

ΔΡΑΣΗ ΓΙΑ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΤΗΣ ΓΥΝΑΙΚΑΣ

Γυναίκες και Υγεία

Η καλή υγεία και η ευημερία εξακολουθούν να αποτελούν όνειρο για την πλειοψηφία των γυναικών διεθνώς. Κατά τη διάρκεια του κύκλου ζωής τους, οι γυναίκες, σε πολλές χώρες, έχουν μειωμένη πρόσβαση στους χώρους υγείας σε σχέση με τους άνδρες. Συχνά δίνεται λιγότερη προσοχή στα κορίτσια απ' ό,τι στα αγόρια σε ό,τι αφορά την πρόληψη και θεραπεία των παιδικών ασθενειών. Στην εφηβεία και κατά την διάρκεια όλης της αναπαραγωγικής τους ηλικίας, οι γυναίκες στερούνται κατάλληλης συμβουλευτικής και επαρκούς πρόσβασης σε σεξουαλικές και γυναικολογικές υπηρεσίες υγείας. Το αποτέλεσμα είναι να αυξάνεται ο κίνδυνος πρόωρης και ανεπιθύμητης εγκυμοσύνης, μόλυνσης από τον ιό του AIDS και από σεξουαλικά μεταδιδόμενα νοσήματα καθώς και επιπλοκών εκτρώσεων αλλά και επιπλοκών στην διάρκεια της κύησης και του τοκετού.

Το δικαίωμα των γυναικών στα υψηλότερα επίπεδα σωματικής και ψυχικής υγείας αναγνωρίστηκε από την Τέταρτη Παγκόσμια Διάσκεψη για τις Γυναίκες που έγινε στο Πεκίνο το 1995. Το Πρόγραμμα Δράσης που υιοθέτησε η Διάσκεψη υπογραμμίζει την ανάγκη να διασφαλιστεί διεθνώς η παροχή κατάλληλης και ποιοτικής ιατρικής φροντίδας και υπηρεσιών υγείας στις γυναίκες (ενήλικες και μη) ως ένα από τα 12 "καθοριστικά σημεία" που απαιτούν την άμεση προσοχή της διεθνούς κοινότητας και των κυβερνήσεων.

Η επιτροπή των Ηνωμένων Εθνών για την Θέση της Γυναίκας στην 43η της συνεδρίαση, το 1999, πρότεινε περαιτέρω δράση για την βελτίωση της ποιότητας της γυναικείας υγείας, όπως η ένταξη της οπτικής του φύλου σε όλα τα προγράμματα και τις πολιτικές στον τομέα της υγείας. Ανάμεσα στα συμπεράσματα της συνεδρίασης ήταν μια σειρά υποδείξεων για την γυναίκα και τις μολυσματικές νόσους, για την ψυχική, κοινωνική και επαγγελματική της υγεία -τομείς στους οποίους η Διάσκεψη του Πεκίνου δεν είχε δώσει την απαιτούμενη σημασία.

Πέμπτη 8 Μαρτίου, ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΗΜΕΡΑ ΤΗΣ ΓΥΝΑΙΚΑΣ

Σοβαρότατες διακρίσεις εις βάρος των κοριτσιών σε όλο τον κόσμο

Η UNICEF απευθύνει έκκληση με την ευκαιρία της Ημέρας της Γυναίκας, για μια παγκόσμια κινητοποίηση ώστε να καταπολεμηθεί το πλατειά διαδεδομένο φαινόμενο των διακρίσεων εις βάρος των κοριτσιών και των νεαρών γυναικών. Σε όλο τον κόσμο:

Τα 80 από τα 120 εκατομμύρια των παιδιών που δεν πάνε σχολείο είναι κορίτσια

Η εκπαίδευση των γυναικών είναι το εισιτήριο για την πρόοδο και την ενδυνάμωση της θέσης τους στην κοινωνία, για την εργασία και την οικονομική τους ανεξαρτησία.

Τα δύο τρίτα από τα 876 εκατομμύρια αναλφάβητων του κόσμου είναι γυναίκες

Οι μορφωμένες μητέρες μεγαλώνουν υγιέστερα παιδιά και οι οικογένειές τους είναι περισσότερο ικανές να τα προστατεύσουν και να τα υποστηρίξουν. Το μορφωτικό επίπεδο των γυναικών είναι αλληλένδετο με την παιδική ευημερία.

Κάθε χρόνο, δεκαπέντε εκατομμύρια έφηβες 15-19 ετών γίνονται μητέρες

Σε πολλές αναπτυσσόμενες χώρες περισσότερο από το ένα τρίτο των γυναικών γίνονται μητέρες στη εφηβεία τους. Ως επακόλουθο έχουν αυξημένες πιθανότητες πρόωρου τοκετού, αποβολής και τετραπλάσιες πιθανότητες από γυναίκες άνω των 20 ετών να πεθάνουν από αιτίες που σχετίζονται με τον τοκετό.

600.000 γυναίκες - 1 κάθε λεπτό - πεθαίνουν κάθε χρόνο κατά τη διάρκεια του τοκετού εξ' αιτίας έλλειψης σωστής φροντίδας

Στις περισσότερες χώρες του αναπτυσσόμενου κόσμου λιγότερο από το 50% των τοκετών γίνονται με την παρουσία ειδικευμένου προσωπικού.

Εκατομμύρια ανήλικα κορίτσια οδηγούνται σε αναγκαστικούς γάμους

Φαινόμενο που είναι ευρύτατα διαδεδομένο σε μέρη της Αφρικής (π. χ. Κονγκό 74%, Νιγηρίας 70%) αλλά και σε άλλα μέρη της υψηλίου (Αφγανιστάν 54%, Μπαγκλαντές 51%, Ιράκ 28%, Ονδούρα 30%) και που αποτελεί μια κατάφωρη παραβίαση των δικαιωμάτων των παιδιών και τα βλάπτει τόσο σωματικά όσο και ψυχικά.

