

شش خطای بزرگی که زنان درباره سلامت خود مرتکب می‌شوند

خانم کارل پاریش معلم است، شوهر و دو بچه دارد، در فعالیت‌های اجتماعی شرکت می‌کند و آن قدر گرفتار است که فرصت سر خازاندن ندارد. او می‌گوید: «خوش ندارم اعتراف کنم، ولی واقعیت این است که از شش سال قبل که بچه‌ی دومم به دنیا آمده هنوز برای آزمایش‌های روتین پزشکی به دکتر مراجعه نکرده‌ام.»

آیا حرف خانم پاریش به گوشتان آشنا می‌آید؟ به احتمال زیاد. به نظر متخصصان، زنان به قدر کافی به خودشان نمی‌رسند و این اشتباه بزرگی است که مرتکب می‌شوند. نمی‌گوییم متوقف کردن کارهای روزمره‌ی زندگی و رسیدگی به وضع جسمانی خود کار آسانی است، ولی این کار به زحمت آن می‌ارزد، زیرا نتیجه‌ی آن عمر طولانی‌تر، همراه با سلامتی بیش‌تر است.

دست‌کم گرفتن بیماری‌های قلبی:

بررسی‌های موجود نشان می‌دهند که حدود ۴۰ درصد از زنان معتقدند سرطان پستان بزرگ‌ترین عامل مرگ و میر زنان است. اما واقعیت این است که بزرگ‌ترین عامل بیماری قلبی - عروقی است، که سالانه جان بیش از نیم میلیون زن را می‌گیرد؛ این رقم بیش از همه‌ی انواع سرطان‌ها روی هم رفته است. به علاوه بعضی از پزشکان نیز نسبت به تشخیص بیماری قلبی زنان کوتاهی می‌کنند. پژوهشگران دانشکده‌ی پزشکی دانشگاه سن لوئیز به این نتیجه رسیده‌اند که بعد از آزمایش‌ها فشار عصبی غیرطبیعی تنها ۳۸ درصد از زنان را برای آزمایش‌های بعدی فرستاده‌اند، که در مقایسه با مردان که ۶۲ درصد است رقم بسیار پایینی است. در سه سال بعد از بروز نخستین نشانگان بیمارهای قلبی در مراجعان زن و مرد، تعداد زنانی که بیماری‌شان تشخیص داده شده و تحت درمان بیماری قلبی قرار گرفته‌اند، نصف تعداد مردان بوده است. بخشی از این مشکل از آنجا ناشی می‌شود، که گاهی پزشکان و بیماران زن آن‌ها در تشخیص نشانگان بیماری قلبی - عروقی زنان دچار مشکل می‌شوند؛ نشانگانی که به‌طور کلی در زنان مشاهده می‌شود، عبارتند از اشکال در تنفس، دردهای دوره‌ای به هنگام استراحت، که با نشانگان «کلاسیک» بیماران مرد، یعنی درد کشنده‌ی قفسه‌ی سینه و درد در دست راست، فرق می‌کند.

یکی از راه‌های مؤثر برای جلوگیری از بیماری قلبی این است که زنان آگاهی کامل و دقیقی نسبت به سطح و وضع کلسترول بدن خود داشته باشند. به طور کلی در خون دو نوع کلسترول وجود دارد، یکی اچ دی ال که به آن کلسترول «خوب» نیز می‌گویند و دیگری ال دی ال که کلسترول «بد» نام دارد. زنانی که میزان اچ دی ال (کلسترول خوب) خونشان زیاد باشد، امکان ابتلای آن‌ها به بیماری قلبی - عروقی زیاد نیست.

از سوی دیگر، بعضی از زنان، حتا وقتی سطح کلسترول خونشان کمی بالاست، ممکن است در خونشان کلسترول ال دی ال (کلسترول بد) وجود داشته باشد؛ این زنان در خطر ابتلا به بیماری قلبی - عروقی هستند.

