

## نصائح الرعاية الذاتية للنساء: تدبير الصحة

كي تتولين مسؤولية صحتك فلا بد أن تتآلفن مع أجسامك وتراقبن حالتها بانتظام. وفيما يلي بضعة أمور من شأنها أن تساعدك في الحفاظ على صحتك:

### راقبن تعرضكن للشمس

استخدمن واقيات الشمس عند الخروج من البيت وراقبن النمش والشامات وأية تصبغات أو مشاكل جلدية قد تبدو غير طبيعية. والمهم أن تبحن عن تغيرات في الشكل أو اللون أو أي ألم أو حكة بسبب علامة على الجلد.



### راقبن حركتكن

احرصن على أن تتحركن بما يكفي كل يوم، إذ أن الجلوس لفترات مطولة من شأنه أن يؤدي إلى مشاكل صحية طويلة الأمد. قفن وتمططن مرة على الأقل كل ساعة، وحاولن ممارسة التمارين الرياضية لمدة 30 دقيقة كل يوم.



### افحصن عظامكن

صحة العظام مهمة في كافة مراحل العمر وبالأخص بالنسبة للنساء. ولهذا احرصن على تناول ما يكفي من الكالسيوم والحصول على فيتامين د الأساسي، وكذلك ممارسة تمارين باستخدام الأثقال كل يوم.



### راقبن مشاعركن

اعتنين بصحتك النفسية لأنها لا تقل أهمية عن صحتك البدنية. تأملن واقعكن لبضعة دقائق يومياً وكن صريحات حيال مشاعركن، كما ننصحكن بممارسة بعض تمارين التنفس العميق.



### راقبن أثداءكن

لا بد أن تكن على علم بشكل أئداءكن وطبيعتها في حال طرأت عليها أية تغيرات. ابحن عن أية كتلات مقلقة أو انتفاخات أو فرط حساسية أو ألم وناقشن مخاوفكن مع الطبيب/الطبيبة.



### افحصن قاع الحوض

من المهم تقوية قاع الحوض بغض النظر عن الجنس أو العمر. ولا بد من ممارسة تمارين عضلات الحوض يومياً، أو ما يعرف بتمارين كيجل. عليكن بشد عضلات منطقة الحوض (التي تستخدمها لإيقاف التبول) وإبقائها مشدودة لخمسة ثوان ثم إرخائها لخمسة ثوان أخرى وهكذا دواليك.



### دافعن عن أجسادكن

لا أحد يعرف جسدكن كما تعرفنه، كما أن المشاركة في العناية بصحتك من شأنها أن تعزز صحتك وعافيتك وتحافظ عليها. كن على دراية بالفحوصات الصحية الوقائية كتصوير الثدي وفحوصات سرطان الجلد وفحوصات التحري عن سرطان عنق الرحم وحددن مواعيد منتظمة لإجرائها. انتبهن لأية أعراض قد تظهر كي تناقشنها مع العاملين الصحيين

