

فصل 8

درین فصل:

- 124..... قطع دایمی خونریزی ماهوار (یانسگی menopause)
- 126..... مواظبت از صحت خود.....
- 128..... ارتباط جنسی.....
- 129..... مشکلات صحی معمول با پیشرفت سن.....
- 129..... کمخونی (ضعیفی خون)
- 129..... خونریزی ماهوار شدید و یا خونریزی در وسط ماه.....
- 129..... کتلات در پستان.....
- 130..... فشار خون بلند.....
- 130..... مشکلات در تخلیه ادرار و مواد غایطه.....
- 131..... رحم سقطی (پرولپس رحم)
- 132..... ورید های برجسته در پا (varicose viens)
- 132..... درد کمر.....
- 133..... درد مفاصل (Arthritis)
- 133..... پوکی استخوان(Osteoporosis).....
- 134..... مشکلات بینائی و شنوائی.....
- 135..... اضطراب و افسردگی.....
- 135..... اختلالات دماغی (جنون پیری Dementia).....
- 136..... کار برای ایجاد تغییر.....

پیشرفت سن (پیری)



◀ هرکس هم سن قلب خود است.
ضرب المثلی از گواتیمالا

امروزه بیشتر افراد مدت طولانی تری زندگی مینمایند. محیط پاکتر زندگی، واکسیناسیون و تغذی بهتر به جلوگیری از بسیاری امراض کمک مینماید و دواهای مدرن یکتعداد امراض دیگر را تداوی مینماید.

مگر زندگی طولانی تر مشکلاتی را نیز بوجود آورده است. اولاً، افراد مسن تر نسبت به افراد جوان بیشتر مریض میشوند. هرچند بسیاری از این مشکلات صرف از سبب پیری نمیباشد، مگر تغییراتی که پیشرفت سن در وجود افراد تولید میکند تداوی مشکلات را بیشتر جدی و مشکل میسازد.

ثانیاً، یکجا با تغییر جهان و دور شدن اعضای جوان خانواده از جوامع شان برای کسب معیشت، بیشتر افراد مسن مجبور میشوند تا خودشان از خود مواظبت کنند. و یا اگر آنها با اطفال خود یکجا زندگی مینمایند، افراد مسن مانند يك بار اضافی در خانواده و یا جامعه ای که بیش از این ارزش و احترامی به افراد مسن ندارند، احساس خواهند شد. زنان مسن امکان دارد نسبت به مردان مسن بیشتر به این مشکلات مواجه گردند، زیرا اکثراً زنان عمر طولانی تر داشته و اغلباً زمانیکه پیر میشوند همسر ندارند. لذا این فصل تشریح میدارد که چگونه زنان مسن میتوانند از صحت خود مواظبت نموده، مشکلات معمول با پیشرفت سن را تداوی نموده و برای بهبود حالات مشکل ای که بسیاری زنان مسن در زندگی با آن مواجه میباشند، کار کنند.

یکی از علائم عمده پیری عبارت از قطع شدن عادت ماهوار است. ممکن است دفعتهاً، ویا بندریچ در ظرف 1 تا 2 سال این قطع خونریزی ماهوار بوقوع برسد. برای بسیاری زنان این تغییر در بین سنین 45 و 55 سالگی واقع میشود.

علائم:

- خونریزی ماهوار شما تغییر مینماید. ممکن است توقف نموده ویا برای مدتی دفعتهاً خونریزی بیشتر گردد. ویا ممکن است خونریزی شما برای چند ماه توقف نموده و بعداً دوباره شروع گردد.
- درین اوقات ممکن است دفعتهاً گرمی بیشتری احساس نموده و عرق زیاد تری داشته باشید (به این حالت hot flashing گفته میشود). اینها میتوانند شما را در شب از خواب بیدار نمایند.
- مهبل شما مرطوبیت کمتری داشته و کوچکتر میشود.
- احساسات شما به آسانی تغییر مینماید.

این علائم بخاطری واقع میشود که تخمدان های يك زن ساختن تخمه ها را توقف میدهند و بدنش مقدار کمتری هورمون استروجن و پروجسترون میسازد. زمانیکه وجود به استفاده کمتر از استروجن عادت نمود، این علائم به آهستگی از بین میروند.

اینکه یک خانم در زمان خاتمه یافتن خونریزی ماهوار چه احساسی دارد، گاهی وابسته است به اینکه از تغییرات بدن خود چگونه متأثر میشود. همچنان وابسته به این است که جامعه با زنان مسن چگونه برخورد مینماید. ممکن است از اینکه در هرماه خونریزی ندارد راحت شود. اما همچنان ممکن است احساس ناراحتی داشته باشد از اینکه او بیش از این طفل دار شده نمیتواند.



