



# ویژه نامه روز ملی سلامت زنان



«مَا أَكْرَمَ النِّسَاءَ إِلَّا الْكَرِيمَ وَلَا أَهَانَهُنَّ إِلَّا اللَّئِيمُ.»

«مگریم نمی کند زنان را مگر فرد کریم و اذیت روانی دارد بر آنان مگر فرد لئیم است.»

## عوامل موثر در ایجاد پوکی استخوان :

- ۱- دریافت پایین کلسیم و ویتامین بویژه ویتامین D در رژیم غذایی
- ۲- سن: که متأسفانه بروز پوکی استخوان در خانم های ایرانی از ۵۵ تا ۶۰ سالگی به ۳۵ سالگی کاهش یافته است
- ۳- بی تحرکی
- ۴- تجویز بیش از حد هورمونهای تیروئیدی و داروهای ضد تشنج مانند فنی توئین



بهترین و مهم ترین منبع غذایی برای تامین کلسیم روزانه بدن گروه شیر و مواد لبنی است.

## جدول مصرف کلسیم در زنان

| میزان کلسیم مورد نیاز روزانه بر حسب میلی گرم | سن (زنان)                       |
|--|---------------------------------|
| ۱۳۰۰   | سال ۹-۱۳                        |
| ۱۳۰۰   | سال ۱۴-۱۸                       |
| ۱۰۰۰   | سال ۱۹-۳۰                       |
| ۱۰۰۰   | سال ۳۱-۵۰                       |
| ۱۰۰۰   | سال ۵۱-۷۰                       |
| ۱۲۰۰   | ۷۰ سال به بالا                  |
| ۱۳۰۰   | زنان باردار شیره کمتر از ۱۸ سال |
| ۱۰۰۰   | زنان باردار شیره سال ۱۹-۳۰      |
| ۱۰۰۰   | زنان باردار شیره سال ۳۱-۵۰      |

## محتوای کلسیم در برخی مواد غذایی

| میزان کلسیم بر حسب میلی گرم | مقدار     | ماده غذایی      | میزان کلسیم بر حسب میلی گرم | مقدار          | ماده غذایی      |
|-----------------------------|-----------|-----------------|-----------------------------|----------------|-----------------|
| ۶۴                          | نصف فنجان | لوییا سفید پخته | ۳۰۰                         | یک لیوان       | شیر کم چرب ماست |
| ۵۴                          | یک عدد    | پرتقال          | ۴۰۰                         | یک لیوان       | کم چرب          |
| ۱۳                          | ۹۰ گرم    | سینه مرغ پخته   | ۱۷۶                         | یک لیوان       | بستنی           |
| ۶                           | ۹۰ گرم    | گوشت گاو        | ۳۵۰-۴۰۰                     | ۱۰۰ گرم        | کشک             |
| ۱۲۶                         | ۵ عدد     | انجیر خشک       | ۱۵۰                         | ۳۰ گرم         | پنیر کم چرب     |
|                             |           |                 | ۹۲                          | یک چهارم لیوان | بادام           |

## مقدمه



سلامت زنان مطمئن ترین راه برای رسیدن به زندگی بهتر برای همگان است و ظرفیت سازی و توانمند سازی آنان جهت مشارکت در برنامه های بهداشتی پیش نیاز اصلی برای ارتقاء بهداشت و نیل به اهداف سلامت جامعه می باشد .

مسئولیت و نقشهای چند گانه و متعدد زنان سلامت آنان را مورد تهدید قرار می دهد . در بسیاری از جوامع زنان بار مضاعفی را تحمل می کنند و از آنها انتظار می رود که هم مسئول کارهای خانه باشند و به نیازهای همسر و فرزند انشان و گاهی خویشاوندان دیگر رسیدگی کنند و هم در بیرون خانه برای کسب درآمد کار کنند . در سراسر جهان در اغلب خانواده ها ، زنان نخستین کسانی هستند که صبح از خواب برمی خیزند و آخرین کسانی هستند که شب به بستر می روند . چنین زنانی چگونه می توانند به نیازهای بهداشتی خود بیاورند .

با توجه به مسئولیت های سنگین زنان در جامعه و با توجه به محوری بودن نقش آنها در تحکیم خانواده و نقش پررنگ آنها در اجتماع ضروری است جهت تأمین بهداشت و سلامت این گروه کوشش نموده تا بتوانند از این طریق در کل جامعه سلامتی را به ارمغان بیاورند .



## زنان و پوکی استخوان

این بیماری که بعد از ۵۰ سالگی خود را می نمایاند ، در زنان بروز بیشتری دارد. در این بیماری بافت .