Κάθε χρόνο, δύο εκατομμύρια κορίτσια υποβάλλονται σε ακρωτηριασμό των γεννητικών οργάνων

Η πιο επώδυνη, επιβλαβής και ταπεινωτική πρακτική που συνηθίζεται σε 28 Αφρικανικές χώρες και σε περιοχές της Ασίας και Μέσης Ανατολής και συνιστά παραβίαση των δικαιωμάτων των κοριτσιών και γυναικών στη σωματική και διανοητική υγεία αλλά και του βασικού ανθρώπινου δικαιώματος στην ελευθερία, ασφάλεια και σωματική ακεραιότητα.

Τουλάχιστον 60 εκατομμύρια γυναίκες, "λείπουν" από τις στατιστικές πληθυσμού

Είναι μακρύς ο κατάλογος των μορφών της βίας που ασκείται εναντίον των γυναικών, από την έκτρωση λόγω προτίμησης φύλου τον ξυλοδαρμό και τους φόνους "τιμής" μέχρι τον εξαναγκαστικό υποσιτισμό, τον εξαναγκασμό σε πορνεία ή καταναγκαστική εργασία και την έλλειψη πρόσβασης σε ιατρική περίθαλψη και στο σχολείο.

Στην Ελλάδα και στις περισσότερες ευρωπαϊκές χώρες το εκπαιδευτικό σύστημα παρέχει ίσες ευκαιρίες τόσο σε αγόρια όσο και σε κορίτσια. Οι πιθανότητα θανάτου της μητέρας κατά τη γέννα είναι επίσης πολύ χαμηλή (1 στις 5.600) και εφάμιλλη των άλλων ευρωπαϊκών κρατών ενώ οι γεννήσεις μεταξύ γυναικών 15-19 ετών βρίσκονται πολύ χαμηλά (13 τοις χιλίοις). Στο θέμα του καπνίσματος παρά το ότι καπνίζουν λιγότερο από τους άνδρες (46%) βρίσκονται μεταξύ των χωρών με υψηλά ποσοστά όμως υστερούν αρκετά στον εργασιακό τομέα όπου παρουσιάζουν ανεργία μεταξύ νέων κάτω των 24 ετών σχεδόν. διπλάσια (37%) έναντι των ανδρών (20%).

Η UNICEF πραγματοποιεί σε όλο τον κόσμο προγράμματα για την ενημέρωση και εκπαίδευση των γυναικών και των κοριτσιών, τον οικογενειακό προγραμματισμό, την κοινωνική και οικονομική βελτίωση της θέσης των γυναικών και την κατάργηση των διακρίσεων μεταξύ αγοριών και κοριτσιών. Ταυτόχρονα προωθεί την ισχυροποίηση της νομικής τους προστασίας με την αναθεώρηση και την βελτίωση της υπάρχουσα, νομοθεσίας.

Η ιδέα για την «ιατρική της Γυναίκας» πηγάζει από την αναγκαιότητα για περισσότερο αντικειμενική προσέγγιση των θεμάτων που αφορούν στην υγεία της και ειδικά προβλήματα που χρήζουν θεραπείας, τα οποία εμφανίζονται κατά τη διάρκεια της ζωής της, ιδιαίτερα τώρα με την μεγάλη αύξηση του προσδόκιμου επιβίωσης.

Θέματα σχετικά με τον τρόπο ζωής της γυναίκας και την πρωτοβάθμια φροντίδα υγείας, τη σεξουαλική και αναπαραγωγική υγεία, την εγκυμοσύνη, τον τοκετό, την κλιμακτήριο, την εμμηνόπαυση, καθώς και συγκεκριμένες παθήσεις που προσβάλλουν το καρδιαγγειακό, το ουροποιητικό και τον οστίτη ιστό, χωρίς βέβαια να ξεχνάμε την ιδιόμορφη φόρτιση της ψυχικής σφαίρας. Επίσης στον τομέα αυτό, η εξειδικευμένη αντιμετώπιση των νεοπλασιών αποτελεί ακόμα ένα σημαντικό κεφάλαιο.

Οι τελευταίες επιστημονικές εξελίξεις οδηγούν στο αδιαμφισβήτητο συμπέρασμα ότι απαιτείται συνεργασία διαφόρων ιατρικών ειδικοτήτων και της ίδιας της γυναίκας, προκειμένου να επιλυθούν θέματα πρόληψης και θεραπείας. Είναι γεγονός ότι γενικά η Ιατρική έχει ανδρική κατεύθυνση. Αποτελεί αδιαμφισβήτητη πραγματικότητα η άποψη της Dr. Karen Johnson ότι «η ιατρική εκπαίδευση δεν περιλαμβάνει την υγεία της γυναίκας». Η γενικότερη αυτή διαπίστωση καθιστά αναγκαίο τον επαναπροσδιορισμό των στρατηγικών για την διατήρηση της υγείας της

γυναίκας και την πρόληψη των διαφόρων παθήσεων. Το γεγονός αυτό έχει προκαλέσει πολλές συζητήσεις για την αναγκαιότητα θέσπισης ιατρικής ειδικότητας, συναφούς με την «υγεία της γυναίκας».

Η αναγκαιότητα αυτή παρουσιάζει πολλές ομοιότητες με εκείνες που οδήγησαν στη θέσπιση της ειδικότητας της Παιδιατρικής, όπως η εναλλακτική εικόνα της ίδιας της πάθησης σε παιδιά, και σε ενήλικες, ο διαφορετικός μεταβολισμός των φαρμάκων και το σημαντικότερο, οι φυσιοπαθολογικές διαφορές που υπάρχουν μεταξύ παιδιών και ενήλικων. Η τάση αυτή πήρε συγκεκριμένη μορφή και οδήγησε στη δημιουργία της ειδικότητας της Παιδιατρικής, που γι' αυτό όμως χρειάστηκαν περίπου 60 χρόνια.

