

لا تواجه النساء بعض المشكلات الصحية الاستثنائية فحسب، بل أن بعض المشكلات الصحية التي يواجهنها قد تختلف بالنسبة لهن عن الرجال، إذ أن الحمل وانقطاع الطمث والحالة الصحية للأعضاء الأنثوية تؤدي إلى مواجهة المرأة لتحديات صحية خاصة، حيث يمكن للمرأة أن تنعم بحمل صحي في حال حصولها على رعاية مبكرة ومنظمة في مرحلة ما قبل الولادة، مع ضرورة تلقى الفحوصات اللازمة الخاصة بسرطان الثدي وسرطان عنق الرحم وكثافة العظام.

هناك العديد من المشكلات الصحية التي تؤثر على كل من الرجال والنساء، لكنها من الممكن أن تؤثر على النساء بشكل مختلف، فعلى سبيل المثال:

- تعد النساء أكثر عرضة للوفاة من الرجال بعد الإصابة بنوبة قلبية
- النساء أكثر عرضة للإصابة بالاكتئاب والقلق من الرجال
- الأمراض المنقولة جنسياً تخلف أثراً أكثر خطورة على النساء
- النساء أكثر عرضة للإصابة بهشاشة العظام من الرجال
- النساء أكثر عرضة للإصابة بمشاكل المسالك البولية

حقائق وأرقام من مختلف أنحاء العالم

بناءً على إحصائيات منظمة الصحة العالمية تم الكشف عن النتائج التالية:

- وفاة ما يقارب 810 امرأة يومياً في عام 2017 لأسباب يمكن الوقاية منها تتعلق بالحمل والولادة.
- انخفاض معدل وفيات الأمهات بما يصل إلى 38% بين عامي 2000 و2017 على مستوى العالم.
- 94% من وفيات السيدات الحوامل تحدث في البلدان ذات الدخل المتوسط و المنخفض.
- ما يقارب الـ 40% من النساء الحوامل يعانين من فقر الدم.
- يمكن إنقاذ حياة العديد من النساء والمواليد الجدد من خلال الرعاية اللازمة ما قبل الولادة وخلالها وبعدها.



دليل المرأة للمشاكل الصحية

تواجه النساء المشاكل الصحية التالية:

- 1 أمراض القلب**
تعد أمراض القلب هي السبب الأول للوفاة بين النساء.
- 2 السكتة الدماغية**
ما يقارب 55 ألف امرأة تتأثر بالسكتة الدماغية كل عام، وتختلف الأعراض وفقاً للسبب الأساسي.
- 3 مرض السكري**
النساء أكثر عرضة بأربعة أضعاف للإصابة بمضاعفات مرض السكري من الرجال، كما أن المضاعفات الأخرى المرتبطة بالسكري مثل العمى وأمراض الكلى والاكتئاب تعد أكثر انتشاراً لديهن.
- 4 التهابات المسالك البولية**
تحدث عدوى المسالك البولية (UTI) عندما تدخل البكتيريا إلى مجرى البول ثم تتكاثر، وتحتاج النساء إلى إجراء الفحوصات الطبية في حال تعرضهن لهذه المشكلة بشكل متكرر، وذلك نظراً لقصر طول الإحليل لديهن.
- 5 سرطان عنق الرحم**
لا يزال سرطان عنق الرحم من أكثر أسباب الوفاة شيوعاً لدى النساء، وأتاحت مسحة عنق الرحم إمكانية الكشف عن وجود الخلايا السرطانية ومعالجتها، مما يقلل من مستويات الإصابة بسرطان عنق الرحم.
- 6 سرطان الثدي**
يمكن للفحوصات الذاتية الشهرية أن تساعد المرأة في تحديد أي تغييرات في الثدي، هذا بالإضافة إلى متابعة فحص الماموغرام (التصوير الشعاعي) للثدي المقرر سنوياً، والذي يجب أن يبدأ في سن الأربعين.

هشاشة العظام

هشاشة العظام هي مرض يصيب العظام ويؤدي إلى ضعفها ويزيد من قابليتها للكسر.

يعاني الفرد المصاب بهذا المرض المعروف باسم "المرض الصامت"، قد يعاني من اضمحلال العظام على مدى سنوات عدة دون ظهور أي أعراض حتى يتم إصابته بكسر أحد العظام، حيث تسبب العظام المكسورة بسبب هشاشتها مشاكل صحية خطيرة وإعاقة لدى السيدات المسنات.