استخوانی کم کم کاهش یا فته و تراکم خود را از دست خواهد داد. پوکی استخوان یک بیماری خاموش است . وقتی فرد آگاهی می یابد که بیماری پیشرفت نموده است و با شکسته شدن ناگهانی استخوان ها در هنگام حرکات فیزیکی نمود می یابد

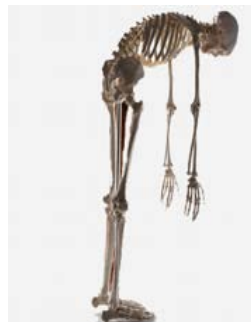


# ویژه نامه روز ملی سلامت زنان

## نکات کلیدی

### در پیشگیری از پوکی استخوان

- مصرف ویتامین D که در نور آفتاب ، روغن ماهی و جگر و زرده تخم مرغ و کره موجود است
- داشتن تحرک کافی ( پیاده روی)
- خودداری از مصرف الکل و نوشابه گازدار و سیگار



### زنان به فصوص بعد از یائسگی مستعدترین گروه برای ابتلا به پوکی استخوان می باشند که متأ سفانه سن پوکی استخوان در زنان ایرانی از ۶ سالگی به ۳۵ سالگی کاهش یافته است.

## سلامت زنان و بهداشت روان

### تفاوتهای ساختاری جسمی و روحی

#### زنان و مردان

| مردان   | زنان  |
|---|---|
| درشت اندام تر و بلندتر و خشن تر اند   | سریع تر رشد و زودتر بالغ می شوند  |
| علاقه به ورزش و کارهای پرتحرک دارند   | از ابتدا احساسات مادرانه داشته و علاقه مندی به کانون خانواده دارند                          |
| مردان عاقلانه احساساتی می شوند  | زنان سریع تر به هیجان آمده و زودتر تحت احساس قرار می گیرند                                  |
| مردان وقتی گفتگویی کنند که بخواهند اطلاعات بگیرند در علوم استدلالی و مسایل خشک قوی ترند | از گفتگو، برای بیان احساس استفاده می کنند   |
| وتی مضطربند در خود فرو می روند و تمایلی به درد دل کردن ندارند                           | در ادبیات و نقاشی و هنر قوی ترند  |
| درمورد نحوه ارتباط مردها در ارتباط با هر مسئله راه حل ارائه می دهند                     | وقتی مضطربند در مورد مشکل خود حرف می زنند تا روحیه بهتری پیداکنند                           |
| درمورد نحوه ارتباط مردها در ارتباط با هر مسئله راه حل ارائه می دهند                     | درمورد نحوه ارتباط آنها با در میان گذاشتن مسئله می خواهند به پیوند جویی و احساس حمایت برسند |

## سلامت زنان و بهداشت پوست و مو

### برای داشتن پوست و موی سالم

#### چه کنیم ؟

#### میوه ها و گیاهان دارویی موثر

#### کلم : جلوگیری از ریزش مو

بخصوص اگر به صورت خام در سالاد اسفاده شود.

**بابونه :** برای رنگ کردن وض عفونی کردن موها استفاده می شود.

**کنجد :** جهت بلند شدن و مشکی شدن موها ،

برگهای کنجد را خوب کوبیده و آب آن را بگیرید آنگاه آب را بر روی موها بمالید.

**آویشن :** جلوگیری از ریزش مو و تقویت آن.

**هه :** جلوگیری از سفید شدن مو.

### طرز تهیه یک پاک کننده عمومی برای هر نوع پوست

خامه ترش و آبلیموی تازه به مقدار یک قاشق غذا خوری با هم مخلوط کنید و بلافاصله با گلوله ای از پنبه آن را بر روی پوست بمالید پس از چند لحظه پوست را با آب گرم آبکشی نمایید.

