و

LDL (بد) کمک کرده و کنترل قند خون را بهبود بخشیده و از یبوست، جلوگیری می‌کند. غذاهای سرشار از فیبر، با ایجاد احساس سیری، به کاهش وزن نیز کمک می‌کنند. غذاهای سرشار از فیبر عبارتند از:

- برنج قهوه‌ای
- بلغور (گندم)
- جو
- جوی دو سر پرک
- آجیل
- لوبیا و عدس
- سیب
- زغال اخته
- هویج

ویتامین‌ها و مواد معدنی: ویتامین‌ها و مواد آلی در گیاهان و حیوانات یافت می‌شوند. مواد معدنی عناصر غیر آلی می‌باشند که در زمین (خاک و آب) وجود دارند. هر دو برای رشد طبیعی و سلامت مطلوب، ضروری هستند. در این جا فهرستی از ویتامین‌ها و مواد معدنی که برای سلامتی بسیار مهم هستند، و علاوه بر آن، بهترین منبع برای هر کدام، آمده است.

- آهن - گوشت، مرغ، ماهی و لوبیا
- ویتامین A - هویج، سیب‌زمینی شیرین، اسفناج، کلم پیچ
- ویتامین B₁₂ - گوشت، مرغ، ماهی
- ویتامین E - آجیل، دانه‌ها، روغن‌های گیاهی

مواد شیمیایی گیاهی: مواد شیمیایی گیاهی، مواد شیمیایی است که توسط گیاهان ساخته می‌شوند. این مواد برای زندگی ضروری نیستند، اما دارای اثرات مثبت بر سلامتی می‌باشند. رژیم‌های غنی از مواد شیمیایی گیاهی، خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن مثل سرطان و بیماری‌های قلبی را کاهش می‌دهد. این مواد در میوه‌ها، سبزیجات، حبوبات و غلات، یافت می‌شود. در زیر لیستی از مواد شیمیایی گیاهی کلیدی، و بهترین منابع غذایی از هر کدام، آمده است:

- فلاونوئیدها - ذغال اخته، تمشک، توت فرنگی، تمشک سیاه
- کاروتنوئیدها - سبزیجات نارنجی مثل هویج، سیب زمینی شیرین، کدو در فصل زمستان
- لیکوپن - گوجه‌فرنگی
- ایزوفلاون - فرآورده‌های سویا، مانند دانه‌های سویا
- رسوراترول - انگور قرمز
- کاتچین - چای

اضافه کردن هویج یا کدو سبز رنده شده به سس ماکارونی، نان، گوشت، فلفل قرمز یا یک خورش، یکی از راه‌های خوردن یک وعده‌ی اضافی از سبزیجات است. سبزیجات را تبدیل به حمص یا لوبیای خرد شده کنید، ماست را ادویه‌دار کرده، کره بادام زمینی را بر روی موز یا یک برش از سیب پخش کنید. سعی کنید آواکادوی له شده را به عنوان پوره با گوجه‌فرنگی خرد شده و پیاز به صورت یک ساندویچ درآورده و روی آن برگ‌های اسفناج، گوجه‌فرنگی و یک تکه پنیر قرار دهید.

دیابت

بیماری دیابت چیست؟ انرژی سلول‌های بدن از طریق غذا تامین می‌شود. قند حاصل از غذا مهم‌ترین منبع تامین انرژی است. برای این که قند یا همان گلوکز خون بتواند وارد سلول شود، به ماده‌ای به نام انسولین نیاز دارد. انسولین هورمونی است که در لوزالمعده تولید می‌شود و همانند کلید با باز کردن در سلول به قند اجازه ورود می‌دهد.

دیابت مشکلی در سوخت و ساز بدن است که در آن قند خون بالا می‌رود.

انواع دیابت: دیابت نوع ۱: شیوع ابتلا به این نوع از دیابت در کودکان و نوجوانان بیشتر است. افراد مبتلا به این نوع دیابت، برای کنترل سطح گلوکز (قند) خون خود، به تزریق روزانه انسولین نیاز دارند.

دیابت نوع ۲: این نوع دیابت غیر وابسته به انسولین است. همه گروه‌های سنی ممکن است. به دیابت نوع دو مبتلا شوند. این افراد می‌توانند از طریق ورزش و رژیم غذایی مناسب بیماری خود را کنترل کنند.

دیابت بارداری: در این نوع دیابت سطح گلوکز خون در دوران بارداری بالا می‌رود که هم برای مادر و هم جنین عوارضی را به دنبال دارد. این نوع دیابت معمولاً پس از بارداری از بین می‌رود ولی مادر و فرزند هر دو معرض خطر ابتلا به دیابت نوع دو در آینده هستند.