پشت‌گوش‌انداختن آزمایش سرطان رحم:

بسیاری از زنان می‌دانند باید به طور منظم آزمایش سرطان دهانه‌ی رحم انجام دهند. با این همه به گفته‌ی متخصص‌ها، حدود یک چهارم زنان دست‌کم به مدت سه سال.

انجمن بیماری‌های زنان و زایمان:

به زنانی که از نظر جنسی فعال‌اند یا به سن هیجده سالگی رسیده‌اند توصیه می‌کند سالی یک بار آزمایش سرطان رحم انجام دهند. برخی از متخصصان تصور می‌کنند آزمایش سرطان رحم برای زنانی که کم‌تر در معرض خطراند، هر سه سال یک بار کافی است. اما عدم انجام آزمایش سالانه برای زنانی که بیش‌تر در معرض خطراند (مثل زنانی که با بیش از یک نفر رابطه جنسی دارند) عاقلانه نیست.

پشت‌گوش‌انداختن آزمایش‌های پستان:

مرکز آمار بهداشت آمریکا اعلام کرده است که در این دو سال گذشته تنها ۶۱ درصد از زنان ۴۰ ساله یا بیش از ۴۰ سال برای آزمایش سرطان پستان به مراکزهای پزشکی مراجعه کرده‌اند. دکتر جانت آساک، منحصص پستان و استاد جراحی دانشگاه میشیگان می‌گوید: «زنان بالای ۶۵ سال کم‌تر از همه تن به آزمایش می‌دهند، درحالی‌که این زنان بیش از همه احتمال ابتلا به سرطان پستان دارند.» بسیاری از زنان بالای ۴۰ سال در کار آزمایش شخصی (آزمایش به دست خودشان) به طور منظم کوتاهی می‌کنند.

چرا زنان در کار آزمایش خود کوتاهی می‌کنند؟

دکتر آساک می‌گوید: «علت این است که می‌ترسند، می‌ترسند چیزی پیدا شود و ترجیح می‌دهند بی‌خبر بمانند.» اما سرطان پستان در مراحل اولیه خیلی بهتر به درمان پاسخ می‌دهد تا در مرحله‌ی

پیشرفته و پرتونگاری پستان یکی از بهترین روش‌های تشخیص بیماری در مراحل اولیه است. کارشناسان اصرار دارند پرتونگاری از چهل سالگی شروع شود: انجمن سرطان آمریکا سالی یک بار را توصیه می‌کند؛ انستیتوی ملی سرطان، دو سالی یک بار، و انجمن بیماری‌های زنان و زایمان توصیه می‌کند تا پیش از ۵۰ سالگی سالی یا دو سالی یک بار، و بعد از ۵۰ سالگی سالی یک بار.

بی‌خبری از پیشینه‌ی بیماری در خانواده:

اطلاع از بیماری‌هایی که در خانواده‌تان کم‌و‌بیش عمومیت داشته، بسیار مفید است به خصوص بیماری‌هایی که اعضای درجه نخست خانواده مثل پدر و مادر و خواهر با بیش از ۵۰ سالگی داشته‌اند؛ گاهی پزشک می‌تواند با اطلاع از این پیشینه تعیین کند زنان به چه آزمایش‌ها و چه زمانی نیاز دارند. برای مثال، ممی‌ی زنان ممکن است در عمر خود یک درصد احتمال ابتلا به سرطان تخمدان داشته باشند. اما اگر مادر یا خواهر زنی سرطان تخمدان داشته است، این احتمال به پنج یا نه درصد می‌رسد. معمولاً لازم است در مورد این زنان، علاوه بر آزمایش معمولی و منظم لگن خاصره، آزمایش خون و سونوگرافی نیز انجام بگیرد. یا اگر بدانید کسان زیادی در خانواده‌تان سرطان پستان داشته‌اند، آن وقت می‌توان تصمیم گرفت پرتونگاری پستان را از چه سنی شروع کنید. در این مواقع به توصیه متخصص‌ها دقت کنید و ببیند خویشاوند نزدیک شما در چه سنی دچار سرطان پستان شده‌اند و سپس پنج تا ده سال پیش از آن سن پرتونگاری سالانه را شروع کنید، انجام پرتونگاری پیش از حدود ۲۵ سالگی لازم نیست.