Το ίδιο ακριβώς φαίνεται ότι συμβαίνει και σήμερα αναφορικά με την υγεία της γυναίκας, όπου ο επαναπροσδιορισμός της ιατρικής φροντίδας κάτω από το σύγχρονο ιατρικό πρίσμα, δημιουργεί ελπιδοφόρες προοπτικές, που οδηγούν σχεδόν με βεβαιότητα στη δημιουργία μιας νέας ειδικότητας, της «Υγείας της Γυναίκας» ή Γυνιατρικής. Ο όρος «Γυνιατρική» είχε προταθεί από τον αείμνηστο Καθηγητή Μαιευτικής & Γυναικολογίας του Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης και Αθηνών, Π.Π. Παναγιώτου και φαίνεται ότι χαρακτηρίζει εύστοχα με επιτυχία το περιεχόμενο της νέας αυτής ειδικότητας.

Με την αποφασιστική συμβολή των μαιευτήρων γυναικολόγων που έχουν την γνώση και την εμπειρία στο μεγαλύτερο των προβλημάτων υγείας της γυναίκας, αλλά και των άλλων συναφών ειδικοτήτων, πιστεύουμε ότι τα προσεχή χρόνια η νέα αυτή ειδικότητα θα αγκαλιάσει προστατευτικά όλο το θαυμαστό φάσμα της γυναικείας ζωής.

Ξεκινώντας συμβουλευόσου τον γιατρό σου

1. Διάλεξε μια χαμηλής ισχύς άσκηση όπως περπάτημα, ποδήλατο.
2. Ξεκίνα αργά.
3. Ασκήσου για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα και περισσότερο επίπονα

Οδηγός για επιλογές τροφών καθημερινά

Προτάσεις για την καθημερινή διαίτα μιας ενήλικης γυναίκας

Θερμίδες 1200-1500/ανό ημέρα

Λιπαρό <30%

Κεκορεσμένα λίπη <10%

Χοληστερόλη 300 mg/ημερησίως

Σύνθετοι υδρογονάνθρακες;45-60%

Πρωτεΐνη 12-15%

Πρόσληψη άλατος 3 gr ημερησίως

Ασβέστιο 1000 mg για προεμμηνοπαυσικές γυναίκες

1500 mg για μετεμμηνοπαυσικές και εφήβους.

Οδηγίες για υγιεινή διατροφή

Όπως οι περισσότεροι άνθρωποι, πιθανόν να είσαι μπερδεμένη από αντιφατικές αναφορές όσον αφορά τις "καλές" και "κακές" τροφές. Το πρόβλημα δεν είναι Τα άσχημα φαγητά, αλλά οι φτωχές συνήθειες διατροφής. Πρέπει να υπάρχει ισορροπία τροφών ημερησίως/εβδομαδιαίως. Υγιεινά τρόφιμα όπως λαχανικά, φρούτα, ολόκληροι καρποί είναι οι καλύτερες επιλογές. Άλλες τροφές, συμπεριλαμβανομένων και αυτών με υψηλή περιεκτικότητα σε πρωτεΐνες όπως το κρέας πρέπει να καταναλώνονται με περιορισμό.

Ένα μπόλ με παγωτό δεν προκαλεί κακό ακόμη κι αν είναι βαρύ σε ζάχαρη λιπαρό εφόσον η ολική σου δίαιτα περιέχει φρούτα, λαχανικά, καρπούς.

Εφηβεία

Το σώμα υποβάλλεται σε δραματικές αλλαγές καθώς ξεκινάει η παραγωγή ορμονών στη γυναίκα - χημικών ουσιών που ελέγχουν τη ανάπτυξη, εξέλιξη και το αναπαραγωγικό σύστημα σας. Αυτή η περίοδος αλλαγών ονομάζεται εφηβεία. Το πρώτο αξιοσημείωτο σημάδι της εφηβείας είναι η σταδιακή ανάπτυξη του μεγέθους των μαστών. Οι ορμόνες του φύλλου διεγείρουν την αύξηση του λίπους σε άλλα σημεία του σώματος κυρίως όμως στους μηρούς, ισχία, και γλουτούς. Μέσα στο σώμα σας τα αναπαραγωγικά όργανα ξεκινούν να ωριμάζουν. Σε κάποιο χρονικό διάστημα κατά την διάρκεια αυτής της διαδικασίας, θα ξεκινήσετε να έχετε περιόδους. Με το ξεκίνημα της εμμηνορρυσίας ακόμα αν και η περίοδος σας δεν είναι κανονική, υπάρχει η πιθανότητα να μείνετε έγκυος.

Οι κορυφαίες προτεραιότητες για την υγεία

Σαν έφηβη παίρνεις αποφάσεις που σίγουρα θα επηρεάσουν το υπόλοιπο της ζωής σου. Ίσως είναι δύσκολο να φανταστείς ότι μια κακή συνήθεια που ξεκινάς τώρα αργότερα να σε κάνει βαριά άρρωστο ή υπολογίζοντας λανθασμένη μια κατάσταση μπορεί να προκληθεί σοβαρή βλάβη. Η ικανότητα σου να παίρνεις αποφάσεις, καλές ή κακές σου δίνει τη δυνατότητα, ελέγχου για την μελλοντική σου υγεία και, την ποιότητα ζωής που θα έχεις.

Εδώ παραθέτουμε μερικές κατευθυντήριες γραμμές:

- * Μη καπνίζεις
- * Τρώγε υγιεινά φαγητά
- * Δημιούργησε δυνατά κόκαλα
- * Άσκηση
- * Μη πίνεις ή μη λαμβάνεις φάρμακα
- * Ασφαλής οδήγηση
- * Περίμενε μέχρι να είσαι έτοιμη για να έχεις σεξουαλικές σχέσεις
- * Αν έχεις sex, έχε μόνο ασφαλές sex
- * Μην μείνεις έγκυος μέχρι να είσαι έτοιμη να γίνεις μητέρα
- * Προστάτewe το δέρμα σου από την ηλιακή ακτινοβολία

Η καλύτερη περίοδος για να δημιουργήσετε δυνατά οστά

Τα εφηβικά σας χρόνια είναι η καλύτερη περίοδος για να δώσετε στα οστά στη μέγιστη ισχύ τους και πυκνότητα. Αυτό θα είναι δύσκολο μετά τα 20 και μετά τα 35 γιατί το σώμα σας θα αρχίσει να χάνει περισσότερη οστική ουσία παρά να δημιουργεί. Πιθανόν να έχεις δει μερικές ηλικιωμένες γυναίκες με κυρτή σπονδυλική στήλη που είναι αποτέλεσμα της οστεοπόρωσης όπου έχουμε απώλεια της οστικής πυκνότητας.