### نکاتی در مورد شانه زدن و شستشو مو

- موها را با ملایمت شستشو دهید . آب باعث متورم شدن مو میشود و موی خیس به نسبت به موی معمولی شکننده تر است .
- از نوک انگشتان برای ماساژ پوست سر استفاده کنید . ماساژ دادن باعث افزایش جریان خـونی پوست سر می شود . ماساژ را قبل از شامپو زدن انجام دهید .
- موها را خوب آبکشی نمایید . ۳ تا ۴ دفعه موها را باید آب کشید تا تمام ذرات شامپو خارج شود.
- موها را مالش ندهید و گرنه سطح صاف لایه کوتیکول بهم می خورد و حتی تارهای شکننده مو کنده خواهد شد.
- موی خیس را هرگز شانه نزنید . زیرا قابل انعطاف است . مو ۲۰ تا ۴۰ روز پس از اصلاح و مرتب کردن ، آشفته و نا مرتب می گردد به دلیل اینکه هر یک از موهای سر با شیوه خاص خود رشد می کند . یک اندازه کردن موها آنها را پر پشت تر و جذاب تر به نظر می آورد.
- تعداد دفعات شستشوی موها بستگی به میزان چربی ، فعالیت فیزیکی ، محیط زندگی ، مدل موی انتخابی و نوع پوست از شستشوی روزانه تا هفتگی تغییر می کند . یک شانه ایده آل دارای دندانه هایی بافاصله است دندانه ها باید گرد و مدور باشد نه تیز ، از شانه های فلزی استفاده نکنید . هنگامیکه اولین دندانه شانه کنده شد شانه را دور بیندازید . یک شانه شکسته می تواند سبب شکستن و کنده شدن موها گردد.



# ویژه نامه روز ملی سلامت زنان

زنان و بهداشت خانواده



در کشورهای جهان سوم بسیاری از مسائل، عادات و سنت های فرهنگی منجر به افزایش سوء تغذیه و کم خونی در بین زنان می گردد و برای برخی دیگر آپسنی و زایمان، مرگ زودرس را به همراه دارد .

با وجود آنکه آمار حاکی از طول عمر بیشتر زنان نسبت به مردان است ولیکن کیفیت زندگی آنان به گونه ای جدی دچار مشکل می باشد. زنان به نسبت بیش از مردان دچار عوارض حاد، شرایط مزمن و معلولیت های طولانی مدت و کوتاه مدت می گردند. دختران از زمان تولد از امتیاز بیولوژیک خاصی برخوردار هستند که آنها را در مقابل عفونت و سوء تغذیه مقاوم تر می سازد . در بعضی از جوامع به دلیل مشکلات اجتماعی، اثر این امتیاز بیولوژیک از بین می رود. فرق گذاردن بین دختر و پسر، فشار کار بیشتر بر زنان در داخل و خارج از منزل، تأمین نکردن نیازهای خاص بهداشتی زنان بخصوص در سنین باروری از جمله این مشکلات می باشند.

در بعضی از نقاط دنیا که ارزش های اجتماعی، اقتصادی و فرهنگی آنان فرزندان پسر را ترجیح می دهند، دختران از مراقبت کمتری برخوردار می شوند.

سالیانه بیش از نیم میلیون زن در سرتاسر جهان عمدتاً به دلیل عوارض حاملگی و زایمان جان خود را از دست می دهند . در کشورهای رو به توسعه امید به زندگی هم برای مردان و هم برای زنان کوتاه تر از کشورهای توسعه یافته است. و در کشورهای رو به توسعه به طور متوسط طول عمر مردان ۱۰ سال و طول عمر زنان ۱۵ سال کوتاه تر است.

تنظیم خانواده نقش حیاتی در نجات جان ها و کیفیت زندگی زنان دارد. از طریق تنظیم خانواده می توان از حاملگی های ناخواسته و سقط های غیر قانونی و خطرناک جلوگیری نمود.

تنظیم خانواده می تواند از ساعاتی که زنان روزانه به کار منزل و کودکان اختصاص می دهند، بکاهد و انرژی و فرصت بیشتری برای فعالیت در عرصه های دیگر باقی بگذارد، به علاوه راه اصلی پیشگیری از مرگ و میر ناشی از حاملگی و زایمان در مادران، جلوگیری از حاملگی های ناهنگام و ناخواسته است به همین دلیل برنامه های تنظیم خانواده علاوه بر پیامدهای متعدد اجتماعی و اقتصادی مستقیماً با جان و سلامت زنان ارتباط دارد.

اگر زمان وضع حمل برنامه ریزی و به نحو مناسب فاصله گذاری شده باشد و تعداد حاملگی ها محدود گردد، همه ساله از مرگ حدود ۵/۶ میلیون شیرخوار و ۲۰۰۰۰۰ مادر جلوگیری می شود . نباید فراموش کرد که حتی حاملگی های خواسته و مطلوب هم می تواند برای مادر و کودک مشکل آفرین باشد.

طبق مطالعات انجام شده در کشور نیز نزدیک به ۴۰ درصد حاملگی ها ناخواسته هستند (زن، شوهر و یا هر دو) و به طور کلی ۵۱/۱ درصد از زوج ها از روش های مطمئن جلوگیری از بارداری استفاده می کنند.