نادیده گرفتن کلسیم:

نیمی از زنان بالای ۵۰ سال دچار شکستگی‌های ناشی از پوکی استخوان می‌شوند. از جمله این شکستگی‌ها، شکستگی‌های ستون فقرات است که باعث شکستن استخوان لگن می‌شود که می‌تواند مرگ بیمار را در پی داشته باشد. از هم اکنون برای جلوگیری از پوکی استخوان اقدام کنید. جرم استخوان زنان در سن ۳۰ سالگی به اوج خود می‌رسد؛ از سی سالگی به بعد هر ساله تعداد کمی از جرم آن کاسته می‌شود، تا زن به دوران یائسگی می‌رسد که این جریان شتاب می‌گیرد. خانم دکتر ایلین هوفمن، معاون آموزشی مرکز بهداشت زنان وابسته به مرکز پزشکی دانشگاه ماونت سینای نیویورک می‌گوید: «هرچه زودتر به تقویت چگالی استخوان‌های خود بپردازید بهتر است.» بنا به توصیه‌ی آکادمی علوم آمریکا، زنان بین ۱۹ تا ۵۰ سال، از آن جمله زنان باردار و شیرده، باید روزی ۱۰۰۰ میلی‌گرم کلسیم مصرف کنند، و زنان ۵۱ سال به بالا باید روزی ۱۲۰۰ میلی‌گرم کلسیم مصرف کنند. دو پیمانه شیر بدون چربی به اضافه‌ی ۲۵۰ گرم ماست حاوی ۱۰۰۰ میلی‌گرم کلسیم است.

چرا می‌گویید که وقت ندارید؟ ورزش منظم یکی از راه‌های اضافه آوردن وقت است، زیرا با انرژی بیش‌تری که با ورزش به دست می‌آورید باقی روز را راحت‌تر کار می‌کنید. از آن گذشته، ورزش چاره‌ی استرس است، جلوی خیلی از بیماری‌ها را می‌گیرد و سبب سلامت کلی جسم شماست. با ورزش، وزن بدن کم می‌شود، که این خود دست‌کم یکی از نگرانی‌های شما را کم می‌کند. بنا به توصیه‌ی متخصصان بهداشت، بدن زنان نیاز به روزی ۳۰ دقیقه فعالیت جسمی دارد. انجام کار خانه، راهپیمایی و باغبانی نیز ورزش به حساب می‌آیند. نیرومند کردن ماهیچه‌های بدن نیز مهم است.

از انجام این آزمایش‌ها غفلت نکنید! آزمایش کامل جسمی:

۱. تا سن ۵۰ سالگی هر سال یک بار، تا ۶۵ سالگی هر سال یا هر دو سال یک بار، از ۶۵ به بالا هر سالی یک بار.
۲. آزمایش کلسترول از ۲۰ تا ۶۰ سالگی هر ۵ سال یک بار، از آن به بعد با توصیه‌ی پزشک.
۳. آزمایش فشار خون هر دو سال یک بار، از ۱۸ سالگی.
۴. آزمایش سرطان پوست، آزمایش شخصی، هر سه تا شش ماه یک بار، اگر دیدید یکی از خال‌های پوستتان بزرگ‌شده است بی‌درنگ به پزشک مراجعه کنید. در غیر این صورت همان آزمایش‌های دوره‌ای کافی است.
۵. آزمایش سرطان روده‌ی بزرگ برای زنانی که در معرض این نوع سرطان نیستند از ۵۰ سالگی به بعد، سالی یک بار آزمایش میکروسکوپی مدفوع و خون، و هر پنج سال یک بار آزمایش مقعد و قسمت S شکل روده‌ی بزرگ.
۶. آزمایش غلظت مواد کانی استخوان برای زنانی که آسیب‌پذیرتر هستند، یک بار بعد از آغاز یائسگی و از آن به بعد به توصیه‌ی پزشک.