علائم دیابت: نشانه‌های بیماری دیابت از فردی به فرد دیگر متفاوت است و یا اغلب می‌تواند هیچ نشانه‌ای وجود نداشته باشد. گسترش علائم در دیابت نوع یک معمولاً ناگهانی و چشمگیر است در حالی که همین علائم در دیابت نوع دو می‌تواند خفیف باشد. علائم عبارتند از:

- از دست دادن وزن با وجود افزایش اشتها و گرسنگی
- خستگی
- افزایش حجم ادرار همراه با تشنگی زیاد
- تاری دید
- ابتلای مکرر به عفونت‌ها

- از دست دادن علاقه و تمرکز در حین فعالیت
- در صورت مشاهده این علائم حتماً به پزشک مراجعه کنید.

عوامل زمینه ساز دیابت: تعدادی از عوامل زمینه ساز دیابت نوع دو مرتبط هستند، از جمله:

- کم تحرکی
 - پیشینه خانوادگی ابتلا به دیابت
 - اضافه وزن
 - رژیم غذایی ناسالم
 - افزایش سن
 - فشار خون بالا
 - نژاد
 - سابقه ابتلا به دیابت بارداری
 - کمبود مواد مغذی در دوران بارداری
 - قند خون لب مرز در آزمایش قند خون ناشتا (۱۰۰ تا ۱۲۵ میلی گرم در دسی لیتر)
- کاهش خطر ابتلا به دیابت:** تغییراتی در سبک زندگی می‌تواند احتمال ابتلای ما را به دیابت کاهش دهد:

۱. تغییر سبک زندگی:

- کاهش وزن

- انجام فعالیت جسمانی

- رژیم غذایی مناسب

۲. عدم استعمال دخانیات

۳. کاهش استرس

۴. الگوی خواب مناسب: کم‌خوابی (کمتر از ۶ ساعت) و پرخوابی (بیشتر از ۹ ساعت) هر دو از عوامل افزایشنده به دیابت هستند.

علائم بیماری‌ها و چکاپ آپ منظم

علائم سکته‌ی مغزی: سکته مغزی سریع اتفاق می‌افتد. شایع‌ترین علائم سکته‌ی مغزی ناگهانی هستند.

- احساس کرخی یا ضعف در بازو و یا ساق پا، به خصوص در یک طرف بدن
- مشکل بینانی در یک یا هر دو چشم
- مشکل در راه رفتن، سرگیجه یا از دست دادن تعادل یا هماهنگی
- گیجی یا مشکل در صحبت کردن یا درک
- سردرد شدید بدون علت شناخته شده

علائم مشکلات معده یا گوارش:

- خون یا موکوس در مدفوع (از جمله اسهال) یا مدفوع که به رنگ قهوه‌ای طبیعی نیست.
- تغییر در اجابت مزاج یا عدم توانایی برای کنترل روده
- یبوست، اسهال یا هردو
- سوزش سر دل یا رفلاکس معده (احساس سوزش در گلو یا دهان)
- درد معده یا نارحتی مانند نفخ
- تهوع و استفراغ
- کاهش یا افزایش وزن بدون دلیل
- علائم مشکلات مثانه
- ادرار کردن سخت یا دردناک
- تکرر ادرار، تمایل شدید به ادرار کردن یا از دست دادن کنترل مثانه
- ادرار خونی، رنگی یا تیره یا بوی شدید
- درد طولانی مدت در پشت یا پهلوها

آزمایشات عمومی و ایمن‌سازی برای زنان: چک‌آپ منظم، آزمایش‌های عمومی پیشگیری و واکسن‌ها مهمترین چیزهایی هستند که شما برای سلامتی خود می‌توانید انجام دهید. نمودار صفحات بعد، فهرستی از توصیه‌های آزمایش و ایمن‌سازی را برای زنان در معرض خطر بیماری، نشان می‌دهد. این نمودارها، تنها دستورالعمل می‌باشد. پزشک یا پرستار زمان هر آزمایش و ایمن‌سازی را برای نیازهای مراقبت بهداشتی شما، مشخص می‌کنند. برنامه‌ی بیمه‌ی خود را برای این که کدام آزمایش را تحت پوشش قرار می‌دهد، بررسی کنید.