Για να δημιουργήσεις δυνατά και υγιή οστά χρειάζεται να παίρνεις 1200 - 1500 mg ασβεστίου κάθε φορά. Η άσκηση μπορεί να βοηθήσει στη δημιουργία των οστών και στο σχηματισμό δυνατών μυών. Η ομαλή εμμηνορρυσία είναι επίσης σημαντικός παράγοντας για την διατήρηση της ισχύος των οστών.

Εάν είσαι μεγαλύτερη από 16 ετών και δεν είχες ποτέ έμμηνο ρύση ή αν είχες εμμηναρχή αλλά έχεις χάσει 2-3 περιόδους πρέπει οπωσδήποτε να δεις κάποιο γιατρό. Στην περίπτωση αυτή το σώμα σου πιθανότατα δεν παράγει αρκετή ποσότητα ορμονών σημαντική για το σχηματισμό των οστών και μπορεί να αρχίζεις

να έχεις οστική απώλεια. Η έλλειψη οιστρογόνων αυξάνει σημαντικά τον κίνδυνο για οστεοπόρωση. Ο γιατρός σου μπορεί να σου εξηγήσει για την ορμονική θεραπεία που μπορεί να οδηγήσει στη ομαλοποίηση της εμμηνόρρυσίας και να διατηρήσει τα οστά ισχυρά.

Η πρώτη γυναικολογική εξέταση

Εάν ποτέ είχες sex θα πρέπει να έχεις την πρώτη γυναικολογική σου εξέταση στη ηλικία των 18 ετών. Εάν είσαι κάτω των 18 ετών και είχες σεξουαλική επαφή θα πρέπει η πρώτη σου εξέταση να γίνει όσο το δυνατόν γρηγορότερα και μετά να έχεις παρακολούθηση κάθε 12 μήνες όπως σου συστήνει ο γιατρός σου. Η γυναικολογική εξέταση είναι πολύ σημαντική εάν συνεχίζεις να έχεις σεξουαλική επαφή, γιατί υπάρχει ο κίνδυνος των σεξουαλικών μεταδιδόμενων νοσημάτων, πολλά από τα οποία αυξάνουν τον κίνδυνο για καρκίνο του τραχήλου και υπογονιμότητα. Έχοντας επισκεφθεί τον γυναικολόγο σας θα σας βοηθήσει να αποφευχθεί ο κίνδυνος αυτός.

Ένα πάθος με το αδυνάτισμα

Πολλές γυναίκες ονειρεύονται να έχουν ιδανικό σώμα σαν μοντέλο. Πράγματι, μερικές γυναίκες έχουν αυτό το παρουσιαστικό από την φύση τους. Είναι πολύ βασικό να αναπτύξουν υγιείς συνήθειες τώρα για να τις ακολουθούν, σε όλη τους τη ζωή. Είναι σωστό να ελέγχεις το βάρος σου και να είσαι ρεαλίστρια σχετικά με το πόσο λεπτή χρειάζεται να είσαι. Το φαγητό δεν είναι ο εχθρός σου. Το σώμα σου χρειάζεται θερμίδες για την ανάπτυξη του, ανάλογες για το ύψος και το βάρος. Μερικές γυναίκες γίνονται και φαίνονται τόσο λεπτές που διακινδυνεύουν την υγεία τους. Αν εσύ τρως όλο το διάστημα και μετά αναγκάζεις τον εαυτό σου να τα αποβάλει χρησιμοποιώντας καθαρτικά, ή με την υπερβολική γυμναστική, μπορεί να έχεις σοβαρή ασθένεια που ονομάζεται ανορεξία ή βουλιμία. Και οι δύο είναι διαταραχές σίτισης. Οι διαταραχές σίτισης μπορεί να προκαλέσουν προβλήματα υγείας για μακρό χρονικό διάστημα της ζωής σου. Αν νομίζεις ότι έχεις τέτοια προβλήματα ζήτησε βοήθεια αμέσως. Συμβούλεψου τους γονείς σου, το σύμβουλο του σχολείου σου ή τον γιατρό.

Αισθάνεσαι απογοητευμένη

Η εφηβική ηλικία είναι γεμάτη από αλλαγές και stress. Μπορεί να αισθάνεσαι ότι οι γονείς σου δεν σε καταλαβαίνουν και δεν σε βοηθούν. Θέλεις; να αναλαμβάνεις όλο και περισσότερες υπευθυνότητες, καλούς βαθμούς για την εισαγωγή σου στο πανεπιστήμιο, και κοινωνική καταξίωση. Συγχρόνως δεν έχεις όλο τον έλεγχο για την ζωή σου. Το αποτέλεσμα είναι να αισθάνεσαι μπερδεμένη, να διακατέχεσαι από άγχος ή κατάθλιψη.

Η απογοήτευση που αυξάνει με τον χρόνο, πού κρατά για πολύ καιρό, επηρεάζει την ικανότητά σου για εργασία και οδηγεί στην κατάθλιψη. Η κατάθλιψη είναι συχνή στα κορίτσια της εφηβικής ηλικίας. Το ευχάριστο νέο είναι ότι αυτό το είδος της κατάθλιψης θεραπεύεται επιτυχώς στις περισσότερες περιπτώσεις. Μην προσπαθείς να το αγνοήσεις και να ελπίζεις ότι θα περάσει μόνο του. Αυτό σπανίως συμβαίνει.

Τα σημεία της κατάθλιψης στην εφηβεία: είναι μελαγχολία, αμηχανία, απελπισία, μοναξιά, κενότητα., χρήση αλκοόλης ή άλλων/φαρμάκων, αλλαγές στον ύπνο και στις συνήθειες διατροφής; αποκοπή από τους φίλους και την οικογένεια. Αν αναγνωρίσεις, κάποια σημεία από αυτά να συμβαίνουν σε σένα ζήτη αμέσως βοήθεια.