در زمان یائسگی چه باید کرد

یائسگی یک جزء نارمل زندگی است. بیشتر زنان با پیروی از بعضی پیشنهادات صفحه بعدی قادر خواهند بود که احساس بهتری داشته باشند. در گذشته، داکتران عادت داشتند که به زنان توصیه کنند تا دواهای حاوی هورمون استروجن و پروجسترون را بگیرند تا یکتعداد زیاد اعراض شدید برطرف گردد. به این "تداوی تعویض هورمونی" گفته میشود. متأسفانه در حال حاضر فهمیده شده که "تداوی تعویض هورمونی" خطرات سرطان پستان، امراض قلبی، لخته شده خون و سکته های دماغی را افزایش میدهد. لذا برای زنان بهتر است تا از گرفتن هورمون ها اجتناب ورزند.

قطع دائمی خونریزی ماهوار (یائسگی)



هورمون ها



مشکلات رحم، 380
افسردگی، 419
سرطان پستان، 382

◀ هر چند زنان بعضاً در زمان یائسگی احساس ناراحتی دارند، بیشتر آنها با تغییر دادن در عادات و رژیم روزانه خود میتوانند احساس بهتری داشته باشند.

اگر علایمی دارید که شما را ناراحت میسازد، حالات ذیل را پیروی کنید:

- لباس ها ایرا بپوشید که در زمان شروع عرق کردن بتوانید به آسانی آنها را از تن بکشید.



- از خوردن غذاهای تند و تیز پرهیز کنید.



- مقدار زیاد چای یا قهوه ننوشید. اینها حاوی کافئین اند که میتوانند سبب عصبانیت و مانع خواب شما گردند.

- منظم تمرین کنید.



- اگر الکل مینوشید، صرف مقدار بسیار کمی بنوشید. الکل سبب بلند رفتن فشار خون و حملات گرمی (Hot Flashes) خواهد شد.



- سگرت کشیدن یا جویدن تنباکو اجتناب ورزید. اینها سبب خونریزی غیر معمول شده و مشکلات ضعیفی استخوان ها را بسیار شدید تر میسازند (صفحه 133 دیده شود).

- به اعضای خانواده تشریح دهید که احساسات شما ممکن است به آسانی تغییر یابد. همچنان اگر با خانم های دیگر ایکه زمان یائسگی را میگذرانند صحبت نمایید، کمک کننده خواهد بود.

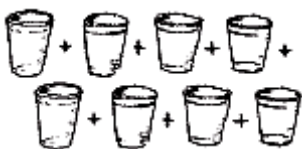
- در مورد استفاده از دارو های سنتی در جامعه خود پرسان کنید. اغلب زنان ایکه قبلا شامل مرحله یائسگی شده اند، روش ها ایرا خواهند دانست که به شما کمک کند تا احساس بهتری داشته باشید.

طوری که بدن یک دختر وقتی بالغ و یک زن میشود، تغییر مینماید، بدن یک زن زمانیکه سال های باروری اش خاتمه مییابد، تغییر مینماید. یائسگی و پیشرفت سن سبب تغییراتی در مقاومت استخوانها، قوت عضلات و مفاصل و ارتجاعیت آنها و بصورت عموم صحتمند بودن میگردد.

یک زن میتواند با در نظر داشت موارد ذیل، تغییرات بزرگی در انرژی و صحت خوب خود در سال های اخیر زندگی بوجود آورد:

خوردن غذای خوب. با پیشرفت سن یک زن باز هم به مواد مغذی خوب ضرورت دارد تا بدنش قوی مانده و بر ضد امراض مجادله کرده بتواند. ضرورتش برای غذا های معینی نیز افزایش مییابد، چون بدنش مقدار کمتری استروجن میسازد. خوردن غذا های غنی از استروجن نباتی مانند باقلی، فاصلیا، عدس و دیگر لوبیا ها کمک کننده میباشند. از آنجائیکه استخوانها با پیشرفت سن کثافت کمتری پیدا میکنند خوردن غذا ها ای که کلسیم زیاد دارد کمک خواهد کرد. کلسیم یک منرالی است که به قوی بودن استخوان ها کمک مینماید.

بعضی اوقات افراد مسن تر احساس مینمایند که نظر به قبل کمتر به خوردن غذا میل دارند. تغییرات بدن که در نتیجه پیشرفت سن پیدامیشود، میتواند سبب شود تا یک شخص بزودی بعد از شروع نمودن به خوردن غذا احساس سیر شدن پیدا کند. مگر این بدان معنی نیست که افراد مسن تر به مواد مغذی کمتری ضرورت دارند. آنها ضرورت به تشویق دارند تا به خوب خوردن ادامه داده و غذا های مختلفی را بخورند.

