سن الأمل

سرطانات الجهاز الإنجابي لدى المرأة والرجل

العقم

الأمراض المنقولة جنسيا

تنظيم الأسرة

الأمومة الآمنة

مرحلة الاستعداد للزواج وما بعد ذلك

تغيرات المراهقة

الصحة الإنجابية

المقدمة و المحاور

العنف الأسري ضد المرأة

النوع الاجتماعي

الموضوع ٩

"سن الأمل"

الرسائل الأساسية

* سن الأمل فترة طبيعية من حياة المرأة. من المهم التعامل معها بإيجابية وعيشها بسلام
* أسلوب الحياة يؤثر كثيراً في عيش هذه المرحلة بسلاسة وبصحة جيدة
* تحتاج المرأة خلال هذه المرحلة إلى الكثير من الدعم النفسي من الزوج والأسرة
* من أبرز المشاكل التي قد تعانيها المرأة خلال هذه المرحلة ترقق العظام
* من المهم إتباع أساليب الوقاية لتفادي الإصابة بأمراض قد تصاحب هذه المرحلة

أهداف الجلسة:

- تعريف سن الأمل.
- تحديد التغييرات المصاحبة لهذه المرحلة.
- تحليل الحاجات الجسدية والنفسية والاجتماعية للنساء خلال هذه المرحلة.
- تحديد كيفية تلبية هذه الحاجات.
- تحديد الأمراض التي من الممكن أن تصاحب هذه المرحلة وكيفية تفاديها.

مدة الجلسة: ساعة ونصف ساعة

خطوات تنفيذ الجلسة:

المرحلة الأولى: مقدمة (٥ د)

ترحيب بالحضور وعرض أهداف اللقاء ونقاط البحث والأسلوب المعتمد.

المرحلة الثانية: سن الأمل: تعريف، تغييرات وحاجات (٥٠ د)

دراسة حالة ضمن المجموعة الكبرى (الرجاء مراجعة فصل مهارات التيسير صفحة ٣٢)

تقرأ الحالة (مستند رقم ١) وتناقش الأسئلة ضمن المجموعة الكبرى.

يتم استخلاص تعريف سن الأمل وتُحدّد التغييرات المصاحبة له.

تناقش الحاجات ويتم التركيز على سبل تلبيتها مع ما يتلاءم والمجتمع المحلي والخدمات المتوفرة.

المرحلة الثالثة: سن الأمل: البقاء بصحة جيدة (٣٠ د)

مسابقة المعلومات:

تُقسم المجموعة الكبرى إلى مجموعتين (أو أكثر بحسب عدد المشاركين والمشاركات). يطرح الميسّر و/أو الميسّرة السؤال الأول (مستند رقم ٢) على المجموعات ويمهلها دقيقة أو اثنتين لكتابة الإجابة. تُقرأ الإجابات وتعطى علامة لكل فريق قدّم إجابة صحيحة. تناقش كل إجابة وتصوب وينتقل الميسّر أو الميسّرة إلى طرح السؤال التالي وهكذا دواليك.

المرحلة الرابعة: اختتام الجلسة (٥ د)

إعادة لأهم النقاط التي وردت في الجلسة وشكر الحضور.

الموارد المطلوبة

- لوح قلاب + أقلام + أوراق
- بطاقات صغيرة + أقلام للمشاركين لكتابة الأجوبة
- مستند رقم ١ ومستند رقم ٢

التحضيرات

- الاستعلام عن الخدمات المتوفرة في المجتمع

مستند رقم ١
دراسة حالة

فاطمة سيدة في التاسعة والأربعين من عمرها عانت منذ بضعة أشهر من عدم انتظام الدورة الشهرية حتى اختفت منذ شهرين تقريباً. كما أنها تشعر بنوبات سخونة مفاجئة في الوجه والرأس والجسم وتعرق ليلي.

فاطمة سيدة متزوجة ولها أربع بنات وصبيان اثنان، وهي جدة لثلاثة أحفاد. لا تعمل خارج المنزل وتهتم بشؤون زوجها وولديها غير المتزوجين بعد. نادراً ما تخرج إلا لزيارة بناتها وبعض الأقارب.

في الفترة الأخيرة، بدأ المحيطون بها يلاحظون أنّ مزاجها يتقلب كثيراً بشكل مفاجئ كما أنها تعاني الأرق الليلي. وسريعاً ما تظهر عليها علامات التعب والإجهاد.