Πως αντιστεκόμαστε στην αλκοόλη και σε εξαρτησιογόνες ουσίες

Η αλκοόλη και οι άλλες, ουσίες μπορούν να κάνουν κακό στην υγεία σου και να έχουν σοβαρές επιπτώσεις στη ζωή σου. Τα φάρμακα επηρεάζουν την κρίση και οδηγούν να πάρεις επικίνδυνες αποφάσεις. Μπορούν να ελαττώσουν τις ευκαιρίες σας για ολοκλήρωση των σπουδών ή την παραγωγική και ευτυχισμένη ζωή. Μην αφήσεις τον εαυτόν σου να είναι θύμα αυτής της πίεσης εσύ έχεις την δύναμη και το δικαίωμα να παίρνεις σωστές αποφάσεις για τον εαυτό σου και οι φίλοι σου θα σε

σέβονται γι' αυτό.

Κάπνισμα: Δεν είναι «μαγκιά»

Πολλοί έφηβοι αρχίζουν το κάπνισμα επειδή είδαν τους φίλους τους να το κάνουν αυτό νομίζοντας ότι αυτό είναι μαγκιά και αυτό τους κάνει να νοιώθουν μεγάλοι. Επίσης πιστεύουν ότι αυτοί μπορεί να το εγκαταλείψουν όποτε το θελήσουν. Όμως το σώμα σου αρχίζει να εξαρτάται από την νικοτίνη και εσύ συνεχίζεις να το θέλεις περισσότερο. Οι περισσότεροι ενήλικες καπνιστές άρχισαν το κάπνισμα όταν αυτοί ήταν έφηβοι.

18 μέχρι 40

Η ηλικία από 18 μέχρι 40 ετών αναφέρεται σαν αναπαραγωγική ηλικία. Εάν σκοπεύεις να μείνεις έγκυος, θα πρέπει να φέρεις το σώμα σου σε καλύτερες συνθήκες που θα βοηθήσουν σε μια υγιή εγκυμοσύνη και ένα υγιές παιδί. Αν δεν σκοπεύεις να μείνεις έγκυος, ακολούθησε μια υγιή ζωή που θα σε βοηθήσει να αισθάνεσαι καλύτερα και ομορφότερα. Καλές συνήθειες – διατροφής, διαίτησης και γυμναστικής - μπορεί επίσης να βοηθήσουν χρόνιες ασθένειες που εξασθενούν τον οργανισμό όσο γίνεσαι μεγαλύτερη. Απλά απέφυγε κακές συνήθειες – κάπνισμα, υπερβολική χρήση αλκοόλης, ή απαγορευμένες ουσίες και φάρμακα.

Οι βασικές προτεραιότητες υγιεινής

Τώρα είναι ο καλύτερος χρόνος να συνεχίσεις την υγιεινή ζωή και ήδη έχει σταθεροποιησει και αναπτύξει νέες συνήθειες για το υπόλοιπο της ζωής σου. Παρακάτω παραθέτουμε ένα κατάλογο από τις πιο βασικές προτεραιότητες, αν είσαι μεταξύ 18 έως 40 ετών:

- * Κόψε το κάπνισμα
- * Υγιεινή διατροφή
- * Γυμναστική
- * Ασφαλή/ες σεξ
- * Όχι κατάχρηση αλκοόλης ή άλλων φαρμάκων
- * Μηνιαία εξέταση μαστών
- * Προγραμμάτισε την εγκυμοσύνη σου
- * Προστάτευσε το δέρμα σου από τον ήλιο

Αυτοεξέταση μαστών

Δεν υπάρχει κάποιος τρόπος για να αποφύγουμε, εάν είναι πεπρωμένο, το καρκίνο του μαστού. Η ελπίδα είναι να προλάβουμε τον καρκίνο σε νεαρή ηλικία, ώστε η θεραπεία να είναι πιο αποτελεσματική.

Πολλά ογκίδια του μαστού ανευρίσκονται από τις ίδιες τις γυναίκες κατά την διάρκεια κανονικής μηνιαίας αυτοεξέτασης μαστών ή κατά το ντύσιμο ή το λούσιμο. Μερικές μάζες του μαστού δεν είναι καρκίνος, αλλά πρέπει να το πούμε στο γιατρό αμέσως για την μάζα που ανακαλύψαμε.

Ρώτησε τον γιατρό σου πότε πρέπει να πας για μαστογραφία. Πολλοί συστήνουν οι γυναίκες να έχουν μαστογραφία στα 40.

Αν έχεις ιστορικό καρκίνου του μαστού στην οικογένεια σου – ιδιαίτερα σε πρώτου βαθμού συγγενείας, όπως μητέρα ή αδελφή – ενημέρωσε τον γιατρό σου.

Μπορεί να σου συστήσει να αρχίσεις τον έλεγχο της μαστογραφίας σε νεαρότερη ηλικία. Ακόμη και αν έχεις κανονικά έλεγχο με μαστογραφίες πάλι είναι βασικό να κάνεις αυτοεξέταση μαστών, επισημαίνοντας οποιαδήποτε αλλαγή στο σχήμα ή το περίγραμμα τους.

Σταμάτησε το κάπνισμα

Το κάπνισμα είναι μια συχνή αιτία θανάτου. Αν καπνίζεις το κόψιμο του τσιγάρου είναι το πιο βασικό που μπορείς να κάνεις για την υγεία σου. Το κόψιμο του τσιγάρου σταδιακά ελαττώνει τον κίνδυνο για καρκίνο του πνεύμονος και των άλλων καρκίνων (καρκίνο του οισοφάγου, τόματος, παγκρέατος, κύστεως και τραχήλου), καρδιακών παθήσεων και εγκεφαλικό.

