

الملخص العربي

تعتبر مرحلة سن اليأس من أهم التغيرات التي تمر بها السيدات في حياتها ولذلك كان هناك العديد والعديد من التغيرات العضوية والفيسيولوجية والنفسية التي تحدث أثناء هذه الفترة وذلك نتيجة الانحدار المستمر في هرمون الاستروجين والذى ينتج عنه ضعف في نشاط ووظيفة المبيض وعادة ما يحدث هذا عند سن يتراوح ما بين (٤٥-٥٥) سنة كما تتعرض السيدات في هذه الفترة الهمة من حياتها إلى كثير من الأعراض والتى تختلف في حدتها وشديتها من سيدة إلى أخرى مما أدى ذلك أن بعض السيدات يعاني من أعراض بسيطة بينما الآخريات يعانى من أعراض شديدة ربما تستمر هذه الأعراض إلى عدة شهور وربما سنوات ويرجع ذلك إلى للانحدار المستمر في هرمون الاستروجين ومن أهم هذه الأعراض ارتفاع في درجات الحرارة وسخونة بالوجه والرقبة والصدر وغالبا مصحوب بالعرق الغزير والإحساس بالصداع والقلق وعدم النوم والتقلب في المزاج اضطرابات في ضربات القلب ألم في المفاصل وزيادة في الوزن وكذلك فقد في الرغبة والاستجابة الجنسية .

هدف البحث

تقدير جودة المشورة لحياة السيدات العملات في مرحلة سن اليأس في جامعة بنها .

مكان البحث

تم عمل هذه الدراسة في ١٠ كليات التابعة لجامعة بنها.

ادوات البحث

تم استخدام استبيان وتشمل ٤ أجزاء:

الجزء الأول

ويشمل البيانات الشخصية والاجتماعية والبيانات الخاصة بالدورة الشهرية والبيانات الخاصة بتاريخ أمراض الدورة النساء والتوليد والبيانات الخاصة بالتاريخ الجرحى والمرضى .

الجزء الثاني

ويشمل البيانات الخاصة لتقدير حدة وشدة الأعراض ما بعد انقطاع الطمث .

الجزء الثالث

ويشمل تقييم نمط حياة السيدات بعد انقطاع الدورة الشهرية (الطمث) ومدى تكيفهم مع تلك الفترة .

كما تم تقييم جلسات المشورة بإتباع أسلوب (جاذر) لكل سيدة من خلال جلسات مدة الجلسة من ٦٠-٩٠ دقيقة واستخدم في اثناء الجلسة الكتيبات المبسطة لهذه الدراسة مستعملة فيها للأداء الجيد للغة الواضحة وال بعيدة عن كل المصطلحات والتى يصعب على السيدة فهمها كما ذكرت الدراسة بالصور الازمة لتوضيح والإرشاد وهذا من عمل الباحثة والتاكيد من فهم الجيد ووصول المعلومة الصحيحة للسيدة كما تم تقييم تأثير باستخدام نفس الاستماره قبل وبعد المشورة بثلاثة اشهر لاحقة .

وأسفرت النتائج البحث الآتى

١-العمر الذى تبلغ فيه السيدة مرحلة سن اليأس (انقطاع الطمث) يتراوح ما بين ٤٥-٥٥ سنة والمتوسط $40.21 + 3.9$ ٢-وجد ان الكثير من السيدات 36.5% ويعانى من ارتفاع فى ضغط الدم . 20.1% يعانى من مرض البول السكري ؟ 62.5%. يعانى من حرقان بالمعدة . 57.9% يعانى من كثرة التبول 61.6% من سلس البول الاجهادى] 62.9% يعانى من التبول أثناء الليل كما أسفرت النتائج ان ., 52.2%, 54.00% يعانى من ارتفاع فى درجة الحرارة وسخونة بالوجه والرقبة والصدر وعرق غزير أثناء الليل كما أسفرت النتائج أيضا . 67.3%,62.9% يشكون من الم عند الجماع وقلة فى شدة ومدة الاستجابة الجنسية .

وبالرغم ان العينة من السيدات العاملات بالجامعة وعلى قدر عالى من التعليم الا انه لديهم النقص الكبير في المعلومات الخاصة بالتغييرات المصاحبة لمرحلة سن اليأس وهذا قبل عمل البرنامج ولكن بعد المشورة كان هناك تأثير واضح وفعال في تحسين المعلومات الخاصة لهذه المرحلة ومدى تكيف السيدات مع هذه الأعراض وكيفية التغلب عليها في هذه المرحلة (سن اليأس) .

النحوبيات الهامة لهذه الدراسة

١ - رفع مستوى الوعي والإدراك عند المرأة وذلك عن طريق تطوير نشر وسائل تعليمية سريعة التأثير لزيادة الوعي في المجتمع عن الفترة ما بعد انقطاع الطمث وأسبابه واحتياجاته(وخاصة التغذية والاحتياجات النفسية والعاطفية) وإمكانية علاج هذه الأعراض.
٢-يجب أن تناصح السيدة بعمل فحوصات جسمانية وطبية دورية للاكتشاف المبكر لأى مرض من الأمراض الخطيرة وكيفية الوقاية من هذه الأمراض وخاصة أمراض القلب وخاصة ارتفاع في ضغط الدم والسرطان وهشاشة العظام .

- ٣- يجب على مقدمي الرعاية الطبية ان يشجعوا السيدة على ان تعبر عما بداخلها وخاصة المشكل الجنسي والى نادرا ماتتحدث عنها السيدة فى هذا السن ويجب أيضا على مقدمي الرعاية الطبية ان يرعوا الاحتياجات والفرق الفردية عند عمل خطه علاجية .
- ٤- يجب ان تؤهل وتدرب الممرضات حتى يكن قادرات على إعطاء المعلومات الصحيحة وقدرات على الاستماع الجيد وتشجيع السيدات لطلب العلاج من مصادره الصحيحة وكيفية التغلب مع هذه الرحلة .
- ٥- عمل حملات اعلانية في مراكز الرعاية الأولية ومراكيز الرعاية الأمومة والطفولة لتحفيز السيدات في سن اليأس لطلب العلاج من مصادره المختلفة .
- ٦- مطلوب عمل المزيد والمزيد من الأبحاث لنقيم معلومات السيدات عن الاحتياجات والمشاكل التي تتعرض لها السيدات خلال فترة انقطاع الطمث وما بعدها وطرق التغلب على تلك المشاكل لتحسين نمط حياتهن .