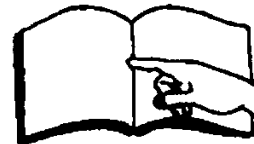


نوشیدن مقدار زیاد مایعات. با پیشرفت سن مقدار آب وجود کاهش مییابد. همچنان بعضی افراد مسن کمتر آب مینوشند بخاطریکه از طرف شب برای ادرار کردن بیرون نروند. و یا از اینکه قطرات ادرار

بی اراده خارج میگردد ترس دارند. تمام این چیز ها سبب کم آبی وجود میگردد. برای جلوگیری از آن 8 گلیاس از مایعات هر روز خورده شود. برای جلوگیری از بیدار شدن در شب بخاطر ادرار کردن، کوشش نمائید که 2 تا 3 ساعت قبل از خوابیدن چیزی ننوشید.

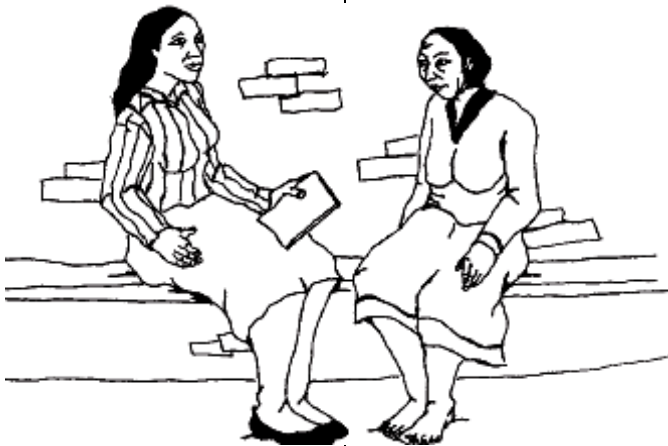
اجرای تمرینات منظم. فعالیت های روزانه مانند قدم زدن، بازی با نواسه ها، رفتن به بازار، آشپزی و کار در مزرعه تماماً میتوانند به یک زن کمک نمایند تا عضلات و استخوان هایش قوی مانده و از شخی مفاصل جلوگیری شود. تمرینات منظم به نگهداری وزن و جلوگیری از امراض قلبی کمک مینماید.

مواظبت از صحت خود



خوردن برای صحت خوب، 165
غذاهای غنی از کلسیم، 168





« در صورتیکه احساس مریضی داشته و خودتان نمیتوانید مشکل را تداوی نمایید، کوشش کنید تا یک کارکن صحتی را ببینید.

ممكن است يك وقت خوبی برای زنان باشد تا برای بهبود حالت جامعه کار نمایند.

تداوی مقدم امراض: بعضی افراد فکر مینمایند که مسن شدن یعنی بیشتر اوقات مریض بودن. مگر این واقعیت ندارد. اگر یک زن احساس خوب بودن ننماید، ممکن است یک مریضی قابل علاجی داشته باشد و هیچ ارتباطی با پیشرفت سن نداشته باشد. او بزودی ممکنه به تداوی ضرورت دارد.

فعال ماندن: یک زن در صورتیکه فعال و پر حاصل باشد صحتمند تر و خوش تر خواهد بود. کوشش نمائید تا یک فعالیتی را انجام دهید. به یک گروه شامل شوید و یا در یک پروژه اجتماعی کار نمائید. این ممکن است یک وقت خوبی برای زنان باشد تا برای بهبود حالت جامعه کار نمایند.



لونیس در شهر کاندارای مملکت کینیا در مزارع قهوه دهقان است. در سال 1991 منیث یک عضو یکی از سازمان های نهال شانی در کینیا با یک دسته از زنان دهقان ملاقات نمود که از جوی آب ایکه از فابریکه تولید قهوه خارج می شد شکایت داشتند. مخمرها و مواد کیموای ایکه در فابریکه برای ساختن قهوه استفاده میشد بداخل این جوی ریخته شده و گاو های آنان که از این آب آلوده می نوشیدند مریض شده و میمردند.

بزودی زنان زیادی با هم جلسه نمودند و با لونیس صحبت نمودند. آنها آگاه شده بودند که چگونه آب جوی و آب دریا ایکه این جوی به آن سرآزمیشد، بر صحت خودشان و صحت اطفال شان نیز تاثیر نموده است. آنها تصمیم گرفتند که به مسوول ناحیه فشار آورند که مالک فابریکه را وادار سازد تا مواد اضافی را به آب نیاندازد.

