

# نقش محوری زنان در سلامت روان، سلامت جسمی و سلامت اجتماعی خانواده

زنان نیمی از جمعیت کشور را تشکیل می‌دهند و به اذعان کارشناسان اگر خواهان جامعه‌ای سالم هستیم، باید خانواده سالم داشته باشیم و با توجه به نقش مادران در سلامت خانواده، آنها نقشی بی‌بدیل در سلامت جامعه دارند؛ این درحالیست که متخصصان تاکید دارند در دنیای امروز لازم است مولفه‌های «اصلاح سبک زندگی»، «ارتقاء سواد سلامت» و «خودمراقبتی» در ارتباط با زنان بیش از پیش در کانون توجه قرار گیرد...

در همین راستا و همزمان با هفته سلامت زنان، دکتر صابر جباری - رئیس مرکز جوانی جمعیت، سلامت خانواده و مدارس وزارت بهداشت در گفت‌وگو با ایسنا، در تشریح سلامت زنان با بیان اینکه توجه به سلامت زنان یک امر ضروری است، اظهار کرد: «زن» و «مرد»، ستون‌های اصلی سلول جامعه یعنی خانواده را تشکیل می‌دهند. اگرچه زن و مرد به عنوان ستون‌های خانواده لحاظ می‌شوند اما زنان با توجه به نقش «همسری» و «فرزندی» که در خانواده بر عهده دارند، ستون اصلی خانواده قلمداد می‌شوند. نقش محوری زنان در سلامت روان، سلامت جسمی و سلامت اجتماعی خانواده غیرقابل کتمان است.

## نقش زنان در سلامت خانواده و جامعه

وی ادامه داد: زنان، نقش محوری در سلامت خانواده دارند. اگر دختران، همسران و مادران سالمی داشته باشیم، در نتیجه خانواده سالم داریم. اگر خواهان جامعه‌ای سالم هستیم، می‌بایست خانواده سالم داشته باشیم. با توجه به نقش مادران در سلامت خانواده، آنها نقشی بی‌بدیل در سلامت جامعه دارند.

## ۵ علت مرگ در زنان و مردان

جباری در ادامه صحبت‌هایش به گزارشی درباره علل مرگومیر زنان اشاره و خاطرنشان کرد: آخرین گزارش رسمی درباره علل رسمی مرگومیر زنان در سال ۹۹ منتشر شده و دیگر هیچ گزارش رسمی در این باره از آن بازه زمانی تا به امروز منتشر نشده است. براساس نتایج آخرین

گزارش علل مرگومیر زنان، «بیماری‌های قلبی‌عروقی که منجر به سکته قلبی می‌شود»، «سرطان پستان»، «سکته مغزی»، «دیابت» و «حوادث ترافیکی» به ترتیب پنج عامل مرگومیر زنان هستند. همچنین پنج عامل «بیماری‌های قلبی‌عروقی که منجر به سکته قلبی می‌شود»، «حوادث ترافیکی»، «سکته مغزی»، «مصرف مواد» و «خودکشی» به ترتیب جزو پنج علت اول علل مرگومیر مردان محسوب می‌شوند.



## اهمیت ارتقاء سواد سلامت زنان

رئیس مرکز جوانی جمعیت، سلامت خانواده و مدارس وزارت بهداشت در بررسی مقابله‌ای علل مرگومیر در مردان و زنان تصریح کرد: بررسی مقابله‌ای علل مرگومیر زنان با مردان بیانگر این است، مولفه‌های «اصلاح سبک زندگی»، «ارتقاء سواد سلامت» و «خودمراقبتی» در ارتباط با زنان می‌بایست در کانون توجه قرار گیرد. اگر مولفه‌های «اصلاح سبک زندگی»، «ارتقاء سواد سلامت» و «خودمراقبتی» مورد توجه قرار نگیرد و آموزش‌های لازم در ارتباط با مسائلی مانند «تغذیه»، «خواب و بیداری» و «عادات غذایی»، «ورزش و فعالیت فیزیکی» برای زنان به درستی تبیین نشود، نه تنها سلامت آنها تحت تاثیر قرار می‌گیرد، بلکه بر سلامت خانواده و سلامت جامعه نیز اثرگذار است.