زنان با سن ۱۸-۳۹ سال

آزمایش	زمان انجام آن
سلامت عمومی	
چک‌آپ کامل، شامل قد و وزن	با پزشک یا پرستار خود، درباره‌ی آن صحبت کنید
آزمایش تیروئید (TSH)	با پزشک یا پرستار خود، درباره‌ی آن صحبت کنید
آزمایش HIV	این آزمایش را حداقل یک بار بدهید تا شرایط HIV خود را بدانید. اگر فکر می‌کنید نیاز به انجام مجدد آن دارید، با پزشک یا پرستار خود مشورت کنید.
سلامت قلب	
آزمایش فشار خون	حداقل هر دو سال یکبار
آزمایش کلسترول	از ۲۰ سالگی، درباره‌ی آن با پزشک یا پرستار خود مشورت کنید.
دیابت	
گلوکز خون یا آزمایش A1C	با پزشک یا پرستار خود، درباره‌ی آن صحبت کنید

سلامت سینه	
آزمایش بالینی سینه	از شروع دهه ی بیست سالگی، حداقل هر ۳ سال یک بار
سلامت باروری	
آزمایش پاپ اسمیر	از شروع ۲۱ سالگی، هر دو سال یکبار، بعد از ۳۰ سالگی، هر ۳ سال یکبار
آزمایش لگن	از ۲۱ سالگی هر سال، قبل از ۲۱ سالگی در صورت داشتن رابطه ی جنسی، با پزشک یا پرستار خود مشورت کنید.
آزمایش کلامیدیا	اگر رابطه ی جنسی دارید، نت ۲۵ سالگی، سالانه، از ۲۶ سال به بعد، این آزمایش را در صورت داشتن شریک جنسی جدید، تکرار کنید.
آزمایش عفونت های جنسی (STI)	هر دو شریک جنسی باید پیش از شروع رابطه ی جنسی، برای STIها، آزمایش بدهند که شامل HIV می باشد
سلامت روانی	
با پزشک یا پرستار خود مشورت کنید	از پزشک یا پرستار خود بخواهید
سلامت گوش و چشم	
آزمایش جامع چشم	با پزشک خود مشورت کنید
آزمایش شنوایی	از ۱۸ سالگی، هر ده سال یکبار
سلامت پوست	
آزمایش خال	از ۲۰ سالگی، توسط پزشک یا پرستار به عنوان بخشی از چکاپ کامل معمول، هر ماه، خال های خود را بررسی کنید

سلامت دهان	
آزمایش سرطان دهان و دندان	به طور معمول، با دندانپزشک خود، مشورت کنید.
واکسیناسیون	زمان انجام واکسیناسیون
واکسن آنفولانزای فصلی	سالانه
کزاز، دیفتری، سیاه سرفه (TD/TDAP)	هر ده سال یکبار
واکسن ویروس پاپیلومای انسانی	بعد از ۲۶ سال، اگر واکسیناسیون کامل انجام نشده است، با پزشک یا پرستار خود در این باره مشورت کنید.
واکسن مننژیت	اگر دانشجو یا در استخدام ارتش هستید، با پزشک یا پرستار خود در این باره، مشورت کنید.

زنان با سن ۴۰-۴۹ سال

آزمایش	زمان انجام آن
سلامت عمومی	
چکاپ کامل، شامل قد و وزن	با پزشک یا پرستار خود، درباره ی آن صحبت کنید
آزمایش تیروئید (TSH)	با پزشک یا پرستار خود، درباره ی آن صحبت کنید
آزمایش HIV	این آزمایش را حداقل یک بار بدهید تا شرایط HIV خود را بدانید. اگر فکر می کنید نیاز به انجام مجدد آن دارید، با پزشک یا پرستار خود مشورت کنید.

سلامت قلب	
آزمایش فشار خون	حداقل هر دو سال یکبار
آزمایش کلسترول	درباره ی آن با پزشک یا پرستار خود مشورت کنید.
سلامت استخوان	
سنجش تراکم استخوان	با پزشک یا پرستار خود، درباره ی آن صحبت کنید
دیابت	
گلوکز خون یا آزمایش A1c	از ۴۵ سالگی، هر ۳ سال یکبار
سلامت سینه	
ماموگرافی (یا عکس اشعه ایکس سینه)	هر ۱-۲ سال، با پزشک خود درباره ی آن مشورت کنید
آزمایش بالینی سینه	سالانه
سلامت باروری	
آزمایش پاپ اسمیر	هر سه سال یکبار
آزمایش لگن	سالانه
آزمایش کلامیدیا	این آزمایش را در صورت داشتن شریک جنسی جدید، انجام دهید.
آزمایش عفونت های جنسی (STI)	هر دو شریک جنسی باید پیش از شروع رابطه ی جنسی، برای STIها، آزمایش دهند که شامل HIV می باشد
سلامت روانی	