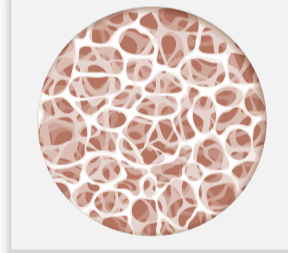
هل هناك نساء أكثر قابلية للإصابة بهشاشة العظام؟

تحدث هشاشة العظام بشكل شائع لدى النساء المسنات مع عدم وجود عوامل خطر كاملة، وعلى الرغم من ذلك فإن هذا لا يعني بالضرورة ارتباط هذا المرض بسن الشيخوخة فقط.

هشاشة العظام



عظم طبيعي



إذ أن العوامل الشائعة للإصابة بهشاشة العظام تشمل:

- بلوغ سن اليأس
- الجسم الصغير وال نحيف (انخفاض مؤشر كتلة الجسم).
- وجود تاريخ عائلي للإصابة بمرض هشاشة العظام.
- النساء ذوات الأصول المكسيكية أو الأمريكية أو صاحبات البشرة البيضاء.
- انخفاض مدخول الكالسيوم الغذائي.
- نقص فيتامين "د".
- انعدام النشاط البدني.
- انقطاع الدورة الشهرية لمدة ثلاثة أشهر متتالية (انقطاع الطمث).
- الإصابة بالاضطرابات المتعلقة بتناول الطعام، إذ من الممكن أن تؤدي هذه الاضطرابات إلى ضعف العظام، خصوصاً في حال الإصابة بفقدان الشهية العصبي والشرة العصبي. كما يمكن أن يؤدي فقدان الشهية أيضاً إلى انقطاع الطمث.
- التدخين
- الإصابة بمشكلة صحية تزيد من خطر الإصابة بهشاشة العظام.
- تناول أدوية معينة لعلاج مشاكل صحية طويلة الأمد، مثل التهاب المفاصل والربو والذئبة، أو أمراض الغدة الدرقية.

وتشمل أعراض هشاشة العظام ما يلي:

- أكثر عرضة للإصابة بكسور في العظام
- قصر القامة مع مرور الوقت
- آلام في الظهر نتيجة تآكل الفقرات العظمية
- انحناء الجسم

يتوجب على الفئات التالية من النساء إجراء فحص كثافة العظام:

- النساء اللاتي تصل أعمارهن إلى 65 سنة فما فوق
- النساء اللاتي تقل أعمارهن عن 65 سنة، ولديهن عوامل الإصابة بهشاشة العظام



الوقاية

تتمثل أفضل سبل الوقاية من ضعف العظام بالعمل على بناء عظام قوية أثناء مرحلة الطفولة وسنوات المراهقة، إذ يساعد ذلك في الوقاية من الإصابة بهذا المرض لاحقاً، وذلك من خلال:

- الحصول على جرعة كافية من الكالسيوم وفيتامين "د" بشكل يومي.
- النشاط، وممارسة الأنشطة البدنية التي تتضمن حمل الوزن لبناء وتقوية العظام.
- تجنب التدخين نظراً لدوره في زيادة خطر الإصابة بكسور العظام.
- استشارة الطبيب حول تناول الأدوية اللازمة لمنع حدوث اضمحلال العظام.



تذكير

إن اتباع الخطوات التالية من شأنها تعزيز فرص عيش حياة أطول وأكثر صحة، فالوقاية خير علاج لعمر مديد وحياة سعيدة، ونظراً لروتين الحياة اليومية الصاخب، فإن أن العادات الصحية عادة ما تأتي في مرتبة ثانوية مقارنة بالإعمال المنزلية والعمل والبرنامج اليومي المزدحم.

- تبني نمط حياة يتميز بالنشاط
- اتباع نظام غذائي متوازن
- تناول الفيتامينات التي يصفها الطبيب
- إجراء الفحص الذاتي شهرياً للثدي
- زيارة الطبيب بانتظام لإجراء الاختبارات والفحوصات الطبية العامة
- إدارة التوتر والقلق
- ممارسة الأنشطة المتعلقة بالتركيز والتأمل
- الحصول على قسط كافٍ من النوم والراحة
- إدارة المخاطر
- الدراسة الجيدة بالتاريخ الصحي الخاصة بالعائلة