أسئلة النقاش:

١. ما الذي يحصل لفاطمة؟
٢. برأيكم(كن) ما هو السبب وراء هذه الأمور التي تحصل لها؟
٣. ما هي التغييرات الأخرى التي قد تمر بها النساء في المرحلة نفسها؟
٤. ما هي حاجات فاطمة على مختلف الأصعدة؟ هل هنالك حاجات أخرى؟
٥. كيف يمكن تلبية هذه الحاجات لعيش هذه المرحلة بسلام وأمان؟

مستند رقم ٢
مسابقة المعلومات

١. عدّد ٣ أمراض قد تصاب بها السيدة بعد سن الأمل.
٢. عدّد ٥ أمور من المهم أن تقوم بها السيدة لتفادي هذه الأمراض.
٣. ما هو مرض ترقّق العظام؟
٤. كيف يمكن الوقاية من مرض ترقق العظام؟

لفتة نظر للميسّرو / أو الميسّرة

• من الممكن استخدام دراسة الحالة في المرحلة الثانية ضمن عمل مجموعات بحيث تعرض كل مجموعة أو مجموعتين محوراً من محاور النقاش.
• من الممكن استبدال التقنيات المستخدمة في الجلسة أو إضافة شهادة حياة من قبل سيدة مرت بهذه الحالة وتعاملت معها بشكل إيجابي.
• من الممكن إضافة أسئلة أخرى إلى المسابقة بحيث تكون مفيدة أو تلبي حاجات معينة للبيئة المستهدفة.
• في حال كان المشاركون و/أو المشاركات من الرجال أو من سيدات صغيرات السن، من المهم التركيز على الدور الذي من الممكن أن يلعبه كل فرد من أفراد الأسرة لتقديم الدعم للأم أو الزوجة أو المرأة التي تمر بهذه المرحلة.

ملاحظات الميسّر و/ أو الميسّرة

المادة العلمية

ما هو سن الأمل؟

سن الأمل كما يسميه البعض، هو مرحلة طبيعية من مراحل حياة المرأة تتميز بانقطاع الدورة الشهرية نتيجة ضمور في المبايض وانخفاض نسبة الهرمون الأنثوي (الاستروجين والبروجيسترون) مما يؤدي إلى انخفاض في إنتاج البويضات.

إن انقطاع الطمث لا يحصل فجأة بل قد يسبقه عدم انتظام في العادة الشهرية شهورا عديدة، كما يمكن أن يصبح النزيف قوياً أكثر من العادة لفترة معينة قبل انقطاعه نهائيا.

تبدأ هذه المرحلة ما بين ٤٥ - ٥٥ سنة وقد يحدث أحياناً خارج هذه الفترة العمرية، ويرافق هذه المرحلة بعض التغيرات النفسية والجسدية والتي قد تؤثر في صحة بعض النساء.

ما هي التغييرات المصاحبة لهذه المرحلة؟

التغيرات النفسية المصاحبة لهذه المرحلة:

هناك مجموعة متنوعة من الأعراض النفسية التي تصاحب سن الأمل من المحيض لدى المرأة، ولا يسلم منها إلا القليل من النساء (١٠ - ١٥٪ من النساء) ويختلف نوع وشدة تلك الأعراض من امرأة إلى أخرى. الكثير من هذه الأعراض هي موقتة. أكثرها شيوعا:

- القلق النفسي
- التفكير الدائم في فقدان المرأة جاذبيتها وشبابها
- الخوف من البدانة
- سيطرة أوهام الإحساس بزوال أهميتها. وينعكس ذلك على تصرفاتها، فتصبح عصبية سريعة الانفعال تغضب لأتفه الأسباب وتبكي دون مبرر وتفقد شهيتها للطعام
- قد تصاب بالنسيان وعدم التركيز
- تبدو عليها علامات الحزن والأسى وقد تتطور بعض الحالات للإصابة بالاكتئاب .

الغالبية العظمى من النساء تجتاز هذه المرحلة دون رواسب تذكر ودون الحاجة لعلاج. لكن قد تحتاج بعض النساء إلى بعض المسكنات ومهدئات الأعصاب أو مضادات الاكتئاب التي لا بد هنا من استشارة الأخصائي النفسي لاستخدامها.