از پزشک یا پرستار خود بخواهید	با پزشک یا پرستار خود مشورت کنید
سلامت گوش و چشم	
آزمایش اولیه را در سن ۴۰ سالگی انجام دهید و سپس با توصیه ی پزشک و یا هر ۲-۴ سال آن را تکرار کنید	آزمایش جامع چشم
هر ده سال یکبار	آزمایش شنوایی
سلامت پوست	
توسط پزشک یا پرستار به عنوان بخشی از چکاپ کامل معمول، هر ماه، خال های خود را بررسی کنید	آزمایش خال
سلامت دهان	
به طور معمول، با دندانپزشک خود، مشورت کنید.	آزمایش سرطان دهان و دندان
واکسیناسیون	
زمان انجام واکسیناسیون	واکسیناسیون
سالانه	واکسن آنفولانزای فصلی
هر ده سال یکبار	کزاز، دیفتری، سیاه سرفه (TD/TDAP)

زنان با سن ۵۰-۶۴ سال

زمان انجام آن	آزمایش
---------------	--------

سلامت عمومی	
با پزشک یا پرستار خود، درباره ی آن صحبت کنید	چکاپ کامل، شامل قد و وزن
با پزشک یا پرستار خود، درباره ی آن صحبت کنید	آزمایش تیروئید (TSH)
این آزمایش را حداقل یک بار بدهید تا شرایط HIV خود را بدانید. اگر فکر می کنید نیاز به انجام مجدد آن دارید، با پزشک یا پرستار خود مشورت کنید.	آزمایش HIV
سلامت قلب	
حداقل هر دو سال یکبار	آزمایش فشار خون
درباره ی آن با پزشک یا پرستار خود مشورت کنید.	آزمایش کلسترول
سلامت استخوان	
با پزشک یا پرستار خود، درباره ی آن صحبت کنید	سنجش تراکم استخوان
دیابت	
هر ۳ سال یکبار	گلوکز خون یا آزمایش A1c
سلامت سینه	
هر ۱-۲ سال، با پزشک خود درباره ی آن مشورت کنید	ماموگرافی (یا عکس اشعه ایکس سینه)
سالانه	آزمایش بالینی سینه
سلامت باروری	

هر سه سال یکبار	آزمایش پاپ اسمیر
سالانه	آزمایش لگن
این آزمایش را در صورت داشتن شریک جنسی جدید، انجام دهید.	آزمایش کلامیدیا
هر دو شریک جنسی باید پیش از شروع رابطه ی جنسی، برای STIها، آزمایش بدهند که شامل HIV می باشد	آزمایش عفونت های جنسی (STI)
سلامت روانی	
از پزشک یا پرستار خود بخواهید	با پزشک یا پرستار خود مشورت کنید
سلامت روده ی بزرگ (یکی از این سه آزمایش را انجام دهید)	
سالانه	خون مخفی در مدفوع
هر ۵ سال	سیگموئیدوسکوپی انعطاف پذیر (با آزمایش خون مخفی در مدفوع)
هر ده سال یکبار	کولونوسکوپی
سلامت گوش و چشم	
تا ۵۵ سالگی، هر ۲-۴ سال یکبار، سپس تا ۶۵ سالگی هر ۱-۳ سال یکبار یا بنا به توصیه ی پزشک	آزمایش جامع چشم
هر سه سال یکبار	آزمایش شنوایی
سلامت پوست	

آزمایش خال	توسط پزشک یا پرستار به عنوان بخشی از چکاپ کامل معمول، هر ماه، خال های خود را بررسی کنید
سلامت دهان	
آزمایش سرطان دهان و دندان	به طور معمول، با دندانپزشک خود، مشورت کنید.
واکسیناسیون	زمان انجام واکسیناسیون
واکسن آنفولانزای فصلی	سالانه
کزاز، دیفتری، سیاه سرفه (TD/TDAP)	هر ده سال یکبار
واکسن هرپس زوستر (برای جلوگیری از زونا)	در ۶۰ سالگی، فقط یکبار. از پزشک یا پرستار خود، در مورد دریافت این واکسن، سوال کنید

زنان با سن بالای ۶۵ سال

آزمایش	زمان انجام آن
سلامت عمومی	
چکاپ کامل، شامل قد و وزن	با پزشک یا پرستار خود، درباره ی آن صحبت کنید
آزمایش تیروئید (TSH)	با پزشک یا پرستار خود، درباره ی آن صحبت کنید
آزمایش HIV	با پزشک یا پرستار خود، درباره ی آن صحبت کنید

