

المخلص باللغة العربية

انقطاع الطمث ، والتي تعني حرفيا وقف الحيض ، ويمثل انتهاء مرحلة القدرة الإنجابية في حياة المرأة. هناك العديد من التغيرات الهرمونية التي تؤدي الى وقف الحيض. السبب الرئيسي هو انخفاض هرمون الاستروجين و الذي يرتبط بالاكتئاب ، وهذا ما يفسر ارتفاع معدلات الاكتئاب في النساء أكثر من الرجال.

زيادة معدل الاكتئاب خلال انقطاع الطمث يوحي أنها ليست في الواقع التغيرات الهرمونية ، ولكن الآثار النفسية المرتبطة بهذه المرحلة هي تسبب المشاكل بالنسبة لمعظم النساء، والتغيرات التي طرأت على الوضع والخصوبة المرتبطة بانقطاع الطمث تؤثر في مجموعة واسعة من الجوانب الأخرى ، مثل الجانب التي يرون أنفسهم وحياتهم الجنسية فيه. كما أن علماء النفس يرون أن النساء اللاتي لديهن موقف إيجابي عن التغيرات التي تحدث في صحة الجسم من المحتمل أن يكون لهن وجود واهتمام متزايد في ممارسة الجنس. في المقابل، اللاتي يعتقدن في خرافة أن سن اليأس هو نهاية الأنوثة ، تبدأ بفقدان جاذبيتهن وحيويتهم. وقد أثبتت دراسات أخرى إلى أن المواقف السلبية على انقطاع الطمث تزيد أيضا من أعراض غير سارة المرتبطة بها ، مثل ومضات الساخنة، التعب، تعرق ليلي، صداع واضطراب النوم .

والهدف من هذه الدراسة :

تقييم العلاقة بين التغيرات النفسية وجودة الحياة لدى النساء في الفترة الخاصة بانقطاع الطمث في مدينة بنها من خلال ما يلي :

- 1- تقييم التغيرات عبر مجالات التغيرات الجسدية، السلوكية، الذهنية والعاطفية.
 - 2 - قياس التغيرات عبر مجالات التغيرات الجسدية، السلوكية، الذهنية والعاطفية.
- وقد تم استخدام دراسة استطلاعية استكشافية لإجراء البحث

وقد أجريت هذه الدراسة في ثلاثة مراكز لصحة المرأة في مدينة بنها ، الدراسة شملت 100 سيدة في فترة انقطاع الطمث في سن 40-60 سنة ، وخاليات من الاضطرابات الجسدية والنفسية ، واللاتي حضرن للفحص في مركز المرأة.

استخدمت الأدوات التالية لجمع بيانات الدراسة :

الأداة الأولى :

المقابلة الشخصية لجمع البيانات من خلال استعراض ما كتب.

- 1 - البيانات الشخصية : العمر، مستوى التعليم، المهنة والحالة الاجتماعية.
- 2 - بيانات عن الولادة والحيض، سن الحيض، وسن الزواج، وعدد مرات الحمل، عدد مرات الإجهاض، عدد مرات الولادة، عدد الأحياء من الأطفال وتاريخ آخر حيض.

الأداة الثانية :

مقياس تقييم انقطاع الطمث ، وترجم إلى العربية من قبل الباحث في إطار توجيهات المشرفين. وتهدف لقياس شدة الأعراض التي قد تعاني منها المرأة بعد انقطاع الطمث. قد تكون هذه الأعراض بدنية، النفسية أو الجنسية، أو مزيج من كل الثلاثة. وكانت هذه الأداة تتألف من 20 بنداً.

الأداة الثالثة :

مقياس تصنيف الأكتئاب، ويتكون هذا المقياس من 20 بنداً ، والذي ترجم إلى العربية لتقييم الأكتئاب في النساء بعد انقطاع الطمث.