التغيرات الجسدية المصاحبة لهذه المرحلة:

- الشعر: يترقق شعر الرأس ويثخن شعر الجسم ويدكن لونه.
- الجلد: يفقد حيويته ويشحب لونه وتزداد حساسيته للشمس.
- العظام: تصبح أكثر هشاشة وميلاً للإصابة بالكسور خاصة في منطقة الورك والمعصم والعمود الفقري.
- الثدي: يصاب بالترهل وتزداد نسبة الإصابة بسرطان الثدي.
- القلب: يزداد احتمال الإصابة بضغط الدم والشرايين والجلطة القلبية.
- الجهاز التناسلي: يضمر الرحم والمبيضان ويتوقف إنتاج البويضات.
- عدم انتظام الدورة حيث تغيب وتنقطع وتعود ثم تختفي نهائياً
- نوبات (هبّات) سخونة مفاجئة في الوجه والرأس والجسم وتعرّق ليلي
- ألم في الصدر والظهر والمفاصل والرجلين
- انتفاخ في البطن وزيادة الوزن أو نقصان في الوزن
- نعاس وكسل
- تبول متكرر
- أرق الليلي
- الشعور بالتعب والإجهاد
- جفاف مهبلي وألم عند الجماع
- قلة ثقة بالنفس وبالقدرة على الاستمتاع بالعلاقة الجنسية مع الزوج

ما هي الحاجات الجسدية والنفسية والاجتماعية للسيدات خلال هذه المرحلة؟

الحاجات الجسدية:

- إتباع نظام غذائي صحي ومتوازن يحتوي على كمية كافية من الكالسيوم.
- تجنب المأكولات الساخنة والتي تحتوي على بهارات أو حار لأنها تزيد النوبات (الهبّات) الساخنة والتعرق.
- الابتعاد عن تناول القهوة والشاي والمشروبات الغازية.
- الإكثار من شرب الماء والسوائل كالعصير والحليب أو الأعشاب.
- عدم تناول الأطعمة الدسمة والنشويات والحلويات والأملاح والبهارات.
- الابتعاد عن التدخين.
- المحافظة على نظافة الجسم وخاصة الأعضاء التناسلية.
- ممارسة الرياضة المناسبة.
- إجراء الفحص الذاتي للثدي للكشف المبكر عن سرطان الثدي.
- إجراء فحص طبي دوري للكشف عن سرطان الرحم والثدي.

الحاجات النفسية والاجتماعية:

المرأة في هذه المرحلة بحاجة إلى من يفهمها ويساندها. وهنا يأتي دور الزوج والأسرة والأقارب في تشجيع المرأة على التكيف مع هذه المرحلة. بعض الأفكار المساعِدة:

- مشاركة العائلة وبشكل خاص الزوج مشاعرها وما تعانيه.
- القيام بنشاطات بدنية وترفيهية.
- تفهّم الآخرين يُغيِّر مزاجها أو شعورها المفاجئ بالغضب.
- الابتعاد عن مصادر القلق والتوتر وتعب الأعصاب.
- القيام بنشاطات عائلية واجتماعية لتعزيز الثقة بالنفس.
- إشعارها بمكانتها وقدرها ومحبة أسرتها لها.
- الاستمرار في العلاقة الجنسية بين الزوجين.
- توفير الخدمة المجانية للمشورة في هذه المرحلة في المراكز الصحية.

ما هي الأمراض التي من الممكن أن تصاحب هذه المرحلة؟

١.مرض ترقّق العظام/هشاشة العظام

مرض صامت يتأخّر ظهوره عدة سنواتٍ ويصيب العظام فيجعلها سهلة الكسر. ينتج مرض ترقق العظام عن انخفاض في كثافة العظام بحيث يصبح الهيكل العظمي أكثر رقة وهشاشة، وبالتالي غير قادر على تحمل أي عبء مهما كان بسيطا دون علم المريض وبدون أي ألم، فتزداد نسبة حدوث الالتواء والكسور لدى الأشخاص الذين يعانون هذا المرض.

للوقاية من مرض هشاشة العظام، هناك عدة خطوات:

- التغذية وخاصة بمصادر الكالسيوم الطبيعي الذي من الممكن الحصول عليه من خلال الحليب، اللبن، اللبنة, وغيرها.