سلامت قلب	
آزمایش فشار خون	حداقل هر دو سال یکبار
آزمایش کلسترول	درباره ی آن با پزشک یا پرستار خود مشورت کنید.
سلامت استخوان	
سنجش تراکم استخوان	یک آزمایش سنجش تراکم مواد معدنی را حداقل یک بار انجام دهید. با پزشک یا پرستار خود درباره ی تکرار آن، مشورت کنید.
دیابت	
گلوکز خون یا آزمایش A1c	هر ۳ سال یکبار
سلامت سینه	
ماموگرافی (یا عکس اشعه ایکس سینه)	هر ۱-۲ سال، با پزشک خود درباره ی آن مشورت کنید
آزمایش بالینی سینه	سالانه
سلامت باروری	
آزمایش پاپ اسمیر	هر سه سال یکبار
آزمایش لگن	سالانه
آزمایش کلامیدیا	این آزمایش را در صورت داشتن شریک جنسی جدید، انجام دهید.
آزمایش عفونت های جنسی (STI)	هر دو شریک جنسی باید پیش از شروع رابطه ی جنسی، برای STIها، آزمایش بدهند که شامل HIV می باشد

سلامت روانی	
از پزشک یا پرستار خود بخواهید	با پزشک یا پرستار خود مشورت کنید
سلامت روده ی بزرگ (یکی از این سه آزمایش را انجام دهید)	
سالانه، بالاتر از ۷۵ سال، با پزشک یا پرستار خود مشورت کنید	خون مخفی در مدفوع
هر ۵ سال، بالاتر از ۷۵ سال، با پزشک یا پرستار خود مشورت کنید	سیگموئیدوسکوپی انعطاف پذیر (با آزمایش خون مخفی در مدفوع)
هر ده سال یکبار، بالاتر از ۷۵ سال، با پزشک یا پرستار خود مشورت کنید	کولونوسکوپی
سلامت گوش و چشم	
هر ۱-۲ سال یکبار	آزمایش جامع چشم
هر سه سال یکبار	آزمایش شنوایی
سلامت پوست	
توسط پزشک یا پرستار به عنوان بخشی از چکاپ کامل معمول، هر ماه، خال های خود را بررسی کنید	آزمایش خال
سلامت دهان	
به طور معمول، با دندانپزشک خود، مشورت کنید.	آزمایش سرطان دهان و دندان
زمان انجام واکسیناسیون	واکسیناسیون

سالانه	واکسن آنفولانزای فصلی
فقط یکبار	واکسن پنوموکوک
هر ده سال یکبار	کزاز، دیفتری، سیاه سرفه (TD/TDAP)
در ۶۰ سالگی، فقط یکبار. از پزشک یا پرستار خود، در مورد دریافت این واکسن، سوال کنید	واکسن هرپس زوستر (برای جلوگیری از زونا)

چگونه مسئول سلامتی خود شوید

چگونه مسئول سلامتی خود شوید: زنان بسیار مشغول هستند. ممکن است شما بخواهید درست غذا بخورید، فعالیت بدنی داشته باشید یا برنامه برای واکسن آنفولانزا داشته باشید. اما چگونه می‌توانید وقتی ساعات روزانه‌ی شما پر است، زمانی را که برای اولویت سلامتی خود نیاز دارید، بیابید؟ با برنامه‌ریزی زمان درست از یک تناسب اندام و خرید برای آماده کردن غذاهای سالم، بهره ببرید. زمانی را برای استراحت و تفریح قرار دهید و به‌طور سالانه، برای چکاپ به پزشک مراجعه کنید. انجام این کارها به شما کمک می‌کند تا بین سلامت و نیازهای شخصی و تعهدات روزانه، تعادل برقرار کنید.

درک عوامل خطر: بخشی از یادگیری درباره‌ی سلامتی شما، شامل درک عوامل خطر برای بیماری‌های مختلف است. عوامل خطر، چیزهایی در زندگی شما هستند که شانس شما را برای ایجاد شرایط بیماری، افزایش می‌دهند. برخی از عوامل خطر، تحت کنترل شما نیستند، مانند سن، جنسیت، سابقه‌ی بیماری خانوادگی، نژاد و قومیت یا مشکلات سلامتی که ممکن است داشته باشید. عوامل خطر که می‌توانید آن‌ها را کنترل کنید عبارتند از:

- آنچه می‌خورید
- چقدر فعالیت بدنی دارید
- آیا از دخانیات استفاده می‌کنید
- آیا از مواد مخدر استفاده می‌کنید
- آیا کمربند ایمنی می‌بندید

شما می‌توانید یک یا چند عامل ایجاد بیماری را داشته باشید. هرچه عوامل ایجاد بیماری بیشتری داشته باشید، احتمال بیشتری برای دچار شدن به بیماری برای شما وجود دارد. چگونه متوجه شوید که کدام عوامل بیماری‌زا را دارید؟ یک چکاپ سالانه‌ی کلی را برنامه‌ریزی کنید و از پرستار یا پزشک خود درباره‌ی خطرات سلامتی شخصی و آنچه که می‌توانید انجام دهید تا این خطرات را کمتر کنید، سوال بپرسید.

