

જુલાઈ ૨૦૨૨

તમારી તબિયત

Your Health

મહિલા આરોગ્ય



સ્ત્રીઓ બીજા બધાની સંભાળ રાખે છે, પરંતુ તેઓને પોતાની પણ કાળજી લેવાની જરૂર છે. ડાયાબિટીસ, Cહૃદયરોગ અને સ્ટ્રોકનું જોખમ ઘટાડવાની સાથે સાથે, તમારા સ્વાસ્થ્ય અને સામાન્ય સુખાકારીની કાળજી લેવા માટે તમે સ્ત્રી તરીકે ઘણી બધી બાબતો કરી શકો છો.

અનુભવો

તે એવી વસ્તુ નથી કે જેના વિશે આપણે ભારતીયો ઘણી બધી વાત કરવાનું પસંદ કરે છે પરંતુ તે સૌથી સરળ વસ્તુ છે જે આપણે કરી શકીએ છીએ - તે મિનિટ લે છે અને તે મફત છે! દરેક મહિલાઓએ કોઈપણ ફેરફારો માટે નિયમિતપણે તેમના સ્તનોને જોવું અને અનુભવવું જોઈએ, પછી ભલે તે ત્વચામાં ફેરફાર હોય, ગઠ્ઠો હોય કે સ્તનની ડીંટડીમાં ફેરફાર હોય, આદર્શ રીતે દર મહિને. બધા ગઠ્ઠો કેન્સર નથી તેથી ગભરાશો નહીં પરંતુ જો કોઈ ફેરફાર નોંધવામાં આવે, તો તમારા ડોક્ટર સાથે એપોઇન્ટમેન્ટ બુક કરો.

રોયલ માર્સડેન હોસ્પિટલના બ્રેસ્ટ સર્જન જેનિફર રસ્બી દ્વારા તમારા પોતાના સ્તનોની તપાસ કેવી રીતે કરવી તે દર્શાવતી વિડિયોની લિંક અહીં છે:

<https://www.bbc.co.uk/news/av/health-44384499>

સ્ક્રીનીંગ મેળવો

સ્તન કેન્સર અને સર્વાઇકલ કેન્સર માટે ૨૫ વર્ષથી વધુ ઉંમરની તમામ મહિલાઓ માટે નીચે મુજબના રાષ્ટ્રીય સ્ક્રીનીંગ પ્રોગ્રામ છે:

૧. સ્તન તપાસ – મેમોગ્રામ કહેવાય છે જે તમારા સ્તનોનો એક્સ-રે છે

- તમને ૫૦ વર્ષની ઉંમરથી ૭૧ સુધી દર ૩ વર્ષે મેમોગ્રામ માટે આમંત્રિત કરવામાં આવશે.
- ૭૧ પછી, તમને આપમેળે આમંત્રિત કરવામાં આવશે નહીં પરંતુ દર ૩ વર્ષે મેમોગ્રામની વિનંતી કરી શકો છો.

૨. સર્વાઇકલ સ્ક્રીનીંગ - તમારા સર્વિક્સ (ગર્ભાશયમાં ખુલે છે) માંથી કોષોનો એક નાનો નમૂનો લેવામાં આવે છે

- તમને ૨૫ થી ૪૯ વર્ષની ઉંમર સુધી દર ૩ વર્ષે સ્મીયર ટેસ્ટ માટે આમંત્રિત કરવામાં આવશે.
- પછી દર ૫ વર્ષે ૫૦ થી ૬૪ સુધી.
- આ પછી, તમે સ્મીયર ટેસ્ટ કરાવી શકતા નથી.

આ પરીક્ષણો કેન્સર આગળ વધે તે પહેલાં અને તે મટાડી શકાય માટે દર્શાવવામાં આવ્યા છે. એવું પણ દર્શાવવામાં આવ્યું છે કે દક્ષિણ એશિયાની મહિલાઓ મેમોગ્રામ અથવા સ્મીયર ટેસ્ટ માટે ઓછી હાજરી આપે છે એટલે કે આ કેન્સરથી વધુ મૃત્યુ પામે છે.

આ પરીક્ષણો સહેજ અસ્વસ્થતાભર્યા હોઈ શકે છે પરંતુ સામાન્ય રીતે પીડાદાયક હોતા નથી, તેથી તમે તેમાં હાજરી આપો છો અથવા તમારા સ્થાનિક કેન્દ્રમાં એપોઇન્ટમેન્ટ લો છો તેની ખાતરી કરવી ખૂબ જ મહત્વપૂર્ણ છે. જો તમને કોઈ ચિંતા હોય તો તે વિશે તમારા ડૉક્ટર સાથે વાત કરો અથવા ઓનલાઇન જાઓ.

પેલ્વિક ફ્લોર કસરતો

પેલ્વિક ફ્લોર કસરતો એવી છે જે પેલ્વિસમાં સ્નાયુઓને મજબૂત બનાવવામાં મદદ કરે છે જે દરેક વસ્તુને યોગ્ય સ્થાને રાખવામાં મદદ કરે છે. આ બધી સ્ત્રીઓને લાગુ પડે છે, તમારી ઉંમર ગમે તે હોય, અને જન્મ આપ્યા પછી પેલ્વિસને નબળી પડતી અટકાવી શકે છે. તે પેશાબના લિક્ષેજને પણ અટકાવી શકે છે - જેને અસંયમ કહેવાય છે, જ્યારે તમે છીંક, ઉધરસ અથવા હસો છો, જ્યારે તમે મોટા થાઓ છો.

આ કસરતો અન્ય પ્રવૃત્તિઓ કરતી વખતે કરી શકાય છે અને તમારે ફક્ત ૩ -૫ સેકન્ડ માટે તમારા પેલ્વિક ફ્લોર સ્નાયુઓને સ્કિવઝ કરવાની અને પછી થોડી સેકન્ડ માટે આરામ કરવાની જરૂર છે. દિવસમાં ઓછામાં ઓછા ૩ વખત, ૧૦ - ૧૫ વખત કરવાનું લક્ષ્ય છે.

આ કસરતો કેવી રીતે કરવી તે અંગે NHS તરફથી વિડિયોની લિંક અહીં છે:

<https://healthandcarevideos.uk/bladder?videoid=4353>

અમે આશા રાખીએ છીએ કે આ જાનકારી તમને
મદદ કરી શકે છે!
તમે ૧૦૦ વરસ ના સુખી થાઓ!

તમારી તબિયત
Your Health



ડૉ. સોનમ થાનકી દ્વારા લખાયેલ

