

# طرق لتحسين صحة المرأة

الشواغل الصحية للمرأة تختلف قليلاً عن تلك التي للرجال. إذا كنت امرأة، هذه النصائح سوف تجعلك تشعرين بالنشاط والحيوية!

لكي تشعرين وتبدي جميلة ونشيطة، من المهم إنشاء نمط حياة صحي وخيارات ذكية. فيما يلي بعض النصائح البسيطة التي يمكن للمرأة أن تفعلها كل يوم (أو بانتظام) لضمان صحة جيدة:

1. اتباع نظام غذائي صحي. تناول قدر الاستطاع نظام غذائي مع أطعمة طبيعية. وهذا يعني مجموعة متنوعة من الفواكه، الخضروات الطازجة، والقليل من الأطعمة المصنعة. تناول الحبوب الكاملة والأطعمة الغنية بالألياف، واختاري البعض من اللحوم، الأسماك، والدجاج. تأكدي من أنك تشملين منتجات الألبان قليلة الدسم في النظام الغذائي الخاص بك.
2. التمارين. أمراض القلب هي السبب الرئيسي لوفاة النساء، ولكن الكثير من التمارين الرياضية يمكن أن تساعد على الحفاظ على صحة قلبك. مارسي الرياضة لمدة ثلاثين دقيقة على الأقل يومياً، خمسة أيام في الأسبوع، إن لم يكن باستطاعتك ممارسة الرياضة كل يوم.
3. تجنب العادات الخطرة. ابتعدي عن السجائر والاشخاص الذين يدخنون. لا تتعاطي المخدرات. إذا كنت تشربين الكحول، افعلي ذلك باعتدال. أظهرت الدراسات الصحية الجديدة أن معظم النساء يمكن أن يشربن كوب واحد من الشراب في اليوم.
4. التحكم بالضغوطات اليومية. بغض النظر عن أي مرحلة من المراحل التي أنت فيها حياتك - الابنة، الأم، الجدة - المرأة غالباً ما تواجه صعوبات وضغوطات في حياتها. خذي بضع دقائق كل يوم لمجرد الاسترخاء وتنقية ذهنك من كل المشاكل التي واجهتها خلال اليوم.
5. الحماية من أشعة الشمس. التعرض المفرط لأشعة الشمس الضارة يمكن أن يسبب سرطان الجلد، المرض الذي يمكن أن يكون قاتلاً. لحماية بشرتك من سرطان الجلد، ضعي كريم خاص واقى للشمس إن كنت ستخرجين من المنزل حتى ولو لبضع دقائق!
6. الاطلاع على أي تغييرات في ثدييك والابلاغ عن أي مخاوف مع طبيبك. جميع النساء اللواتي يبلغن ما فوق الأربعين عام ينبغي أن يتحققن من وجود أي تغييرات في ثدييهن والحصول على فحص الماموغرام سنوياً لأنه الوسيلة الوحيدة للكشف عن

السرطان في مراحله المبكرة، فيكون أكثر تقبلاً للعلاج.