

صحة المرأة:



خطوات بسيطة لحياة أكثر توازنًا ونجاحًا

إعداد: د. عبد الرحيم القضاة

قسم الصيدلة السريرية والممارسة الصيدلانية

تُعَدُّ **صحة المرأة** من أهم الأسس التي يقوم عليها المجتمع السليم؛ فالمرأة السليمة جسديًا ونفسيًا أكثر قدرة على العطاء في بيتها، وعملها، ودراساتها، ومجتمعها. ومع تسارع نمط الحياة اليومي، وكثرة المسؤوليات، والضغوط الأكاديمية والمهنية، أصبحت الحاجة إلى الاهتمام بصحة المرأة **أمرًا ضروريًا وليس رفاهية**.

ولا تعني العناية بالصحة زيارة الطبيب عند المرض فحسب، بل تشمل أيضًا **الوقاية، والتغذية المتوازنة، والنشاط البدني، والنوم الجيد، والصحة النفسية، والفحوصات الدورية، والجميل** في الأمر أن تحسين الصحة لا يحتاج دائمًا إلى تغييرات كبيرة، بل يبدأ بخطوات بسيطة تستمر مع الوقت وتتعاكس بشكل واضح على الطاقة، والتركيز، وجودة الحياة. وتؤكد منظمة الصحة العالمية أن **النشاط البدني المنتظم، والتغذية الصحية، والوقاية والكشف المبكر** من أهم ركائز تعزيز الصحة العامة، والحد من الأمراض المزمنة.

أولاً: التغذية المتوازنة هي الأساس:

تحتاج المرأة إلى غذاء متوازن يزود جسمها بما يحتاجه من عناصر غذائية في مختلف مراحل العمر، ومن أهم هذه العناصر **الكالسيوم وفيتامين د**؛ لأنهما يساعدان على الحفاظ على صحة العظام والأسنان، ويقللان خطر **هشاشة العظام** مع التقدم في العمر. وتشير المعاهد الوطنية للصحة إلى أن فيتامين د يساعد الجسم على امتصاص الكالسيوم، وأن نقص أحدهما قد يؤثر سلبًا في قوة العظام. وتشمل المصادر الجيدة للكالسيوم **الحليب ومشتقاته، وبعض الخضراوات الورقية، والأطعمة المدعمة**، بينما يمكن الحصول على فيتامين د من بعض الأغذية، ومن **التعرض المعتدل للشمس** وفق الظروف المناسبة.

ويُعد **الحديد**، كذلك، عنصرًا مهمًا جدًا لصحة المرأة، تحديدًا في سن الإنجاب؛ لأن نقصه قد يؤدي إلى **فقر الدم** الذي يسبب التعب، والدوخة، وضعف التركيز، والإرهاق العام، وتشير منظمة الصحة العالمية إلى أن النساء من أكثر الفئات عُرضة لفقر الدم عالميًا. ويمكن تفادي حصول ذلك بدعم مخزون الحديد بتناول **اللحوم الخالية من الدهون، والبقوليات، والعدس، والخضراوات الورقية**، مع تناول مصادر **فيتامين C** مثل البرتقال والليمون للمساعدة على تحسين الامتصاص.

ومن العناصر المهمة أيضًا **حمض الفوليك**، تحديدًا للنساء القادرات على الحمل، إذ توصي الجهات الصحية بالحصول على كمية كافية منه لدوره المهم في تكوين الخلايا، وللمساعدة على الوقاية من بعض العيوب الخلوية المبكرة عند الجنين، وتوصي مصادر NIH و ACOG عادةً بأن تحصل المرأة القادرة على الحمل على **400 ميكروغرام يوميًا** من حمض الفوليك من المكملات أو الأغذية المدعمة إلى جانب الغذاء الطبيعي.

ومن المهمّ التذكير بأنّ **التغذية الصحيّة لا تعني الحرمان**، بل تعني **التوازن**، الذي يستلزم تقليل الوجبات السريعة، والإفراط في السكّريّات، والمشروبات المُحلّاة، مع الحرص على شرب الماء بانتظام، وتناول الخضراوات، والفواكه، والبروتينات الصحيّة؛ فهذه العادات اليوميّة البسيطة تنعكس على الوزن، والنشاط، وصحة القلب، والقدرة على التركيز والعمل.

