ده عادت مضر برای سلامت خانم‌ها

27 دی 1402

دکتر بیژن فروغ، متخصص طب فیزیکی و توانبخشی درباره ۱۰ عادت مضر برای سلامت زنان می نویسد:

پوشیدن کفش پاشنه بلند

خانمها برای زیبایی کفشهای پاشنه بلند به سلامت خود لطمه زده و کفش استاندارد دارای پاشنه در حدو 2- 3 سانت امتناع می ورزند. پاشنه های بلند موجب کوتاهی تاندون پشت پاشنه یا آشیل شده درد در قسمت پنجه را افزایش می دهد و فشار پا را نامتعادل کرده و فشار روی زانو و کمر را افزایش می دهد که خود موجب کمردرد و زانو درد می شود. این نوع کفش های پاشنه بلند انگشتها را بد شکل نموده و انگشت چکشی در دارز مدت ایجاد می کنند.

حمل کیف های سنگین

حمل کیف ابتدا با وزن کم انجام شده ولی بتدریج با اضافه کردن اشیای درون کیف وزن کیف افزایش می یابد و فشار بر روی ناحیه گردن و کمر افزایش می یابد. عدم تقارن در انتقال وزن و انحراف بدن ناخود آگاه به یک سمت دردهای عضلانی ناحیه کمر و گردن و شانه را سبب خواهد شد.

خوابیدن در شرایط استفاده از لوازم آرایشی

لوازم آرایشی و خوابیدن با آرایش باعث بسته شدن منافذ پوستی و پرخونی پوست شده و به تدریج به پوست صدمه می زند و امکان تنفس پوست را کاهش می دهند.

پوشیدن لباس های تنگ

پوشیدن شلوار تنگ و یا دامن تنگ فشار روی اعصاب محیطی اطراف کمر را افزایش می دهد و درد و خواب رفتگی در مسیر عصب ایجاد می کند. لباس زیر تنگ نیز در 70 درصد خانمها گزارش شده است که خود عاملی برای دردهای عضلانی است. پیراهن های تنگ نیز بر ایجاد کمر درد و دردهای شکمی موثر است.

ترس و اضطراب از عدم موفقیت در زندگی زناشویی

خانمها دو برابر آقایان در این رابطه اضطراب دارند.

وسواس در شکل ظاهری

مطالعات نشان می دهد که 90 درصد خانمها تمایل دارند در یکی از قسمت های بدن خود تغییر ایجاد نمایند؛ جالب است در مطالعه ای که روی خانمها کم وزن انجام شده بود 10 درصد آنها بر این باور بودند که وزنشان زیاد است.به همین دلیل است که عمل جراحی بینی و زیبایی در ایران زیاد است و عمل جراحی چشم در چین و کره رایج است.

غذا خوردن احساسی

زنان بر عکس مردان زمانی که غمگین هستند از خوردن لذت می برند.

اختلال خواب

زنان کمتر از مردان می خوابند و برای حل مشکل دیگران بیشتر از خواب خود می زنند.

قرار دادن خود در ته لیست اهمیت

زنان به دیگران اهمیت بیشتری نسبت به خود می هند و تلاش می کنند مشکلات دیگران را با هزینه کردن اولویتهای خودشان حل کنند در واقع نوعی ایثار در زنان وجود دارد که خارج از حد انتظار است این ایثار با شکل منطقی به خود بگیرد.گرچه گاهی شکل ایثاری که زنان از خود بروز می دهند منجر به حفظ استحکام زندگی می گردد.