## جراحی‌های غیرضرور زیبایی؛ چالشی جدی برای سلامت زنان

### چاقی و اضافه وزن در ۷۰ درصد زنان

وی با بیان اینکه ریسک‌فاکتورهای متعددی سلامت زنان را تهدید می‌کند، افزود: بررسی‌ها بیانگر این است میزان شیوع فشارخون و دیابت در میان زنان به ترتیب ۳۳ و ۱۵ درصد است. البته چالش‌های سلامت زنان به فشارخون و دیابت محدود نمی‌شود؛ به طوری که حدود ۷۰

درصد زنان، درجاتی از اضافه وزن و چاقی را تجربه می‌کنند.

جباری همچنین با بیان اینکه جراحی‌های زیبایی به چالشی جدی برای سلامت زنان تبدیل شده، توضیح داد: جراحی‌های زیبایی غیرضروری از نظر علم پزشکی به چالش جدی برای سلامت زنان تبدیل شده و متأسفانه این عمل‌ها در چند سال اخیر افزایش یافته است.

## **اثر حفاظتی «بارداری» و «شیردهی کامل» مقابل ۳ سرطان زنانه**

وی در بخش دیگری از صحبت‌هایش با اشاره به سرطان‌های زنانه و اثر حفاظتی بارداری و شیردهی بر این سرطان‌ها، افزود: فرزندآوری جزو ویژگی‌های فیزیولوژیک زنان است؛ خداوند، فرزندآوری و فرزندپروری را در نهاد زن قرار داده، اما بی‌توجهی به شرایط فیزیولوژیک زنان سبب شده که مسائلی مانند «عدم فرزندآوری»، «فرزندآوری کم»، «تک‌فرزندی»، «استفاده از روش‌های پیشگیری از بارداری» برای مدت‌های طولانی در کانون توجه قرار گیرد. در حال حاضر، میل به «عدم فرزندآوری» و «فرزندآوری کم» از چالش‌های سلامت زنان و مادران ایرانی محسوب می‌شود؛ این درحالیست که براساس منابع معتبر پزشکی و مامایی، افزایش تعداد بارداری و شیردهی کامل به فرزندان، اثر حفاظتی مقابل سرطان «پستان»، «رحم» و «تخمدان» دارد.

جباری ادامه داد: اگرچه اسناد معتبر پزشکی و مامایی بر تاثیر حفاظتی فرزندآوری و شیردهی کامل بر سرطان‌های «پستان»، «رحم» و «تخمدان» تاکید می‌کنند، اما مسائلی مانند فرزندآوری طی سال‌های گذشته کمتر مورد توجه قرار گرفته و برخی بیماری‌های زنان افزایش یافته است. در حال حاضر، سرطان پستان، دومین عامل مرگومیر زنان است و بخش قابل‌توجهی از زنان ایرانی با سرطان پستان دست و پنجه نرم می‌کنند.

## **توصیه بر ازدواج دختران قبل از ۲۴ سالگی به شرط بلوغ روانی و اجتماعی**

رئیس مرکز جوانی جمعیت، سلامت خانواده و مدارس وزارت بهداشت در ادامه صحبت‌هایش درباره برنامه‌های این وزارتخانه در حوزه سلامت زنان گفت: وزارت بهداشت به عنوان متولی نظام سلامت کشور به مولفه‌هایی مانند «ترویج زایمان طبیعی»، «تشخیص به هنگام ناباروری»، «ازدواج به هنگام»، «بارداری سالم» که مرتبط با سلامت زنان و جامعه است، به طور ویژه توجه می‌کند. وزارت بهداشت تاکید

دارد «ازدواج» در زمان مناسب انجام شود؛ ازدواج نه تنها باید در زمان مناسب انجام شود، بلکه می‌بایست پایدار و ساده باشد. در همین راستا شبکه بهداشتی درمانی کشور توصیه می‌کند، دختران به شرط بلوغ روانی و اجتماعی بهتر است پیش از ۲۳ تا ۲۴ سالگی ازدواج کنند.