الأداة الرابعة :

وقد شملت هذه الأداة Utian لجودة الحياة (UQL) ، وترجمت من قبل الباحث في إطار توجيهات المشرفين وتم تعديلها وفقاً للثقافة المصرية ، وتضمنت هذه الأداة 23 بنداً ، وتشتمل على أربع مجالات مرتبطة .

- 1- جودة الحياة المهنية ، والتي تتضمن 7 عناصر.
- 2- جودة الحياة الصحية ، والتي تتضمن 7 عناصر.
- 3- جودة الحياة الجنسية ، والتي تحتوي على 3 عناصر.
- 4- جودة الحياة العاطفية ، والتي تحتوي على 6 عناصر.

وهذه الأدوات وزعت على 10 من خبراء الطب النفسي، والتمريض والتوليد والمجتمع للتحقق من صحتها ومصداقيتها.

أجريت دراسة إستكشافية على عينة من 10 نساء في سن اليأس ضمن الفئة العمرية من 40 إلى 60 عاما. نتيجة الدراسة التجريبية تم تعديل أربعة أسئلة ، وبعد ذلك تم تقييم الأداة ، وإعادة تصميمها وإعادة كتابتها. وقد أستغرق إستيفاء الأدوات حوالي من 60 إلى 90 دقيقة لكل مقابلة وتم جمع البيانات خلال الفترة من بداية شهر أغسطس 2007 إلى نهاية ديسمبر 2007.

نتائج الدراسة:

- مجموع العينة 100 سيدة فى فترة انقطاع الطمث، أعلى نسبة منهن (41%) تقع فى المرحلة العمرية من 46 - 50 عاما ،بينما كانت أدنى نسبة (11%) فى مرحلة 56 - 60 سنة. وفيما يتعلق بمستوى التعليم، فإن أكثر من ثلث العينة (36 %) فى مستوى التعليم الثانوي، بينما 13 % فى مستوى التعليم الجامعي. وأن أكثر من نصف عينة الدراسة (56%) كن يعملن بينما نسبة 44% لا تعمل. بالنسبة إلى الحالة الإجتماعية، كانت غالبية هذه الدراسة (82%) كن متزوجات والأقلية مطلقات (5%). فيما يختص بطبيعة تواجد الزوج مع الأسرة، أوضحت الدراسة أن الغالبية العظمى من الأزواج (75%) متواجدون باستمرار مع أسرهم، بينما أقلية من الأزواج (6%) متواجدين مع أسرهم بصفة غير مستمرة .

- فيما يختص بتاريخ الولادة والحيض فى عينة الدراسة وجد أن نسبة 68% من العينة بدء سن الحيض لديهن كان من 12 - 15 سنة، ولكن بالنسبة للأقلية (3%) بدئن قبل سن 12 عاما. بالنسبة لسن الزواج لدى النساء موضوع الدراسة الثلث تقريبا (34%) كان سن الزواج فى المرحلة بين 24 - 28 سنة. فيما يختص بعدد مرات الحمل أوضحت هذه الدراسة ان ما يقترب من نصف عينة الدراسة (48%) كن حوامل 4 - 6 مرات. وفي الاتجاه نفسه كشفت هذه الدراسة أن نصف عدد النساء (50%) فى سن اليأس قمن بالوضع 0-3 مرات، وأيضا، كان لديهن أطفال بين 4 - 6 أطفال. بالنسبة لطبيعة الحيض فى خلال العام السابق، وجد أن ما يقرب من نصف عينة الدراسة (47%) ليست لديهن حيض خلال العام السابق.

- وأظهرت هذه الدراسة أن 26 % من النساء فى سن ما قبل انقطاع الطمث، 47 % فى مرحلة ما بعد انقطاع الطمث و 27 % فى سن انقطاع الطمث لديهن وبلغت نسبة النساء اللاتى لديهن أعراض فى حاجة إلى مزيد من الإجراءات المتعلقة بأعراض انقطاع الطمث 34 . 6 %، بينما ولكن 9 % من النساء فى سن اليأس ولديهن أعراض لا حاجة لاتخاذ أي إجراء بشأنها.

