

سلامت زنان

از بلوغ تا یائسگی

نوشته دکتر مظهره علامه - رئیس اداره سلامت میانسالان وزارت بهداشت

گذشته از همه تفاوت‌های موجود بین مردان و زنان از منظر سلامت مانند مواجهات متفاوت با عوامل خطر، شیوه و بروز بیماریها، تاثیرات مرگ و میر و بیماری آنان بر سلامت خانواده و جامعه و... یکی از مهمترین تفاوت‌های زنان و مردان در عرصه سلامت، تفاوت‌های بیولوژیک و فیزیولوژیکی آنان است که زنان را از مردان در دوره‌های مختلف رشد و سنین مختلف عمر از نظر مواجهه با عوامل هورمونی متفاوت، قدرت عضلانی، حجم عضلات و شرایط خاص جسمانی، تاثیر پذیری آنان از عفونت‌های آمیزشی و نقش‌های بیولوژیک خاص مانند قاعدگی، حاملگی، یائسگی و... متمایز می‌سازد.

بلوغ دختران نسبت به پسران زودتر شروع شده و به طور طبیعی بین ۹-۱۳ سال رخ می‌دهد. اولین نشانه جسمی بلوغ در دختران مرحله تلارک یا جوانه پستانی است. این مرحله زمان مناسب برای آموزش دختران و آماده سازی آنان برای مواجهه با پدیده بلوغ توسط مادر است. سپس مرحله تلارک یا رشد موهای زاید و پس از آن مرحله منارک یا رویداد قاعدگی آغاز می‌شود. در دوران بلوغ دختران، تا قبل از شروع قاعدگی، جهش رشدی قابل توجهی نیز اتفاق می‌افتد. همچنین تغییرات روانی مانند میل به گوشه‌گیری، حساسیت بسیار نسبت به انتقاد دیگران، بی‌قراری

تحریک‌پذیری - نوسان در خلق و خوسرم و حیای مربوط به تغییرات ناشی از بلوغ جنسی - نافرمانی از بزرگتره نداشتن احساس امنیت و اعتماد به نفس - تمایل شدید به ارتباط نزدیک با دوستان و گفت و گوهای پنهانی و طولانی با آنها - حساسیت نسبت به آراستگی ظاهر خود و صرف وقت جلوی آینه مشاهده می‌شود. بی‌تردید دوران فوق که یکی از پرتنش‌ترین دوره‌های زندگی هر دختری است، نیازمند توجه ویژه خانواده و مربیان است تا نه تنها دختران از امکانات و شرایط لازم مانند بهداشت فردی، بهداشت پوست و مو، بهداشت ناحیه تناسلی، تغذیه سالم و فعالیت بدنی کافی برای تامین سلامت جسمی برخوردار شوند، بلکه بتوانند با آرامش، نشانه‌ها و تغییرات جسمی و روانی بلوغ را سپری نموده و به مرحله بلوغ اجتماعی برسند.

سندرم پیش از قاعدگی (PMS) مجموعه‌ای از علایم جسمی، روانی و احساسات مرتبط با چرخه قاعدگی در زنان است. این علایم شامل نوسانات خلقی، حساس شدن پستان‌ها، هوس خوراکی، خستگی، کج خلقی و افسردگی می‌شود. تخمین زده می‌شود که از هر ۴ زنی که در دوران قاعدگی قرار دارند، ۳ تای آنها این سندرم را تجربه می‌کنند. بعضی از زنان در ۲۰ سالگی دچار این سندرم شده، درحالی‌که بعضی دیگر در اواخر ۳۰ و ۴۰ سالگی دچار این مشکل می‌شوند. این سندرم معمولاً در الگوی همیشگی و قابل پیش‌بینی ظاهر می‌شود. در بعضی ماهها ممکن است علایم آن شدیداً سخت بوده و در سایر مواقع عادی بوده و یا حتی بسختی قابل تشخیص شود. این علائم با تغییرات شیوه زندگی مانند اضافه کردن ورزش منظم و مستمر در برنامه روزانه به صورت حداقل ۳۰ دقیقه پیاده روی تند، دوچرخه سواری، شنا یا سایر ورزش‌های ایروبیک، ورزش‌های آرام‌کننده عضلات و یا تنفس عمیق، یوگا یا ماساژ، همچنین کاهش مصرف غذاهای نفاخ، نمک و کافئین، افزایش مصرف میوه، سبزیجات و غذاهای حاوی کلسیم قابل کنترل است