## اهمیت فرزندآوری در ۲ سال نخست ازدواج

وی در خصوص فرزندآوری نیز گفت: با توجه به اینکه روشی بهینه برای تشخیص ناباروری بدون اقدام به فرزندآوری برای زوجین وجود ندارد، به زوجها توصیه می‌کنیم که طی دو سال نخست زندگی خود نسبت به فرزندآوری اقدام کنند؛ چراکه اگر زوجی به «ناباروری اولیه» مبتلا باشد و طی دو سال نخست زندگی خود نسبت به فرزندآوری اقدام نکند، درمان ناباروری آنها سخت‌تر و گاهی غیرممکن می‌شود.

## ارائه بیش از ۱۰۰ خدمت سلامت در دوران بارداری

رییس مرکز جوانی جمعیت، سلامت خانواده و مدارس وزارت بهداشت در ادامه صحبت‌هایش با بیان اینکه برنامه‌های متعددی را به منظور پایش و رصد سلامت زنان انجام می‌دهیم، گفت: وزارت بهداشت، خدمات متعددی را در دوران بارداری در اختیار زوجها قرار می‌دهد که جزو برنامه‌های پایش و رصد سلامت زنان است. بیش از ۱۰۰ عنوان خدمات سلامت در دوران بارداری به صورت رایگان در سیستم خدمات بهداشتی کشور که شامل ویزیت، معاینه دوره‌ای و موارد دیگر می‌شود در اختیار مادران باردار قرار می‌دهیم تا جامعه هدف، دوره بارداری را به سلامت سپری کند.

## آمار ۵۶ درصدی زایمان سزارین در کشور

رئیس مرکز جوانی جمعیت، سلامت خانواده و مدارس وزارت بهداشت با بیان اینکه میزان عمل سزارین در کشور حدود ۵۶ درصد است، توضیح داد: متأسفانه، میزان عمل سزارین در کشور بسیار زیاد است. این در حالی است که عمل سزارین می‌تواند مخاطرات جدی برای مادر و نوزاد به بار آورد و از طرفی دیگر، زایمان طبیعی نیز می‌تواند فواید متعددی برای مادر و نوزاد داشته باشد.

وی با اشاره به برگزاری کلاسهای آموزشی دوران بارداری افزود: وزارت بهداشت بر موضوع زایمان طبیعی در کلاسهای آمادگی برای زایمان تأکید می‌کند و در نظر دارد که تمام مادران باردار را به سمت زایمان طبیعی سوق دهد؛ مگر اینکه زایمان طبیعی از نظر پزشکی منع شود و جان مادر را با خطر مواجه کند.

جباری با بیان اینکه افزایش زایمان طبیعی مستلزم برنامه‌های فرهنگی و تغییر دیدگاه‌ها است، افزود: نگاه‌های خانواده‌ها و اطرافیان مادران باردار می‌بایست نسبت به زایمان طبیعی تغییر کند. بنابراین، فرهنگسازی در زمینه زایمان طبیعی از اهمیت فراوانی برخوردار است.



## خدمات مشاوره فرزندآوری و اصول خودمراقبتی در نظام شبکه

وی با بیان اینکه «مشاوره فرزندآوری» از دیگر برنامه‌های مربوط به سلامت زنان است، گفت: «مشاوره فرزندآوری» با هدف سلامت زنان و مادران را در کانون توجه قرار داده‌ایم. علاوه بر مشاوره فرزندآوری به منظور ارتقاء سلامت زنان، «اصول خودمراقبتی» در ارتباط با

بیماری‌هایی مانند سرطان پستان نیز در نظام شبکه به صورت رایگان ارائه می‌شود.

## **غربالگری سرطان پستان و دهانه رحم**

رئیس مرکز جوانی جمعیت، سلامت خانواده و مدارس وزارت بهداشت درباره غربالگری سرطان‌های پستان و دهانه رحم به عنوان سرطان‌های شایع در زنان نیز به ایسنا گفت: وزارت بهداشت به منظور شناسایی زودهنگام و پیشگیری از سرطان‌های پستان و دهانه‌رحم، غربالگری این بیماری‌ها را انجام می‌دهد. هدف از اجرای غربالگری سرطان‌های پستان و دهانه رحم این است که زنان در صورت ابتلا به این بیماری‌ها و پیش از سخت‌تر شدن مراحل درمان، شناسایی شوند. ارتقای سلامت زنان که نقش محوری در سلامت خانواده و جامعه دارند برای وزارت بهداشت اهمیت دارد.