گام های رسیدن به زندگی سالم: این مراحل قدرتمند می‌تواند به شما کمک کند تا به سلامتی برسید و بسیاری از فاکتورهای خطرزا برای بیماری‌ها را کنترل کنید.

گزینه‌های مراقبت بهداشتی خود را بدانید: اگر بیمه‌ی سلامت دارید، درباره‌ی مزایا و خدمات پیشگیرانه‌ی آن، بیشتر بدانید.

آزمایشات مهم و واکسیناسیون را انجام دهید: از پزشک یا پرستار خود، بپرسید که چه آزمایش و واکسن‌هایی را نیاز دارید و چند وقت یکبار، باید آن‌ها را تکرار کنید؟ آزمایش‌ها به شما کمک می‌کنند تا مشکلات سلامتی خود، مانند فشار خون، سرطان سینه، سرطان رحم، سرطان روده‌ی بزرگ و پوکی استخوان را زودتر پیدا کنید. واکسن‌ها شما را از عفونت‌های مضر، مانند آنفولانزا و ویروس پاپیلومای انسانی (HPV) محافظت می‌کند.

سالم بخورید: خوردن به طور عمده شامل:

- میوه و سبزی (با رنگ‌های مختلف که به بدن شما طیف گسترده‌ای مواد مغذی را برساند)
- دانه‌ها (حداقل نیمی از غلات باید شامل غلات کامل مانند گندم، جو دوسر و برنج قهوه‌ای باشد)
- شیر، پنیر، ماست و دیگر محصولات لبنی بدون چربی یا کم‌چرب
- ماهی، مرغ بدون پوست، گوشت قرمز کم‌چربی، لوبیا، تخم مرغ و آجیل
- چربی‌های اشباع نشده یا نیمه‌اشباع

غذاهایی با چربی اشباع، چربی ترانس، کلسترول، سدیم و شکر اضافه را محدود کنید.

به طور هفتگی، برای صرفه‌جویی در پول و زمان، برنامه‌ریزی کرده و از غذاهای ناسالم غیرخانگی پرهیز کنید.

صبح خود را با صبحانه‌ی سالم آغاز کنید: برای داشتن استخوان‌های قوی، کلسیم و ویتامین D را هر روز استفاده کنید. از دکتر خود درباره‌ی مقداری که از هر کدام نیاز دارید، بپرسید.

به اندازه‌ی کافی فولیک اسید بخورید: اگر قادر به باردار شدن هستید، حتی اگر از بارداری پیشگیری می‌کنید یا

برنامه‌ی باردار شدن ندارید، روزانه میزان ۴۰۰ تا ۸۰۰ میکرو گرم (۴۰۰ تا ۸۰۰ mcg یا ۰,۴ تا ۰,۸ mg) فولیک اسید

نیاز دارید. می‌توانید هر روز، همراه با ویتامین، فولیک اسید هم مصرف کنید تا مطمئن شوید که مقدار کافی از این ماده را دریافت می‌کنید. از تقویم استفاده کنید تا به شما کمک کند که به روزانه خوردن فولیک اسید عادت کنید.

حرکت کنید: هر هفته دو ساعت و نیم با شدت متوسط یا یک ساعت و ربع، به صورت شدید، یا به صورت ترکیبی، فعالیت فیزیکی هوازی داشته باشید. فعالیت‌های هوازی را هر بار برای حداقل ده دقیقه انجام دهید. این فعالیت‌ها، باعث می‌شود که نفس عمیق بکشید و ضربان قلب شما سریع‌تر شود. پیاده روی سریع، نمونه‌ایی از فعالیت‌هایی با شدت متوسط می‌باشد. آهسته دویدن، طناب زدن، شنا و دوچرخه‌سواری بر روی سطح شیب‌دار، نمونه‌هایی از فعالیت‌های شدید هستند.

فعالیت‌های تقویت‌کننده‌ی ماهیچه‌ها را دو روز یا بیشتر در هر هفته انجام دهید.

اگر فعالیت نداشتید، به آرامی شروع کنید.

اگر مشکل مزمن قلبی دارید، با پزشک خود صحبت کنید تا بدانید کدام فعالیت فیزیکی برای شما خوب است.

