

نصائح طبية تحمي صحة المرأة



القاهرة: «الخليج»

قدمت هيئة الدواء المصرية عدة نصائح للنساء، بمناسبة عيد الأم، من أجل نمط حياة وصحة أفضل. وتشمل النصائح ضرورة إجراء الفحوص الطبية السنوية، حسب الفئات العمرية المستهدفة، بما يساعد في الاكتشاف المبكر للأمراض، أو الحالات المزمنة، وكذلك التدخل العلاجي في الوقت المناسب. وتتضمن هذه الفحوص التي يوصى بإجرائها بشكل منتظم، فحوص الحوض، وعنق الرحم، والثدي، وهشاشة العظام، والكوليسترول، وضغط الدم، وغيرها. كما يجب ممارسة النشاط البدني، من خلال الرياضة لمدة ٣٠ دقيقة يومياً، لأن الحركة تساعد في الحفاظ على اللياقة، وتحسين الصحة بشكل عام. ومن المهم اتباع نظام غذائي صحي، لأن ذلك يمكن المرأة من الحفاظ على صحة جيدة، خاصة إذا تم اتباع نظام غذائي متوازن، يبتعد عن الحميات الغذائية القاسية. ويفضل الابتعاد تماماً عن تناول الأطعمة غير الصحية، كتلك التي تحتوي على الدهون والسكريات بشكل مبالغ فيه، لأن هذه النوعية من الأطعمة لا تفيد الجسم بل تتسبب على المدى البعيد في العديد من المشكلات الصحية

وتشدد هيئة الدواء المصرية على ضرورة الحصول على قدر كافٍ وعميق من النوم يساعد على مقاومة علامات التقدم في العمر، ويقوي من كفاءة المخ في أداء وظائفه.

ويجب الاهتمام بالصحة النفسية، من خلال مقاومة الضغوط النفسية بممارسة التأمل، لأنه يخفض من مستويات القلق والتوتر عند الإنسان بشكل عام، كما يحسن التركيز، ويساعد على التحكم في الآلام المزمنة.

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024.