لونیس همیشه پافشاری مینمود که حقوق و مسوولیت هر دو باید در نظر گرفته شود لذا او به زنان اینرا نیز روشن ساخت که چگونه عادات آنها صحت مردم دیگری را که در قسمت پائین دریا زندگی مینمایند متاثر میسازد. طور مثال زمانیکه آنها ماشین های تخمر دهنده و یا لباس های خود را در دریا میسویند، برای صحت مردم پائین دریا مضر میباشد. طوریکه لونیس گفت: "ما اولاً باید مسوولیت های خود را در نظر بگیریم تا با وجدان راحت بتوانیم حقوق خود را تقاضا نمائیم".

در سال 1993، لونیس و زنان زارع دیگر یک سازمانی را بنام سازمان حفظ الصحه زنان قریه تاسیس نمودند. هرگاه دریا به خطر ملوث شدن از فابریکه ها قرار داشته باشد، لونیس میتواند تا 100 زن را تنظیم نماید که با مقامات محلی ملاقات نموده و آنها را از مشکل با خبر سازند. در پهلوی مواظبت نمودن از دریا این گروه بیت الخلاء (خاک انداز) ها را اعمار نموده و تقاضا نمودند تا مقامات محلی چاه های عامه را که توسط بعضی ثروتمندان خصوصی غصب گردیده بود باز پس بگیرند.

لونیس دیگر نهال شانی نمیکرد اما متأسف نبود. "مشکلات زیاد دیگری وجود داشت که جزئی از خاک خود کاندارا بود". او به زنانیکه از او متابعت مینمودند میگفت که موجودات دیگری به زمین نخوانند آمد تا مشکلات شما را حل نمایند. حکومت نیفهمد مشکل شما چیست. تنها شما هستید که میتوانید از حل مشکلات خود را مطمئن سازید.

برای بعضی زنان یانسگی به معنی آزادی از تقاضای جنسی و زناشوهری است. یکتعداد زنان دیگر به مقاربت جنسی علاقمندی بیشتری پیدا میکنند چون دیگر آنها از حاملگی های ناخواسته نمی ترسند. بهر حال نیاز همه زنان به عشق و محبت ادامه می یابد.



با پیشرفت سن يك زن ، بعضی تغییرات بدن وی ممکن است ارتباطات جنسی را متأثر سازد.

- ممکن است وقت بیشتری ضرورت باشد تا در جریان مقاربت جنسی تحریک شود (این در مردان نیز رخ میدهد).
- مهبل خانم ممکن است بیشتر خشک بوده که مقاربت جنسی را ناراحت کننده ساخته و یا زمینه بوجود آمدن انتانات مهبل یا سیستم بولی را آسانتر سازد.

چه باید کرد:

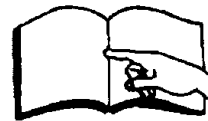
- کوشش نمائید قبل از مقاربت جنسی، وقت بیشتری برای معاشقه بدهید تا مهبل رطوبت طبیعی خود را پیدا کند. همچنان میتوانید از لعاب دهن، روغن هائیکه از سبزیجات بدست میاید (روغن جواری روغن زیتون) ویا دیگر ملینات مانند K-Y jelly در هنگام مقاربت جنسی استفاده نمائید.

با اهمیت در صورتیکه کاندوم (پوقانه) استفاده مینمائید از روغنیات برای مرطوب ساختن مهبل استفاده نمائید. روغن میتواند سبب ضعیفی یا سوراخ شدن پوش گردد.

- اگر برای همسر شما مشکل است که تحریک شده ویا آله تناسلی وی انتعاذ نماید، صبور باشید. لمس نمودن وی ممکن است او را تحریک نموده بتواند.
- کوشش نمائید که قبل از مقاربت جنسی مهبل را خشک بسازید. برای جلوگیری از مشکلات بولی، بزودی ممکنه بعد از مقاربت جنسی ادرار نمائید تا میکروب ها را پاک سازد.

ارتباطات جنسی

◀ هیچ دلیلی وجود ندارد که يك زن صرف بخاطر مسن بودن نتواند از ارتباطات جنسی در طول حیاتش لذت ببرد.



لذت جنسی، 186
انتانات مهبلی، 265
انتانات سیستم بولی، 366

◀ از مایعات یا روغنیاتی که از نفت بدست میاید برای مرطوب ساختن مهبل استفاده نکنید این مواد میتوانند سبب تخریش گردند.



مقاربت جنسی خشک

محافظت از خود در مقابل حاملگی و انتانات مقاربتی (STIs)

تا زمانیکه يك سال مکمل از قطع خونریزی ماهوار شما نگذشته است ، ممکن است حامله شوید. برای جلوگیری از حاملگی های ناخواسته، در جریان این مدت باید به استفاده از يك روش جلوگیری از حمل ادامه دهید (صفحه 197 دیده شود).