ثانيًا: الحركة اليوميّة تحميّ الجسد وتحسّن المزاج:

كثير من النساء يربطن الرياضة بصالات الألعاب أو التمارين الشاقة، لكنّ الحقيقة أنّ **الحركة المنتظمة أهمّ من الشدّة العالية**، فالمشي السريع، أو صعود الدّرج، أو التمارين المنزليّة البسيطة، كلّها أنشطة مفيدة إذا مورست بانتظام. وتوصي منظمة الصحة العالميّة بأن يحصل البالغون على **150 إلى 300 دقيقة أسبوعيًا من النشاط البدنيّ متوسط الشدّة**، أو **75 إلى 150 دقيقة من النشاط الشدّيد**، مع ممارسة تمارين تقوية العضلات يوميّين أو أكثر أسبوعيًا.

وتتجاوز فوائد النشاط البدنيّ مجرّد الحفاظ على الوزن؛ إذ يساعد على **تنظيم سكر الدّم**، وتحسين صحة القلب، وتقوية العضلات والعظام، ويسهم كذلك في **تحسين المزاج وتقليل التوتر**، فوفق ما تشير إليه مراجعات علميّة حديثة، يرتبط النشاط البدنيّ بتحسّن أعراض القلق والاكتئاب والصّيق النفسيّ؛ لذلك فإنّ تخصيص وقت يوميّ أو شبه يوميّ للحركة ليس رفاهية، بل هو استثمار مباشر في الصّحة الجسديّة والنفسية.

ثالثًا: الفحوصات الدّوريّة والكشف المبكّر:

من أهمّ وسائل الحفاظ على الصّحة **الكشف المبكّر**؛ لأنّ كثيرًا من المشكلات الصحيّة قد تبدأ من دون أعراض واضحة؛ فلكذلك يجب الاهتمام بمتابعة **ضغط الدّم**، و**سكر الدّم**، وبعض الفحوصات الأخرى حسب العمر والتاريخ المرضيّ وتوصية الطّبيب. وفيما يتعلّق بصّحة النّدي، من الأفضل توعية المرأة بما يسمّى **الوعي بالنّدي**؛ أي: الانتباه إلى شكل النّدي وطبيعته المعتادة، ومراجعة الطّبيب عند ملاحظة أيّ تغيير غير طبيعيّ مثل وجود كتلة جديدة، أو إفراز غير معتاد، أو تغيير واضح في الجلد أو الحلمة. أمّا **برامج التّحريّ الزوتينيّ** مثل تصوير النّدي الشّعاعيّ، فتختلف بحسب العمر وعوامل الخطورة، وتشير توصيات USPSTF الحديثة إلى التّحريّ كلّ سنتين للنساء من عمر **40 إلى 74 عامًا** من ذوات الخطورة المتوسطة.

أمّا **فحص عنق الرّحم** فهو من الفحوصات الوقائيّة المهمّة التي تساعد على الكشف المبكّر عن التغيّرات التي قد ترتبط بسرطان عنق الرّحم، وتؤكد في ذلك منظمة الصحة العالميّة أهميّة برامج التّحريّ المناسبة، مع التّوسّع عالميًا في استخدام **اختبار HPV** بعدّه و

وسيلة فعالة للوقاية والكشف المبكر . والفكرة الأساسية من ذلك كله تكمن في أن على **المرأة ألا تنتظر ظهور المشكلة**، بل أن تجعل الوقاية جزءاً من حياتها؛ لأنّ الاكتشاف المبكر يمنح فرصاً أفضل للتدخل والعلاج والطمأنينة.

رابعاً: صحة المرأة في البيئة الجامعية والأكاديمية:

تواجه كثير من النساء في الجامعات والبيئات الأكاديمية تحديات خاصة، مثل: **ضغط العمل**، وكثرة الساعات أمام الحاسوب، ومواعيد التسليم، والتوازن بين العمل والحياة الشخصية؛ لذا فإن الحفاظ على الصحة في البيئة الأكاديمية يتطلب وعياً يومياً ببعض العادات المهمة.

ومن أبرز هذه الجوانب **إجهاد العين الرقمي** الناتج عن الجلوس الطويل أمام الشاشات، وعليه توصي الأكاديمية الأمريكية لطب العيون بأخذ أوقات راحة منتظمة للعين، ويشيع في ذلك استخدام قاعدة **20-20-20**؛ أي: النظر كل 20 دقيقة لمدة 20 ثانية إلى شيء يبعد حوالي 20 قدماً؛ للمساعدة على تقليل الإجهاد البصري، فضلاً عن أنّ الجلسة الصحيحة، وضبط الإضاءة، وتقليل الوهج، وترك مسافة مناسبة بين العين والشاشة، كلها أمور تساعد على تقليل ألم الرقبة والكتفين والصداع وجفاف العين.

