

الملخص العربي

تعتبر مرحلة سن اليأس من أهم التغيرات التي تمر بها السيدات في حياتها ولذلك كان هناك العديد والعديد من التغيرات العضوية والفسولوجية 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 الهامة من حياتها إلى كثير من الأعراض والتي تختلف في حدتها وشدتها من سيده إلى أخرى مما أدى ذلك أن بعض السيدات يعانين من أعراض بسيطة بينما الأخريات يعانين 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 ولاستجابة الجنسية.

هدف البحث

تقييم جودة المشورة لحياة السيدات العمالات في مرحلة سن الياس في جامعة بنها .

مكان البحث

تم عمل هذه الدراسة في ١٠ كليات التابعة لجامعة بنها.

ادوات البحث

تم استخدام استمارة 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 الثانى

ويشمل البيانات الخاصة لتقييم 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 (جاندر) لكل سيدة من خلال جلسات مدة الجلسة من ٦٠-٩٠ دقيقة واستخدم فى اثناء الجلسة الكتيبات المبسطة لهذه الدراسة مستعملة فيها للأداء الجيد؛ اللغة الواضحة والبعيدة عن كل المصطلحات والتي يصعب على السيدة فهمها كما ذودت الدراسة بالصور اللازمة لتوضيح والإرشاد وهذا من عمل الباحثة والتأكيد من فهم الجيد ووصول المعلومة الصحيحة للسيدة كما تم تقييم تأثير باستخدام نفس الاستمارة قبل وبعد المشورة بثلاثة اشهر لاحقة .

وأسفرت النتائج البحث الأتى

١-العمر الذى تبلغ فيه السيدة مرحلة سن اليأس (انقطاع الطمث) يتراوح ما بين ٤٥-٥٥سنة والمتوسط 3.9+40.21

٢-وجد ان الكثير من السيدات 36.5% ويعانن من ارتفاع فى ضغط الدم . 20.1% يعانن من مرض البول السكرى ؛ . 62.5% يعانن من حرقان بالمعدة . 57.9% يعانن من كثرة التبول% 61.6 من سلس البول الاجهادى] 62.9% يعانن من التبول أثناء الليل كما أسفرت النتائج ان ., 52.2% , 54.00% يعانن من ارتفاع فى درجة الحرارة وسخونة بالوجه والرقبة والصدر وعرق غزير أثناء الليل كما أسفرت النتائج أيضا . 62.9%, 67.3% 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 فى المعلومات الخاصة بالتغيرات المصاحبة لمرحلة سن الياس وهذا قبل عمل البرنامج ولكن بعد المشورة كان هناك تأثير واضح وفعال فى تحسين المعلومات الخاصة لهذه المرحلة ومدى تكيف السيدات مع هذه الأعراض وكيفية التغلب عليها فى هذه المرحلة (سن الياس) .

التوصيات الهامة لهذه الدراسة

١- رفع مستوى الوعى والإدراك عند المرأة وذلك عن طريق تطوير نشر وسائل تعليمية سريعة التأثير لزيادة الوعى فى المجتمع عن الفترة ما بعد انقطاع الطمث وأسبابه واحتياجاته(وخاصة التغذية والاحتياجات النفسية والعاطفية) وإمكانية علاج هذه الأعراض.

٢-يجب أن تتصح السيدة بعمل فحوصات جسمانية وطبية دورية للاكتشاف المبكر لأى مرض من الأمراض الخطيرة وكيفية الوقاية من هذه الأمراض وخاصة أمراض القلب وخاصة ارتفاع فى ضغط الدم والسرطان وهشاشة العظام .

- ٣- يجب على مقدمى الرعاية الطبية ان يشجعوا السيدة على ان تعبر عما بداخلها وخاصة الماشكل الجنسية والتي نادرا ماتتحدث عنها السيدة فى هذا السن ويجب أيضا على مقدمى الرعاية الطبية ان يرفعوا الاحتياجات والفروق الفردية عند عمل خطه علاجية.
- ٤- يجب ان تؤهل وتدريب الممرضات حتى يكن قادرات على إعطاء المعلومات الصحيحة وقادرات على الاستماع الجيد وتشجيع السيدات لطلب العلاج من مصادره الصحيحة وكيفية التغلب مع هذه الرحلة.
- ٥- عمل حملات اعلانية فى مراكز الرعاية الأولية ومراكز الرعاية الأمومة والطفولة لتحفيز السيدات فى سن الياس لطلب العلاج من مصادره المختلفة .
- ٦- مطلوب عمل المزيد والمزيد من الأبحاث لتقييم معلومات السيدات عن الاحتياجات والمشاكل التى تتعرض لها السيدات خلال فترة انقطاع الطمث وما بعدها وطرق التغلب على تلك المشاكل لتحسين نمط حياتهن .