-وفيما يتعلق بالعلاقات الخاصة بين نتائج هذه الدراسة، وجدت علاقة ذات دلالة إحصائية بين الاكتئاب ومستويات ومراحل سن اليأس، حيث يعد 53.19 % من المستوى العادي للاكتئاب خلال مرحلة ما بعد انقطاع الطمث ، ولكن ، 34.61 % من اكتئاب شديد خلال مرحلة ما قبل انقطاع الطمث وقد يرجع ذلك إلى نقصان المعرفة عن هذه المرحلة من الحياة.

- هناك علاقات ذات دلالة إحصائية بين جودة الحياة وانقطاع الطمث لدى عينة الدراسة بنسبة 38.28 % و 21.27 % خلال فترة ما بعد انقطاع الطمث، وتمثل أعلى ارتفاع له على التوالي ولكن 30.76 % و 34.61 % على التوالي خلال مرحلة ما قبل انقطاع الطمث لديهم منخفضة. وانخفاض جودة الحياة قد يكون ذلك بسبب نظرة خاطئة عن هذه المرحلة من الحياة.

-هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين مستويات الاكتئاب وجودة الحياة حيث أن 20.9 % ومن حيث نوعية أعلى من جودة الحياة في المستوى العادي للاكتئاب، وهذا يدل إلى عند زيادة مستوى الاكتئاب يؤدي إلى انخفاض جودة الحياة ، فإن هذا يؤدي إلى أن 36.4 % لكل من تدني وانخفاض جودة الحياة ضمن اكتئاب حاد، قد يكون ذلك بسبب عدم التهيئة النفسية الكافية للمرأة عن هذه المرحلة من الحياة.

- لا يوجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين أعراض سن اليأس ومراحل انقطاع الطمث، حيث أن 38.46 % من الأعراض ربما تحتاج إلى العلاج خلال مرحلة ما قبل انقطاع الطمث ، ولكن من الأعراض بنسبة 10.63 % لا حاجة لاتخاذ أي إجراء خلال مرحلة ما بعد انقطاع الطمث. قد يكون ذلك بسبب عدم المعرفة الكافية لانقطاع الطمث وعن أعراض سن اليأس خلال مراحل انقطاع الطمث.

- أوضحت هذه الدراسة ارتباط أعراض سن اليأس، و جودة الحياة، وأعراض انقطاع الطمث ومنها ان الأعراض التي لا حاجة لاتخاذ أي إجراء سجلت أعلى جودة للحياة ، ويعني في ذات الوقت أن السيدات اللاتي يعانين من أعراض انقطاع الطمث وربما يحتجن إلى علاج سجلن أقل جودة للحياة وهذا يشير إلى أن زيادة الأعراض عند سن اليأس تؤدي إلى انخفاض جودة الحياة وهذا يتعلق بعدم توافر معلومات كافية لانقطاع الطمث عن هذه الفترة من الحياة.

- وجدت علاقة ذات دلالة إحصائية بين أعراض انقطاع الطمث التي قد تحتاج للعلاج ومواجهة مستوى شديد من الاكتئاب وربما هذا يرجع إلى عدم الإعداد الكافي لهذه المرحلة الطبيعية من الحياة .

طبقا لنتائج هذه الدراسة صيغت التوصيات التالية :

- تقديم المشورة للنساء في سن اليأس ولذويهن .
- تقديم نصائح تحد من الأعراض المضايقة أثناء انقطاع الطمث.
- التقليل من الاضطرابات النفسية .
- الاهتمام بالنظام الغذائي وتقديم الفيتامينات اللازمة للسيدات في مرحلة منتصف العمر 0
- يجب على الممرضات تقديم الإستراتيجيات التمريضية والتدخل لتحسين إدراك السيدات الإيجابي تجاه أعراض سن الإياس لتحسين جودة الحياة لديهن 0