سیگار کشیدن را ترک کنید: هر لحظه‌ای که سیگار کشیدن را ترک کنید، سلامتی شما رو به بهبود می‌رود و خطر طولانی مدت بیماری‌های جدی را کاهش می‌دهید.

دندان‌ها و لثه‌های خود را سالم نگه دارید:

- حداقل دو بار در روز دندان‌های خود را با خمیردندان فلورایددار مسواک بزنید.
- هر روز از نخ دندان استفاده کنید.
- به‌طور منظم، برای معاینه‌ی دندان، نزد دندان‌پزشک بروید. از دندان‌پزشک خود بپرسید چه مدت یک‌بار، نیاز به آزمایش سرطان دهان و دندان دارید.

استرس را مدیریت کنید:

- هدف‌های واقع‌بینانه و استاندارد تعیین کنید.
- هر روز، حتی برای چند دقیقه زمانی را برای آرامش در نظر بگیرید.

- هفت تا نه ساعت در شب بخوابید
 - با کسانی رفت و آمد کنید که شما را تشویق و پشتیبانی می‌کنند. وقتی نیاز دارید از آن‌ها کمک بخواهید.
 - راه‌های فرار را مانند کارهای ذوقی و کارهای داوطلبانه را بشناسید
 - راه‌های سالم برای غلبه بر استرس روزانه را یاد بگیرید.
 - با پزشک درباره‌ی مشکلات عاطفی که در زندگی روزمره با آن‌ها مواجه هستید، صحبت کنید.
 - اگر درباره‌ی خودکشی، یا صدمه به خود فکر می‌کنید، به خط تلفن آزاد پیشگیری از خودکشی ملی زنگ بزنید.
- در برابر آفتاب، خود را ایمن کنید:**

- کرم‌های ضد آفتاب را با حداقل ۱۵SPF و دارای هر دو طیف UVA و UVB (طیف گسترده) استفاده کنید.
- از قرار گرفتن در نور خورشید بین ۱۰ صبح و ۴ بعد از ظهر اجتناب کنید.
- کلاه، لباس‌های محافظ و عینک آفتابی را برای کمک به جلوگیری از اشعه‌ی مضر خورشید، استفاده کنید.

از داروهای مطمئن استفاده کنید:

- به خوردن دارو، حتی اگر احساس بهتر شدن می‌کنید، تا زمانی که پزشک به شما می‌گوید که می‌توانید آن را قطع کنید، ادامه دهید.
- به پزشک خود درباره‌ی همه‌ی داروها، ویتامین‌ها، مواد معدنی و گیاهان دارویی که استفاده می‌کنید بگویید. این امر به خصوص اگر قصد باردار شدن دارید، بسیار مهم است.
- دستورالعمل تمام داروهای خود را رعایت کرده و آن‌ها را با خیال راحت ذخیره کنید.

چگونه با پزشک یا پرستار خود صحبت کنید

چگونه با پزشک یا پرستار خود صحبت کنید: انتظار در مطب پزشک می‌تواند شما را عصبی، بی‌تاب یا حتی وحشت‌زده کند. شما ممکن است درباره‌ی این که چه چیزی شده است، نگران شدید. ممکن است اذیت شوید چون نمی‌توانید کار دیگری انجام دهید. سپس، زمانی که پزشک یا پرستار خود را می‌بینید، این دیدار ممکن است به نظر قدری کوتاه برسد. ممکن است تنها چند دقیقه داشته باشید تا علائم و نگرانی‌های خود را توضیح دهید. بعد از آن روز، ممکن است چیزی را به خاطر آورید که فراموش کرده‌اید بپرسید. شما علاقمند به پرسیدن پرسش و جواب آن هستید. دانستن چگونگی صحبت کردن با پزشک، پرستار و دیگر اعضای تیم پزشکی، می‌تواند به شما کمک کند تا اطلاعاتی را که نیاز دارید به دست آورید.

نکات: چه کاری باید انجام دهید:

- سوالات و نگرانی‌های خود را لیست کنید: قبل از قرار ملاقات، لیستی از آنچه می‌خواهید بپرسید، تهیه کنید، زمانی که در اتاق انتظار هستید، این لیست را بررسی کرده و افکار خود را سازماندهی کنید. می‌توانید این لیست را با دکتر یا پرستار خود، در میان بگذارید.
- نشانه‌های خود را شرح دهید: بگویید چه زمانی این مشکل آغاز شده است، باعث می‌شود چه حسی داشته باشید. اگر می‌دانید، بگویید چه چیزی آن‌ها را تشدید یا کاهش می‌دهد. بگویید چه کاری انجام می‌دهید تا احساس بهتری داشته باشید.
- به دکتر خود لیستی از داروهای خود بدهید، و یا آن‌ها را برای چکاپ خود بیاورید. بگویید چه داروهای تجویزی، داروهای اضافی، ویتامین، داروهای گیاهی یا مکمل‌های دیگری مصرف می‌کنید.
- در مورد رژیم غذایی خود، فعالیت فیزیکی، مصرف سیگار، الکل یا مواد مخدر، و سابقه‌ی جنسی خود، صادق باشید. اگر اطلاعات را با پزشک یا پرستار خود در میان نگذارید، ممکن است مضر باشد.