## نکته اینجاست که اغلب اوقات ، زنان آخر از همه و کمتر از

## همه می خورند و سعی در بر آورد نیازهای افراد دیگر خانواده

### قبل از خود هستند.

کم خونی ناشی از سوء تغذیه و فقر آهن در بیشتر از ۴۰ درصد زنان کشورهای رو به توسعه دیده می شود . در دوران کودکی، در صورت وقوع سوء تغذیه به هر دلیل که باشد و از جمله تبعیض بین دختر و پسر در خانواده، این امر موجب محدودیت رشد و کاهش وزن زنان شده و جثه نحیف مادر اغلب به کمی وزن نوزاد در زمان تولد منجر می شود و حلقه معیوبی تشکیل می گردد . نیمی از زنان جهان در همه سنین و خصوصاً در دوران بارداری کم خون بوده و در نتیجه ضعیف و مستعد بیمار شدن هستند . البته این مطلب درست است که بسیاری از مردان و پسران هم دچار سوء تغذیه هستند ولی بالاتر بودن موقعیت جنس مذکر، اغلب موجب می شود که آنها هم اول غذا بخورند و هم بهترین قسمت غذا را تناول کنند.

علی رغم تصور عمومی که برای زنان خانه دار خطرات ناشی از عوامل محیطی را ناچیز می شم آرند، مشکلات ناشی از دود آشپزی آنها را در معرض خطر ابتلا به برونشیت مزمن و بیماری های وخیم

قرار می دهند . در گزارشی از سوی گروه تحقیق سازمان جهانی بهداشت آمده که استنشاق ماده سرطان زای بنزو - آ - پیرن توسط زنانی که در اتاق ه های دربسته بر روی آتش های روباز آشپزی می کنند، به گونه ای است که می توان آن را معادل با کشیدن ۲۰ بسته سیگار در روز دانست. اگر چه سرطان شایع ترین علت مرگ و میر انسان نیست ولی به دلیل ماهیت ناشناخته آن همواره توجه جامعه پزشکی را به خود جلب کرده است . به علاوه با دقت در الگوی توزیع مرگ و م یر ناشی از سرطان ها در گروه های مختلف می توان منشأ علل به وجود آورنده آنها را به دست آورد . از جمله می توان به افزایش شیوع سرطان ریه در زنان اشاره کرد که عمدتاً در کشورهای توسعه یافته اتفاق می افتد.



## مطالب فواندنی

معرفی یکی از زنان موفق شهرستان تربت جام

نام و نام فائوادگی : زهرا زاهدی

سال تولد : ۱۳۵۲

وضعیت تاهل : متاهل دارای ۲ فرزند

تحصیلات : کاردانی صنایع غذایی از دانشگاه علمی و کاربردی

افتخارات : ۱۰ سال سابقه آموزش آشپزی ، برگزیده از طرف سازمانی

و حرفه ای تربت جام در سال ۸۸ ، مدرس آموزشگاه آشپزی صحت

توصیه ای که برای خانم ها داشتند: افزایش فعالیتهای

اجتماعی و سطح تحصیلات



## آموزش

### آش خلواک غذای محلی تربت جام



مواد لازم برای ۷ نفر :

خمیر نان ۳ عدد

۴ زیره ۲ قاشق غذا خوری

آب ۶ پیمانه

پیاز ۲ عدد

کشک یک لیوان

### طرز تهیه :

خمیر را با ۴ زیره (بادیون - کراویه - خور دانه - جوز بیا « جوز هندی ») مخلوط کرده سپس آب را می گذاریم بجوشد و سپس به حالت کوفته در می آوریم و داخل آب جوش می اندازیم تا بجوشد سپس با پیاز داغ فراوان و کشک فراوان میل می کنیم

### معرفی یک سایت مفید برای زنان مسلمان

این سایت به نشانی [zanemosalman.ir](http://zanemosalman.ir) فعال و راه اندازی شده و تمام زنان جهان اسلامی می توانند با مراجعه به این سایت نظرات خود را ارایه دهند . این سایت به سه زبان زنده دنیا و شامل اخبار و اطلاعات حوزه زن ان است که با هدف حمایت از زنان مسلمان جهان راه اندازی شده است . در این سایت که به صورت صوتی و تصویری است، همچنین مقالات و کتب مربوط به حجاب و عفاف معرفی می شود .

تهیه و تنظیم :

وامد آموزش سلامت - واهد سلامت خانواده و جمعیت

وامد بهداشت روان - واهد تغذیه