Αναγνωρίζοντας τα γυναικολογικά συμπτώματα

Η κολπική αιμόρροια και η εκροή υγρών είναι απόλυτα φυσιολογικά κατά την έμμηνο ρύση. Ωστόσο, αν παρατηρήσεις κάτι το ασυνήθιστο, μίλησε στον γιατρό σου. Ορισμένα από τα συμπτώματα είναι αποτέλεσμα κάποιας μέτριας φλεγμονής, η οποία είναι εύκολο να θεραπευτεί. Αν δεν θεραπευτεί μπορεί να οδηγήσει σε υπογονιμότητα ή χρόνια φλεγμονή. Τα κολπικά συμπτώματα μπορεί επίσης να είναι σημεία για περισσότερα σοβαρά προβλήματα – από σεξουαλικά μεταδιδόμενα νοσήματα μέχρι καρκίνος του γεννητικού συστήματος. Επισκέψου τον γιατρό σου αν έχεις ένα από τα ακόλουθα συμπτώματα:

- * Πόνο ή μάζα στα γεννητικά σου όργανα.
- * Ασυνήθιστο αίμα δια του κόλπου, ιδιαίτερα μετά από σεξουαλική επαφή.
- * Κολπική έκκριση με ασυνήθιστη οσμή και ασυνήθιστο χρώμα.
- * Κνησμό, κάψιμο, οίδημα, ερυθρότητα ή πόνο στην περιοχή του κόλπου.
- * Πόνο ή δυσφορία κατά την διάρκεια της σεξουαλικής επαφής.
- * Συχνή και επείγουσα ούρηση ή κάψιμο κατά την ούρηση.
- * Πόνος ή πίεση στον πύελο που να διαφέρει από πόνο περιόδου.
- * Αιμορραγία μεταξύ των περιόδων.
- * Αύξηση της εκροής υγρών δια του κόλπου.

Αντιμετώπιση του stress

Πολλές γυναίκες αντιμετωπίζουν προκλήσεις ή υπευθυνότητες - ως εργαζόμενες γυναίκες, μητέρες, ή φροντίζοντας γέρους γονείς. Αυτοί οι πόλοι μπορεί να προκαλέσουν stress που μπορεί να επηρεάσει την υγεία τους. Συναισθηματικό stress μπορεί να οδηγήσει σε αύξηση της αρτηριακής πίεσης, κατάχρηση επικίνδυνων ουσιών, σε ασθένειες και κατάθλιψη. Εδώ υπάρχουν μερικά παραδείγματα που μπορεί να βοηθήσουν να ελαττώσεις ή να αντιμετωπίσεις το stress στη ζωή σου:

- * Τρώγε υγιεινά και κάνε συχνή σωματική άσκηση.
- * Μίλησε για αυτό. Εμπιστέψου κάποιον φίλο, συγγενή ή μέλος του γραφείου σου. Μίλησε για το πρόβλημα σου και μελετώντας το μπορεί να βοηθηθείς να βρεις τη λύση.
- * Παρέμεινε μεθοδική. Η καλή οργάνωση μπορεί να σε βοηθήσει να οργανώσεις το χρόνο σου πιο αποτελεσματικά, και θα ελαττώσει το χρόνο που έχει σχέση με το stress της ζωής σου.
- * Ζήτησε βοήθεια. Κανένας δεν μπορεί να τα κάνει όλα μόνος του.
- * Μάθε πώς να χαλαρώνεις. Η τεχνική της χαλάρωσης είναι γρήγορη στην εκμάθησή της. Κάνε την όποτε εσύ χρειάζεσαι να ελαττώσεις το άγχος σου.
- * Ζήτησε βοήθεια από επαγγελματία αν χρειάζεσαι.

Βία κατά των γυναικών

Η βία κατά των γυναικών είναι διαδεδομένη και αυξημένη. Πολλές βιαιότητες λαμβάνουν χώρα στο σπίτι και συνήθως προκαλούνται από τον σύζυγο ή τον φίλο. Η βία κατά των γυναικών περιλαμβάνει πολλά είδη όπως, ψυχική και φυσική καταπίεση καθώς και βιασμό. Καμία γυναίκα δεν πρέπει να κακομεταχειρίζεται. Έχεις κάθε δικαίωμα να αισθάνεσαι ασφαλής. Ζήτησε βοήθεια αν έχεις βίαιο δεσμό.

40 έως 60 ετών

Οι ωοθήκες σας θα σταματήσουν να παράγουν τις ορμόνες οιστρογόνα κάποια στιγμή κατά τη διάρκεια της δεκαετίας των 40 ή των 50 σας χρόνων και θα σταματήσετε να έχετε περίοδο. Η φάση αυτή της ζωής λέγεται εμμηνόπαυση. Η μέση ηλικία της εμμηνόπαυσης είναι τα 51, αλλά μπορεί να εμφανισθεί από τα 40 έως τα 55. Για αρκετά χρόνια πριν σταματήσει η περίοδος, οι ωοθήκες θα απελευθερώνουν ωάρια λιγότερα, και σταδιακά θα παράγουν λιγότερα οιστρογόνα και άλλες ορμόνες. Οι περίοδοί θα αρχίσουν να αλλάζουν και κατ' αυτό τον χρόνο θα είστε λιγότερο γόνιμες. Παρ' όλα αυτά, έως την εμμηνόπαυση μπορείτε να μείνετε έγκυος και γι' αυτό τον λόγο θα πρέπει να συνεχίσετε να χρησιμοποιείτε αντισύλληψη.