اگر از يك روش هورمونی جلوگیری از حمل استفاده مینمائید (تابلیت ، زرقیات یا غرسی ها) در حدود سن 50 سالگی استفاده از آن را توقف دهید تا ببینید که آیا هنوز خونریزی ماهوار دارید یا خیر. الی يك سال بعد از توقف خونریزی ماهوار از يك روش دیگر جلوگیری از حمل استفاده نمائید.

بجز از حالاتیکه مطمئن هستید که نه شما و نه شوهرتان يك انتان مقاربتی ، شامل ویروس اچ آی وی (HIV) دارید، هر دفعه ایکه مقاربت جنسی مینمائید، حتی اگر امکان حامله شدن موجود نباشد از کاندوم استفاده نمائید. (صفحه 189 دیده شود).



مشکلات صحتی معمول با پیری



کمخونی، 172
خونریزی شدید، 360
فیبروئیدها، 380
پولیپها، 380



غذاهای آهن دار، 167
تابلیت های آهن، 73
سرطان رحم، 381



صفحات زیر بعضی مشکلات صحتی معمول زنان مسن را تشریح مینماید. برای مشکلات دیگر مانند مشکلات کیسه صفرا، مشکلات قلبی و سکنه ها، مشکلات غده درقیه (thyroid) زخم های پا از سبب جریان ضعیف خون و مشکلات خواب، کتاب " آنجا که داکتر نیست" و یا یک کتاب دیگر طب عمومی را ببینید. برای کسب معلومات در مورد مرض شکر، صفحه 174 دیده شود.

کمخونی (ضعیفی خون)

هر چند بسیاری مردم فکر مینمایند که کمخونی یک مشکل زنان جوان است، این مشکل همچنان زنان مسن را اغلباً از سبب فقر تغذی یا خونریزی ماهوار شدید متأثر میسازد. برای معلومات بیشتر در مورد کمخونی صفحه 172 دیده شود.

خونریزی شدید ماهوار و یا خونریزی در وسط ماه

در بین سنین 40 و 50 بسیاری زنان تغییراتی در خونریزی ماهوار دارند. بعضی ها خونریزی شدیدتر داشته و یا خونریزی ایکه مدت طولانی تری دوام مینماید. خونریزی شدید که چند ماه یا سال دوام مینماید سبب کمخونی میشود. اسباب بسیار معمول خونریزی شدید ماهوار و خونریزی هائیکه مدت بیشتری دوام مینمایند عبارتند از:



- تغییرات هورمونی.
- گوشت های اضافی در رحم (فیبروئیدها یا پولیپها).

تداوی :

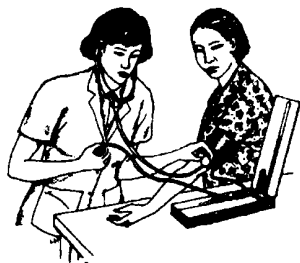
- همه روزه غذا های غنی از آهن بخورید، و یا تابلیت های آهن را بگیرید. 10 ملی گرام medroxy progesterone acetate یکمرتبه در روز برای 10 روز بگیرید. اگر خونریزی در ختم 10 روز متوقف نشد، دوا را برای 10 روز دیگر ادامه دهید. اگر هنوز خونریزی داشته باشید یک کارکن صحتی را ببینید.
- کوشش نمائید در واقعاتیکه خونریزی شدید بیشتر از 3 ماه دوام نماید یا خونریزی هائیکه بعد از یائسگی (menopause) 12 ماه یا بیشتر دوام نماید، یک کارکن صحتی را ملاقات نمائید. کارکن صحتی ایکه آموزش دیده باشد میتواند داخل رحم را پاک نماید (توسع و کورتاژ یا D&C) و یا یک پارچه (biopsy) از آن گرفته و جهت معاینه به لابراتوار بفرستد تا از نظر سرطان معاینه شود. اگر خونریزی ماهوار شدید توام با درد برای سال ها داشته باشید، فصل "سرطان و تومورها" را ببینید.

پیدایش کتلات در پستان:

زنان مسن تر اغلباً کتلاتی در پستان هایشان پیدا میکنند. بسیاری کتلات پستانها خطرناک نمی باشد، مگر بعضی آنها ممکن است یک علامه سرطان باشد. بهترین طریقه پیدا کردن کتلات در پستانها، معاینه پستان ها توسط خودتان میباشد (صفحه 162 دیده شود).

فشار خون بلند

فشار خون بلند میتواند سبب مشکلات زیادی گردد، مانند امراض قلبی، امراض گرده ها و سکتها ها.



