

## Секреты здоровых женщин

Быть женщиной – довольно непростая жизненная задача и большая ответственность, т.к. женщине сама природа отвела особую роль, которая заключается в том, чтобы родить ребенка и вырастить его, успевать по хозяйству и дарить радость и тепло своим близким. Казалось, вот они, главные составляющие женского счастья. Но есть еще одна немаловажная составляющая – это женское здоровье.

Физиологические различия мужчин и женщин не ограничиваются половой системой. Многочисленные статьи перечисляют не менее 10 отличий между мужчиной и женщиной. Например, различие в устройстве мозга, в обонянии и цветовом восприятии. По-разному выглядят кожа и строение скелета и т. д.

Здоровые женщины живут дольше благодаря эстрогенам, защищающим кровеносные сосуды. До наступления менопаузы женщины гораздо меньше мужчин подвержены сердечно-сосудистым заболеваниям, в том числе инфаркту и инсульту. Вследствие всех этих различий и здоровье женщины во многом отличается от здоровья мужчины.

Профилактика играет громадную роль в борьбе с женскими болезнями. Гинекологические профилактические осмотры всех женщин, живущих половой жизнью, проводимые систематически 1 раз в год, являются наиболее эффективным мероприятием по предупреждению и своевременному выявлению женских болезней. Оздоровительные мероприятия, охрана женского труда, охрана здоровья беременной женщины (запрещение ночной и сверхурочной работы для беременных и кормящих женщин, отпуска до родов и после них), благоприятствуют снижению частоты женских болезней.

Что является самым главным в жизни женщины? Конечно же, это здоровье. Именно от него зависит не только женская красота и общее самочувствие, но и здоровье ее будущих детей. Поэтому так важно постоянно заботиться о себе и своем здоровье и даже минимальные попытки, направленные на улучшение здоровья, дадут хорошие результаты.

Чтобы сохранить женское здоровье, достаточно придерживаться простых рекомендаций и советов.

Во-первых, здоровое питание. Самое первое, что следует сделать, это перейти на правильное и раздельное питание. Нужно включить в рацион много свежих овощей, фруктов и стараться как можно реже употреблять в пищу ненатуральные продукты. Здоровая пища будет обогащать организм необходимыми витаминами, а это, в свою очередь, обеспечит здоровье и долголетие.

Во-вторых, забота о сердце. Выяснено, что основными причинами смерти среди женщин являются болезни сердца. Поэтому необходимо заниматься спортом. В настоящее время выбор физических упражнений достаточно велик (от занятий йогой до танцев живота) и каждая женщина найдет что-то близкое себе. И даже полчаса тренировок пойдут на пользу не только сердцу, но и всему организму.

В-третьих, отказ от плохих привычек. Алкоголь, курение, наркотики не только сокращают жизнь, но и наносят непоправимый вред здоровью женщины. Например, если сильно употреблять алкогольные напитки, то это приведет к изменению женской репродуктивной системы и в итоге о рождении здорового ребенка не может быть и речи.

В-четвертых, контроль над стрессом. Забота о психическом здоровье также важна для всеобщего состояния организма, поэтому нужно стараться хотя бы четверть часа в день бороться со стрессом методами расслабления. Современный ритм жизни просто не дает отдохнуть и расслабиться. Тогда обязательно нужно это делать во сне. Любому ночному времяпрепровождению лучше предпочесть глубокий спокойный сон.

В-пятых, защита от солнечных лучей. Приходя на пляж, стоит подумать о солнцезащитных кремах, защищающих от вредных лучей солнца, которые могут спровоцировать появление раздражения или хуже – рака.

В-шестых, проверка молочных желез. Регулярное прохождение маммографии поможет выявить возникновение рака молочных желез на ранних стадиях, а в таком случае шансы победить его достаточно велики.

Женщина просто обязана относиться трепетно не только к своей внешности, но и к здоровью. Ведь она обладает необыкновенным божьим даром — рожать детей. Но как часто без видимых причин мы обращаемся к врачу? Практически никогда. К сожалению, многие из нас идут в поликлинику только в том случае, когда чувствуют, что справиться с недугом самостоятельно не получается. Мы ссылаемся на нехватку времени, загруженность на работе, очереди в поликлиниках, забывая о главном: здоровая женщина — это счастливая мать и жена, это благополучная семья.

Отделение медпрофилактики МБУЗ ЦРБ мо Новопокровский район