Η έλλειψη οιστρογόνων μετά την εμμηνόπαυση έχει επίδραση σε πολλά μέρη του σώματός σας. Μπορεί να νοιώσετε συμπτώματα όπως εξάψεις, κολπική ξηρότητα ή νυχτερινούς ιδρώτες. Σε μερικές γυναίκες τα συμπτώματα αυτά γίνονται μόλις αντιληπτά, ενώ σε άλλες είναι σοβαρά και ενοχλητικά. Χωρίς οιστρογόνα, τα οστά θα αρχίσουν να χάνουν την πυκνότητά τους και θα γίνουν πιο λεπτά, πιο αδύναμα, πιο εύθραυστα και πιο επιρρεπή σε κατάγματα. Η έλλειψη οιστρογόνων ελαττώνει επίσης τα επίπεδα της καρδιοπροστατευτικής λιποπρωτεΐνης υψηλής πυκνότητας (HDL) και αυξάνει τα επίπεδα της επιβλαβούς λιποπρωτεΐνης χαμηλής πυκνότητας (LDL). Αυτή η αλλαγή στα επίπεδα της χοληστερόλης αυξάνει δραματικά τον κίνδυνο για καρδιακή νόσο εξισώνοντας τον με αυτόν του άνδρα. Παίρνοντας θεραπεία ορμονικής αποκατάστασης («Θ.Ο.Υ») για να εξασφαλίσετε στο σώμα σας τα οιστρογόνα που δεν παράγει πια, μπορείτε να προλάβετε ή να ανατρέψετε αυτά και άλλα συμπτώματα της εμμηνόπαυσης.

Οι κύριες προτεραιότητες στην υγεία σας

Ο γιατρός σας είναι σε θέση να ανακαλύψει πρώιμα σημεία διαταραχών που μπορεί να γίνουν πιο σοβαρά όσο περνάει η ηλικία. Τακτικές ιατρικές εξετάσεις και έλεγχοι για τη διάγνωση ασθενειών σε ένα πρώιμο πιο αντιμετωπίσιμο στάδιο, έχουν μεγάλη σημασία. Αυτές είναι οι κύριες προτεραιότητες στην υγεία σας.

- Σκεφτείτε σοβαρά τη θεραπεία ορμονικής αποκατάστασης στην εμμηνόπαυση.
- Μην αγνοήσετε πόνους στο στήθος. Μπορεί να έχει δημιουργηθεί καρδιαγγειακό πρόβλημα..
- Μάθετε τα επίπεδα της χοληστερόλης και της αρτηριακής σας πίεσης.
- Μαστογραφία κάθε χρόνο ή κάθε 2 χρόνια.
- Ελέγξτε και διατηρήστε την οστική σας δύναμη και πυκνότητα.
- Κάντε ετήσιο έλεγχο για καρκίνο του εντέρου.
- Διατηρήστε ένα υγιές βάρος
- Γυμνάζεστε συστηματικά

Προσέξτε το βάρος σας

Στο διάστημα αυτών των χρόνων ο έλεγχος του βάρους γίνεται πιο σημαντικός αλλά και πιο δύσκολος. Το σώμα σας καίει τις θερμίδες πιο αργά, γιατί έχει λιγότερο μυϊκό ιστό. Τρώγοντας με μέτρο και κάνοντας συστηματική άσκηση, θα μπορέσετε να διατηρήσετε ένα σωστό βάρος και να ελαττώστε σωματικά τον κίνδυνο για ασθένεια.

Καρδιακή νόσος: Ο υπ' αριθμόν ένα δολοφόνος των γυναικών

Τα οιστρογόνα που παράγει το σώμα σας προστατεύουν από την καρδιακή νόσο. Όταν οι ωοθήκες σας σταματήσουν να παράγουν οιστρογόνα στην εμμηνόπαυση, χάνετε αυτή την προστασία και ο κίνδυνος για καρδιακή νόσο αυξάνεται σημαντικά. Μετά την εμμηνόπαυση έχετε την ίδια πιθανότητα για καρδιακή προσβολή, όπως και ένας άνδρας. Μπορεί ως τώρα, να μην έχετε σκεφτεί πολύ την πρόληψη της καρδιακής νόσου, αλλά λάβετε υπόψη σας σοβαρά τα ακόλουθα:

- * Οικογενειακό ιστορικό.
- * Η αρτηριακή σας πίεση.
- * Το «προφίλ» της χοληστερόλης σας.
- * Θεραπεία ορμονικής αποκατάστασης.
- * Η σημασία του πόνου στον θώρακα.
- * Τα σημάδια της καρδιακής προσβολής.

Έλεγχος για σακχαρώδη διαβήτη

Ο σακχαρώδης διαβήτης τύπου II εμφανίζεται πιο συχνά μετά τα 40. Διαβήτη τύπου II έχουν 60 εκατομμύρια άνθρωποι, αλλά δεν το γνωρίζουν γιατί η νόσος σπάνια προκαλεί συμπτώματα στα αρχικά στάδια. Μιλήστε με το γιατρό σας για να ελεγχθείτε για σακχαρώδη διαβήτη, εάν κάποιος από τους παρακάτω παράγοντες κινδύνου ισχύουν για σας:

- Έχετε οικογενειακό ιστορικό διαβήτη τύπου II
- Έχετε έναν ή περισσότερους από τους προηγούμενους παράγοντες κινδύνου και είστε πάνω από 40 ετών.
- Έχετε παθολογική καμπύλη σακχάρου.
- Έχετε υψηλή αρτηριακή πίεση ή υψηλό επίπεδο ολικής χοληστερόλης.
- Έχετε ιστορικό σακχαρώδη διαβήτη κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης
- Εάν τα επίπεδα γλυκόζης είναι αυξημένα

Έλεγχος για καρκίνο του παχέος εντέρου Κάνετε ετήσιο έλεγχο για καρκίνο του παχέος εντέρου. Ο καρκίνος του παχέος εντέρου είναι η τρίτη από συχνή αιτία θανάτου στις γυναίκες -μετά τον καρκίνο του πνεύμονα και των μαστών. Τρώγοντας τροφές πλούσιες σε ίνες, μεγάλες ποσότητες φρούτων και λαχανικών, και τροφές ολικής αλέσεως, με συστηματική άσκηση, και λαμβάνοντας, οιστρογόνα μετά την εμμηνόπαυση, θα μπορέσετε να προστατευθείτε από τον καρκίνο του παχέος εντέρου. Κάνετε, έλεγχο για αίμα στα κόπρανα κάθε χρόνο μετά τα 40, που είναι μία ένδειξη για καρκίνο του παχέος εντέρου.

Μαστογραφίες: όσο μεγαλώνετε, τόσο πιο χρήσιμες είναι!