التغيرات النفسية المصاحبة لهذه المرحلة:

هناك مجموعة متنوعة من الأعراض النفسية التي تصاحب سن الأمل من المحيض لدى المرأة، ولا يسلم منها إلا القليل من النساء (١٠ - ١٥٪ من النساء) ويختلف نوع وشدة تلك الأعراض من امرأة إلى أخرى. الكثير من هذه الأعراض هي موقتة. أكثرها شيوعا:

- القلق النفسي
- التفكير الدائم في فقدان المرأة جاذبيتها وشبابها
- الخوف من البدانة
- سيطرة أوهام الإحساس بزوال أهميتها. وينعكس ذلك على تصرفاتها، فتصبح عصبية سريعة الانفعال تغضب لأتفه الأسباب وتبكي دون مبرر وتفقد شهيتها للطعام
- قد تصاب بالنسيان وعدم التركيز
- تبدو عليها علامات الحزن والأسى وقد تتطور بعض الحالات للإصابة بالاكتئاب .

الغالبية العظمى من النساء تجتاز هذه المرحلة دون رواسب تذكر ودون الحاجة لعلاج. لكن قد تحتاج بعض النساء إلى بعض المسكنات ومهدئات الأعصاب أو مضادات الاكتئاب التي لا بد هنا من استشارة الأخصائي النفسي لاستخدامها.

- ممارسة الرياضة بشكل منتظم
- التقليل من تناول الشاي والقهوة والمشروبات الغازية
- تناول أقراص الكالسيوم بأمر من الطبيب إذا لزم الأمر

٢. ارتفاع ضغط الدم

من أجل السيطرة على ضغط الدم قبل وبعد سن الأمل، يجب التركيز على أسلوب صحي في الحياة:

- التخفيف من الوزن الزائد

تناول مأكولات صحية مثل الحبوب الكاملة والفواكه والخضار

- تخفيض نسبة الصوديوم في الأكل عن طريق تقليل نسبة الملح في الطعام، عدم تناول المأكولات المعلبة، إلخ
- إدخال النشاط الجسدي على الروتين اليومي (ممارسة الرياضة، الحركة داخل المنزل، صعود السلالم، إلخ)
- الحد أو تجنب شرب الكحول
- الامتناع عن التدخين

٣. مرض السكري

إن تزامن سن الأمل مع مرض السكري يعرض السيدة لعدة مخاطر وتغييرات، منها:

- تغيير في مستوى السكر في الدم
- زيادة في الوزن
- التعرض لالتهابات في الجهاز البولي والتناسلي
- مشاكل في النوم (الأرق) مما ينعكس سلبا على التحكم بمستوى السكري
- مشاكل جنسية كجفاف المهبل والألم عند الجماع

ماذا يمكن أن نفعل؟

- اعتماد أسلوب حياة صحي كالغذاء الصحي والتمارين الرياضية
- قياس نسبة السكر في الدم بشكل دوري
- مراجعة الطبيب دورياً وإتباع تعليماته
- اللجوء الى المشورة

٤. أمراض القلب والشرايين

يساعد هرمون الاستروجين على حماية المرأة من أمراض القلب والشرايين ومن هنا، عند نقصه خلال مرحلة سن الأمل، ترتفع نسبة الإصابة عند النساء بهذه الأمراض. من الممكن تفادي هذه المشاكل أو التقليل منها عبر اعتماد أسلوب حياة صحية واستشارة الطبيب وإتباع إرشاداته.

٥. سرطانات الجهاز الإنجابي (الثدي، الرحم، المبيض، عنق الرحم)

الرجاء مراجعة الجزء المتعلق بهذا العنوان من الصفحة ١٨٩ إلى الصفحة ٢٠٠.

المراجع

Mayo Clinic.com website menopause and high blood pressure
Mayo Clinic.com website menopause and diabetes
Mayo Clinic.com website menopause and heart diseases
About.com: women's health

معهد الملكة زين الشرف
التنموي

صندوق الامم المتحدة للسكان

الصندوق الأردني الهاشمي للتنمية البشرية/معهد الملكة زين الشرف التنموي

ص.ب ٢٣٠٥١١ عمان ١١١٢٣ الأردن هاتف ٩٦٢٦٥٠٥٢٤٣١ فاكس ٩٦٢٦٥٠٥٢٤٣٥

www.zenid.org.jo