علامت فشار خون بلند خطرناک:

- سر دردی مکرر
- سر چرخی.
- صداهای زنگدار در گوش.

اگر به هر علتی شما يك كاركن صحی را ملاقات مینمائید، كوشش نمائید تا در عین زمان فشار خون شما معاینه شود.

با اهمیت: فشار خون بلند در ابتدا علامتی ندارد. باید قبل از آنکه علامت خطر تأسس نماید، فشار خون پائین آورده شود. افرادی که وزن زیاد داشته و آنهايکه فكر مینمایند که ممکن است فشار خون بلند داشته باشند، باید فشار خون خود را منظمأ معاینه نمایند.

تداوی و وقایه:

- هر روزه کمی تمرین نمائید.
- اگر وزن شما زیاد است كوشش نمائید تا وزن كم نمائید.
- از خوردن غذاها ايکه تخم، شكر و نمك زياد دارد پرهیز نمائید.
- اگر سگرت میکشید یا تمباکو میجوید، كوشش نمائید تا آنرا ترك نمائید.
- اگر فشار خون شما بسیار بلند باشد، همچنان ضرورت خواهد داشت که دوا بگیریید.

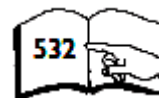
مشکلات در دفع نمودن ادرار و مواد غایطه:

بسیاری زنان مسن مشکلاتی در رابطه به عدم اقتدار ادرار و یا دفع مواد غایطه دارند. آنها ممکن است بسیار شرم نموده و در مورد این مشکلات صحبت ننمایند، بخصوص برای يك داکتر مرد. لذا به تنهائی رنج میکشند.

مشکلات ادرار اغلباً از سبب يك ضعيفی در عضلات داخلی مهبل بوجود میاید. تمرینات فشاری در تقویت این عضلات کمک مینماید. همچنان برای کمک به دفع مواد غایطه، خانم میتواند دو انگشت خود را داخل مهبل نموده و بطرف عقب تيله نماید.

يك زن مسن تر ممکن همچنان مشکلاتی در رابطه به دفع مواد غایطه داشته باشد زیرا روده های وی با پیشرفت سن کمتر کار مینمایند. نوشیدن مقدار زیاد مایعات و خوردن غذا ها ايکه الیاف زياد دارد (مانند نان سبوس دار یا نان ايکه از گندم كامل بدون پوست كندن پخته شده و یا سبزیجات) و تمرینات منظم در رفع مشکل کمک مینماید.

◀ تمام این علامت میتواند از سبب مریضی های دیگر نیز بوجود آید. برای معلومات بیشتر کتاب "آنجا که داکتر نیست" و یا يك کتاب دیگر طب عمومی مطالعه شود.



فشار خون



باختن وزن، 174
خوردن برای صحت
بهرتر، 165



عدم اقتدار ادرار، 370
تمرینات فشاری، 371



وقایه از سقوط رحم

رحم سقوطی (پرولاپس رحم)

بعضی اوقات، همزمان با پیشرفت سن يك زن، عضلات ايکه رحم او را محکم گرفته اند، ضعيف ميشوند. رحم ميتواند بداخل مهبل وي سقوط نموده و قسمتی از آن حتی ممکن است از لب های فرج بیرون شود. در واقعات بسیار وخيم زمانیکه يك خانم مواد غایبه را دفع مینماید، سرفه نماید، عطسه بزند و یا اشیای سنگین را بلند نماید، ممکن است تمام رحم به خارج از فرج سقوط نماید.

سقوط رحم اکثراً از سبب تخریبات زمان ولادت بخصوص اگر خانم اطفال زیادی به فاصله های کم از یگدیگر تولد نموده باشد، بوجود میاید. همچنان اگر يك زن در جریان ولادت بسیار پیشتر از زمان لازم به زور زدن شروع نماید و یا اگر دایه طفل را از روی شکم مادر تپله نموده باشد، سقوطی میشود. مگر پیشرفت سن و بلند نمودن اشیای سنگین هر دو ميتوانند این حالت را تشدید بخشند. علایم اغلباً بعد از یائسگی (menopause) ظاهر میگردد، زمانیکه عضلات ضعیفتر میشوند.

علایم:

- ضرورت دارید که زود زود ادرار نمائید، و یا ادرار نمودن مشکل بوده یا ادرار بدون اراده خارج میشود (عدم اقتدار ادرار).
- در قسمت پائین کمر درد خواهید داشت.
- احساس مینمائید که چیزی از مهبل شما در حال خارج شدن است.
- تمام علایم فوق زمانیکه دراز میکشید غایب میگرددند.