Είναι καιρός να αρχίσετε να κάνετε τακτικά μαστογραφία. Ο κίνδυνος για καρκίνο του μαστού αυξάνεται με την πάροδο της ηλικίας. Πρέπει να κάνετε μαστογραφία κάθε ένα έως δύο χρόνια μεταξύ των 40 και των 49 και κάθε χρόνο μετά τα 50. Οι μαστογραφίες μπορούν να σώσουν ζωές. Η μαστογραφία δεν υποκαθιστά την ανάγκη για μηνιαία αυτοεξέταση του μαστού, αλλά μπορεί να εντοπίσει καρκινικούς όγκους πολύ μικρότερους και σε πιο πρώιμο στάδιο από αυτούς που μπορείτε να εντοπίσετε με το χέρι σας.

Προειδοποιητικό σημάδια του καρκίνου του δέρματος

Ο κίνδυνος να πάθετε καρκίνο του δέρματος αυξάνεται με την πάροδο της ηλικίας, διότι η επιβλαβής επίδραση της έκθεσης στην ηλιακή ακτινοβολία αυξάνεται με την πάροδο των χρόνων. Η πρόληψη του καρκίνου του δέρματος είναι απλή, αλλά δεν είναι απαραίτητα και εύκολη. Το μόνο που χρειάζεται να κάνετε είναι να προστατέψετε το δέρμα σας από τις υπεριώδεις ακτίνες του ήλιου (UV). Φοράτε προστατευτικό ρουχισμό και καπέλα και χρησιμοποιείτε πάντα αντηλιακό που εμποδίζει την UVA και την UVB ακτινοβολία (ελέγξτε την ετικέτα) και να έχει δείκτη προστασίας από τον ήλιο SPF τουλάχιστον 15.

Ελέγξτε το σώμα σας τακτικά για σημάδια καρκίνου του δέρματος κυρίως το πρόσωπό σας, τον θώρακα, τα χέρια, τα πόδια και την πλάτη. Ζητήστε από τον γιατρό ή τον σύντροφό σας να εξετάσει τις περιοχές που δεν μπορείτε να ελέγξετε με ευκολία. Όπως όλοι οι καρκίνοι, όσο πιο νωρίς ανιχνευθεί ο καρκίνος του δέρματος, τόσο πιο πιθανό είναι να είναι επιτυχής η αντιμετώπισή του.

Θα πρέπει να κάνετε έλεγχο της οστικής πυκνότητας:

Ο γιατρός σας μπορεί να σας βοηθήσει να καθορίσετε τον κίνδυνο να παρουσιάσετε οστεοπόρωση, παίρνοντας σας ιστορικό, ρωτώντας σας για το οικογενειακό ιατρικό ιστορικό ή κάνοντας έλεγχο της οστικής σας πυκνότητας. Ο έλεγχος οστικής πυκνότητας μπορεί να μετρήσει τη δύναμη και την πυκνότητα των οστών σας καθώς πλησιάζετε στην εμμηνόπαυση και αν ο έλεγχος επαναληφθεί ένα χρόνο αργότερα, μπορεί να καθοριστεί πόσο γρήγορα, χάνετε οστική ιστό. Μερικές γυναίκες διατρέχουν μεγαλύτερο κίνδυνο για οστεοπόρωση απ' ό,τι άλλες. Εάν τα αποτελέσματα της μέτρησης της οστικής πυκνότητας δείξουν ότι έχετε οστεοπόρωση ή ότι διατρέχετε αυξημένο κίνδυνο να παρουσιάσετε, μπορείτε να έχετε μεγάλο όφελος από τη λήψη οιστρογόνων (Ο.Ο.Υ.). Συζητήστε την ΘΟΥ με τον γιατρό σας.

Επίλογος

Η υγεία και η ομορφιά είναι έννοιες αλληλένδετες όπως υποστηρίζουν πολλοί. Όσο πιο υγιείς είμαστε τόσο ομορφότερες δείχνουμε. Είναι γεγονός ότι υπάρχουν μικρά κοινά μυστικά που κάθε γυναίκα μπορεί εύκολα να ακολουθήσει για να διατηρήσει τη νεανική της εμφάνιση επί μακρόν.

Μερικές απλές οδηγίες που μπορεί να εφαρμόσει καθεμία από εμάς, προκειμένου να διατηρήσει την υγεία και την καλή της εμφάνιση, είναι η εξής:

- * Μην καπνίζετε: Ο καπνός βλάπτει την επιδερμίδα κάνοντας την να χάσει την λάμψη της, ενώ καταστρεπτικές επιπτώσεις έχει και στα μαλλιά σας. Το κάπνισμα επιταχύνει επίσης την διαμόρφωση ρυτίδων, κυρίως γύρω από το στόμα.
- * Περιορίστε την κατανάλωση αλκοολούχων ποτών.
- * Προσέξτε ιδιαίτερα τη διατροφή σας, φροντίζοντας να τρώτε πολλά φρούτα και λαχανικά, τα οποία θα σας παράσχουν τις απαραίτητες βιταμίνες.
- * Γυμναστείτε! Η τακτική άσκηση θα κάνει το σώμα σας σφριγηλό και θα βελτιώσει την κορμωστασιά σας.
- * Προφυλαχθείτε από τις ακτίνες του ηλίου και κυρίως από την υπεριώδη ακτινοβολία, η οποία καταστρέφει το κολλαγόνο και προκαλεί μακροπρόθεσμα ρυτίδες.
- * Φροντίστε να κοιμάστε καλά και αρκετές ώρες. Ο ύπνος είναι απαραίτητος τόσο για την σωματική όσο και για την ψυχική μας ευεξία.
- * Βρείτε επικοινωνιακές διεξόδους για το άγχος σας. Το άγχος καθρεπτίζεται στο πρόσωπο και στο κορμί μας.
- * Προσέξτε την υγιεινή του στόματος σας για να διαφυλάξετε το λαμπερό σας χαμόγελο. Μην παραλείπετε να επισκέπτεστε τακτικά τον οδοντογιατρό σας.