ومن الجوانب المهمة أيضاً **إدارة الوقت والتوازن بين العمل والراحة**، فالاستمرار في العمل لساعات طويلة من دون راحة قد يؤدي إلى **الاحتراق النفسي**، وهو حالة من الإجهاد المزمن تؤثر في التركيز والدافعية والصحة النفسية، وقد أظهرت دراسات على طلبة الجامعات أنّ الضغط الأكاديمي الزائد يرتبط بارتفاع مستويات التوتر وانخفاض الرفاه النفسي؛ لذلك من المهم وضع حدود واضحة بين وقت العمل ووقت الراحة، وتقسيم المهمات، وعدم إهمال الاستراحة والنوم.

بالإضافة إلى ذلك فإنّ وجود **بيئة جامعية داعمة**، سواء من الزميلات أو الزملاء أو الإدارات أو الأقسام، ينعكس إيجاباً على الصحة النفسية والإنتاجية، فالدعم المتبادل، والتواصل الإنساني، والتقدير؛ كلها عوامل تخفف القلق وتشجع على الإنجاز والإبداع.

خامساً: الصحة النفسية لا تقل أهمية عن الصحة الجسدية:

لا يمكن الحديث عن صحة المرأة من دون الحديث عن **الصحة النفسية**؛ فالمرأة قد تواجه ضغوطاً متنوعة مرتبطة بالدراسة، أو العمل، أو الأسرة، أو المسؤوليات اليومية، وقد تنعكس هذه الضغوط في صورة توتر، أو قلة نوم، أو تقلب في المزاج، أو إرهاق مستمر. ومن أهم الخطوات التي تساعد على الحفاظ على التوازن النفسي: **النوم الكافي، وممارسة الحركة، وتنظيم الوقت، والحصول على فترات راحة حقيقية، والتحدث مع أشخاص داعمين** عند الحاجة. وبحسب ما تشير إليه مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها فإنّ معظم البالغين يحتاجون إلى **7 ساعات أو أكثر من النوم يوميًا**؛ إذ ترتبط قلة النوم بضعف التركيز والأداء اليومي ارتباطاً

كثيرًا. ويعدّ في هذا الشأن طلب المساعدة من مختصّ عند استمرار التوتّر أو القلق أو الإرهاق النفسي **تصرّفًا واعيًا ومسؤولًا**، وليس علامة ضعف. فالعناية بالصّحة النفسية جزء أساسي من جودة الحياة والنّجاح والاستقرار.

خاتمة:

إنّ **صحة المرأة** ليست موضوعًا ثانويًا، بل هي أساس للحياة المتوازنة والإنجاز والاستقرار، والاهتمام بالصّحة لا يحتاج إلى تغييرات معقّدة، بل يبدأ من **وجبة أفضل، ومشى يومي، ونوم كافٍ، وراحة منتظمة، وفحص دوريّ، ووعي نفسي أكبر**. بالإضافة إلى ذلك فإنّ كلّ خطوة صغيرة تخطوها المرأة من أجل صحتها اليوم، ستعكس غدًا على نشاطها، وراحتها، وقدرتها على التعلّم والعمل والعطاء؛ لذلك، فإنّ الرسالة الأهمّ لها، هي: **ابدئي من الآن، ولو بخطوة بسيطة، فالصّحة تُبنى بالعادات اليومية الصغيرة المستمرة**.

المراجع.

1. World Health Organization. *WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour*. Geneva: WHO; 2020.
2. World Health Organization. *Physical activity*. WHO.
3. National Institutes of Health, Office of Dietary Supplements. *Vitamin D Fact Sheet for Consumers*.
4. National Institutes of Health, Office of Dietary Supplements. *Calcium Fact Sheet for Health Professionals*.
5. National Institutes of Health, Office of Dietary Supplements. *Iron Fact Sheet for Consumers*.
6. World Health Organization. *Anaemia*.
7. National Institutes of Health, Office of Dietary Supplements. *Folate Fact Sheet for Health Professionals*.
8. American College of Obstetricians and Gynecologists. *Prepregnancy Counseling*.
9. U.S. Preventive Services Task Force. *Breast Cancer: Screening*.
10. World Health Organization. *New recommendations for screening and treatment to prevent cervical cancer*.
11. World Health Organization. *WHO recommends DNA testing as a first-choice screening method for cervical cancer prevention*.
12. American Academy of Ophthalmology. *Computers, Digital Devices, and Eye Strain*.
13. Kaur K, Gurnani B, Nayak S, et al. Digital Eye Strain—A Comprehensive Review. *Ophthalmology and Therapy*. 2022.
14. Barbayannis G, Bandari M, Zheng X, et al. Academic Stress and Mental Well-Being in College Students. *Frontiers in Psychology*. 2022.
15. Centers for Disease Control and Prevention. *About Sleep*.