استراحت کافی، پرهیز از استرس نیز کمک کننده است و در مواردی که علائم از اردهنده باشند می توان با مشورت پزشک از داروهای مناسب استفاده نمود

حاملگی و زایمان از رویداد های مهیج و لذت بخش در زندگی زنان و از حساس ترین دوره های زندگی یک زن در نظر گرفته می شوند. حاملگی تجربه روحی مهمی است که سبب ایجاد تغییرات روانی زیادی در زن می شود و بهداشت روانی زنان در این دوره به اندازه سلامت جسمی، تغذیه و رشد و نمو جنین اهمیت دارد. حمایت زنان در دوره بارداری و پس از آن از عوامل مهم کمک کننده به ارتقای سلامت مادران و کودکان است و می تواند از خطرات مهمی مانند افسردگی یا سایکوز پس از زایمان پیشگیری و لذت مادر شدن زنان را با وقایع ناخوشایند همراه نسازد. از پذیرش حاملگی در سه ماهه اول بارداری و سپری کردن هیجانات و نگرانیهای مادر در خصوص سلامت جنین تا تجربه هیجان آور و لذت بخش حرکات جنین در سه ماهه دوم و افکار و ترس و نگرانیهای مادر باردار در باره نحوه زایمان و سلامت مادر و نوزاد در سه ماهه سوم نیازمند یاری همسر و اعضای خانواده است.

یائسگی یا پایان دوره باروری زنان یکی از دوره های طبیعی زندگی همه زنانی است که به دوره سنی یائسگی می رسند. خوشبختانه برخلاف گذشته با افزایش امید به زندگی در زنان کشور، اغلب زنان این دوره و سالهای پس از آن را تجربه می کنند. یائسگی معمولاً در حدود سن ۴۵ تا ۵۵ سالگی آغاز می شود. در این زمان تخمدانها به میزان کمتری هورمونهای زنانه، به خصوص استروژن را ترشح کرده و سبب بروز علائم یائسگی می شوند. در ابتدا عادت ماهیانه نامرتب شده و سپس به طور کامل قطع می شود. زنانی که به مدت یک سال عادت ماهیانه نداشته باشند یائسه محسوب می شوند. یائسگی با یک سری تغییرات جسمی و روحی همراه است. برخی از علائمی که با یائسگی به وجود می آیند مانند گرگرفتگی، تپش قلب، تعریق، اضطراب و بی خوابی در ابتدای یائسگی شدت بیشتری داشته، ولی با گذشت زمان بهبود می یابد. بعد از یائسگی خطر ابتلا به مشکلاتی از قبیل پوکی استخوان، بیماری های قلبی و عروقی، بی اختیاری ادرار، کم شدن ترشحات زنانه و افسردگی افزایش می یابد. [بعلاوه همزمان با یائسگی احتمال بروز بیماریهایی مانند فشارخون بالا، دیابت، چربی خون بالا و برخی سرطانها افزایش می یابد. علیرغم پدیده های نسبتاً ناخوشایند فوق اگر زنان در این دوره از حمایت کافی افرا د خانواده برخوردار باشند می توانند به آسانی این دوران را سپری نموده و با اتخاذ سبک زندگی سالم از جمله فعالیت بدنی و تغذیه سالم و پرهیز از استعمال هرگونه دخانیات سالهای پایانی دوره باروری را به سلامت بگذارانند و برای ورد به سالمندی سالم آماده شوند.