تمرینات فشاری

تداوی:

تمرین فشاری ميتواند عضلات اطراف رحم و مهبل را قوی تر سازد. اگر این تمرین را همه روزه برای 3 یا 4 ماه انجام داده اید و اینکار کمکی نکرده باشد، با يك کارکن صحتی صحبت نمائید. ممکن است به يك وسیله مهبلی (vaginal pessary) که از رابر بصورت يك حلقه ساخته شده و داخل مهبل گذاشته میشود تا رحم را در جایش نگهدارد، ضرورت داشته باشید. اگر این وسیله مؤثر نباشد، ممکن است به عملیات ضرورت داشته باشید.

انواع وسیله های مهبلی برای رحم سقوطی



اگر وسیله های مهبلی (Pessaries) درجائیکه شما زندگی مینمائید موجود نباشد، از زنان مسن جامعه خود سوال نمائید که آنها برای این مشکل از چه استفاده مینمایند.

ورید های برجسته در پاها (واریکوز وریدی)

واریکوز وریدی، وریدهایی اند که برجسته و اغلباً دردناک میباشند. زنان مسن تر که اطفال زیادتری دارند، بسیار امکان دارد که از این مشکل رنج ببرند.

تداوی:

- دوائی برای واریکوز وریدی موجود نیست، مگر کار های ذیل میتواند کمک نماید:
- • کوشش نمائید که روزانه اقلأ 20 دقیقه قدم زده یا پاهای خود را حرکت بدهید.
- کوشش نمائید که مدت طولانی بحالت ایستاده یا نشسته که پاهای شما روی هم باشد قرار نگیرید.
- اگر مجبور باشید که يك مدت طولانی بنشینید یا ایستاده شوید، کوشش نمائید تفریح داشته باشید تا دراز کشیده و پاهای خود را از سطح قلب خود بلند تر نگهدارید. اینکار را در جریان روز هر قدر به دفعات بیشتری که ممکن است انجام دهید.
- زمانیکه مجبور باشید برای مدت طولانی ایستاده شوید، کوشش نمائید که جابجا قدم بزنید.
- طوری استراحت نمائید که پاهای شما روی يك بالشت و یا بقیه لباس بلند گذاشته شده باشد.
- برای کمک به نگهداری وریدها از جوراب های الاستیکی و بنداژهای الاستیکی و یا تکه هائیکه سخت پیچانده

نشده باشد، استفاده نمائید. مگر خود را مطمئن سازید که در شب آنها را دور نموده اید.



این زن در حال دوختن لباس پای خود را بلند نگهداشته است.



کمر دردی

کمر دردی در زنان مسن اغلباً از سبب بلند نمودن و انتقال وزن های سنگین در يك مرحله از زندگی سابقه آنها میباشد. به این کمر دردی ها اغلباً در موارد ذیل کمک شده میتواند:

- تمرینات روزانه برای قوی شدن و کشش عضلات کمر. اگر يك دسته از زنان را تنظیم نمائید که با هم تمرین نمایند، بیشتر لذت بخش میباشد.
- در صورتیکه باید به انجام کارهای سخت ادامه بدهید از يك عضو جوان خانواده بخواهید تا شما را کمک نماید.



تمرینات کمر



دردهای مفاصل (التهابات مفصلی)

بسیاری زنان مسن از دردهای مفصلی رنج میبرند که از سبب التهابات مفصلی بوجود آمده است. اکثراً این دردها کاملاً تداوی شده نمیتواند. مگر تداوی های ذیل میتواند کمک نماید.

تداوی:

- ناحیه ایکه درد مینماید استراحت داده شود.
- تکه ها را در آب گرم تر کرده و در ناحیه دردناک بگذارید. احتیاط نمائید که جلد خود را نسوزانید (بعضی اشخاصیکه دردهای مفصلی دارند حسیت جلد ناحیه دردناک خود را از دست میدهند).
- حرکات مفاصل خود را با مالش دادن آرام و کشش روزانه آنها نگهدارید.
- يك دوی ضعیف ضد درد بگیرید. آسپرین برای التهابات مفصلی بسیار مؤثر است. برای دردهای بسیار شدید 600 تا 1000 ملی گرام آسپرین را تا 6 مرتبه در روز با غذا، شیر یا يك گیلاس کلان آب بگیرید.
- ایبوپروفین نیز مؤثر میباشد. 400 ملی گرام آنرا 4 تا 6 مرتبه در روز بگیرید.



تمرینات برای جلوگیری از بی حرکت شدن مفاصل



دوای ضد درد

با اهمیت: اگر صدای زنگ در گوش های شما پیدا شده و یا به آسانی در بدن شما کیودی ایجاد شود، کمتر آسپرین بگیرید. همچنان اگر یکمقدار زیاد خونریزی از مهبل داشته باشید، نباید آسپرین بگیرید.