- هرگونه حساسیت به دارو، غذا، گرده‌ها یا چیزهای دیگر را شرح دهید. فراموش نکنید این موارد را اگر به وسیله‌ی پزشکان دیگر، از جمله متخصصان سلامت روانی، درمان می‌شوید، ذکر کنید.
- در باره‌ی موضوعات حساس صحبت کنید. پزشک یا پرستار شما احتمالاً در مورد آن‌ها قبلاً شنیده اند! چیزی را که مدت‌هاست نگران آن هستید، رها نکنید. مطمئن باشید که درباره‌ی تمام نگرانی‌های خود پیش از ترک مطب، صحبت کرده باشید. اگر پاسخ‌های پزشک را متوجه نمی‌شوید، دوباره بپرسید.
- درباره‌ی هر گونه آزمایش و نتیجه‌ی آزمایش خود صحبت کنید. دستور العمل‌ها را درباره‌ی آن چه باید برای آماده شدن برای آزمایش‌ها لازم است که انجام دهید، بپرسید. درباره‌ی این که چگونه می‌توانید در باره‌ی نتایج آزمایش بدانید، سوال کنید. بپرسید چقدر طول می‌کشد تا پاسخ آزمایش را دریافت کنید.
- درباره‌ی شرایط بیماری خود، سوال کنید. زمانی که بیماری شما تشخیص داده شد، از پزشک خود بپرسید چگونه می‌توانید مطالب بیشتری در مورد بیماری خود بدانید؟ دلیل آن چیست؟ دائمی است؟ چگونه می‌توانید به خود کمک کنید که احساس بهتری داشته باشید؟ چطور می‌توانید آن را درمان کنید.
- در صورت باردار بودن، یا قصد باردار شدن، به پزشک یا پرستار خود اطلاع دهید. برخی از داروها برای شما مناسب نیستند. اگر شما باردار هستید یا قصد بارداری دارید، داروهای دیگر باید با احتیاط مصرف شوند.
- از پزشک خود در مورد درمان‌هایی که توصیه می‌کند سوال کنید. مطمئن شوید حتماً تمام گزینه‌ها را برای درمان پرسیده‌اید. بپرسید که درمان چقدر طول می‌کشد. بپرسید آیا عوارض جانبی دارد؟ چقدر هزینه دارد و بپرسید که این درمان توسط بیمه‌ی درمانی شما پوشش داده می‌شود؟
- از دکتر خود درباره‌ی داروهایی که برای شما تجویز می‌کند بپرسید. مطمئن شوید که چگونه استفاده از داروها را فهمیده‌اید. اگر یک دوز دارو را فراموش کردید، باید چه کنید. آیا غذا، دارو یا فعالیت وجود دارد که زمان استفاده از دارو باید از آن پرهیز کنید؟ آیا نام تجاری عمومی برای دارویی که می‌خواهید استفاده کنید وجود

دارد؟ شما همچنین می‌توانید از داروساز خود بپرسید که چه داروی عمومی برای نسخه‌ی شما در دسترس است؟

- اگر چیزی را متوجه نشدید، بیشتر سوال کنید. اگر شما درباره‌ی چیزی که پزشک یا پرستار شما می‌گوید انجام دهید، مطمئن نشده‌اید، از وی بخواهید که آن را دوباره توضیح دهد.

- یک عضو خانواده یا دوست صمیمی خود را با خود بیاورید. این فرد می‌تواند یاد داشت بردارد، به شما پشتیبانی فکری داده و کمک کند که آنچه را که مورد بحث قرار گرفته است، به خاطر آورید. می‌توانید از این فرد نیز سوال بپرسید!

- اگر نیازهای خاصی را دارید، پیش از قرار با آنها، با آنها تماس بگیرید. اگر شما به خوبی زبان را متوجه نمی‌شوید، دفتر ممکن است نیاز به یک مترجم داشته باشید. اگر شما معلولینی دارید، بپرسید آیا آنها می‌توانند پذیرای شما باشند؟

Trusted Advice for Healthier Life, Harvard Health Publication, Harvard Medical School. at www.health.harvard.edu reached at 2016