استخوان های ضعیف يك علت عمده معلولیت در زنان بزرگسال میباشد.

پوکی استخوان ها (Osteoporosis)

بدن يك زن بعد از یائسگی مقدار کمتری استروجن تولید خواهد کرد و استخوان هایش ضعیفتر میشوند. استخوان های ضعیف به آسانی شکسته و به آهستگی التیام مینابند.

يك زن بسیار امکان دارد که ضعیفی استخوان پیدا کند اگر:

- بیشتر از 70 ساله باشد.
- لاغر باشد.
- تمرین ننماید..
- مقدار کافی غذاهای غنی از کلسیم نخورد.
- چندین دفعه حامله شده باشد.
- مقدار زیادی الکل بنوشد.
- تمباکو بکشد یا بجود.

تداوی:

- هرروزه برای 20 تا 30 دقیقه قدم بزنید.
- غذا های غنی از کلسیم بخورید.



تمرین وکلسیم هر دو استخوانها را قوی میسازد.



غذاهای غنی از کلسیم

مشکلات بینائی و شنوایی

بسیاری زنان با پیشرفت سن شان قادر نیستند که مانند سابق ببینند یا بشنوند. زنان با مشکلات بینائی و شنوایی امکان دارد که تصادم نمایند و امکانات کار در خارج از منزل یا سهمگیری آنها در جامعه کم میشود.

مشکلات بینائی

بعد از سن 40 سالگی موجودیت مشکل ندیدن واضح اشیای نزدیک معمول است. به این حالت دوربینی گفته میشود اغلباً عینک میتواند کمک نماید.



همچنان يك زن از نظر موجودیت فشار زیاد مایعات داخل چشم (گلوکوما) باید زیر مراقبت باشد. چون این حالت سبب تخریبات داخل چشم و ایجاد کوری میگردد (آب سیاه). گلوکوماى حاد دفعتاً با سردردی یا درد چشم بوجود میاید، چشم ها همچنان با تماس بسیار سخت میباشند. گلوکوماى مزمن اکثراً دردناک نمیباشد، مگر خانم مصاب گلوکوماى مزمن به آهستگی دید اطراف را از دست میدهید. در صورت امکان زنان مسن باید چشم های خود را در يك مرکز صحی بخاطر موجودیت این مشکلات معاینه نمایند. برای معلومات بیشتر کتاب "آنجا که داکتر نیست" و یا يك کتاب دیگر طب عمومی را مطالعه نمایند.

مشکلات شنوایی

بسیاری زنان بزرگتر از 50 ساله شنوایی خود را از دست میدهند. افراد دیگر چون مشکل را دیده نمیتوانند ممکن است به آن توجه نمایند و یا ممکن آنها آن شخص را از صحبت ها و فعالیت های اجتماعی کنار بگذارند.



اگر متوجه شوید که شنوایی خود را از دست میدهید درینجا کارهایی است که شما میتوانید انجام دهید:

- روبروی شخصی بنشینید که با او صحبت مینمائید.
- از اعضای خانواده و دوستان بخواهید که به آهستگی و واضح صحبت نمایند.
- مگر به آنها بگوئید که چیغ نزنند. چیغ زدن فهمیدن کلمات را بیشتر مشکل میسازد.
- زمانیکه در يك گفتگو شرکت مینمائید رادیو یا تلویزیون را خاموش کنید.
- از يك کارکن صحی بپرسید که آیا امکان دارد شنوایی با دوا، جراحی و یا استفاده از وسیله کمک شنوایی (سمعك) تداوی گردد.



اضطراب و افسردگی

زنان بزرگسال بعضی اوقات مضطرب یا افسرده میشوند چون نقش آنها در خانواده و جامعه تغییر نموده، زیرا آنها احساس تنهایی نموده و در مورد آینده نگران میباشند و یا بخاطریکه مشکلات صحتی دارند که سبب درد و ناراحتی شده است. برای معلومات بیشتر در مورد اضطراب و افسردگی فصل "صحت روانی" دیده شود.

اختلالات دماغی (جنون پیری)

بعضی افراد مسن در رابطه به حافظه و تفکر واضح مشکلاتی دارند. زمانیکه این مشکلات شدید گردد به آن جنون پیری یا Dementia گفته میشود.

علامت:

- مشکلات در تمرکز فکری یا فراموش کردن در وسط مکالمه.
- تکرار یک چیز به دفعات. شخص به خاطر ندارد که درینمورد قبلاً صحبت نموده است.
- مشکلات در وظایف روزانه. شخص ممکن است در فهمیدن اینکه چگونه لباس بپوشد و یا چگونه غذا تهیه نماید مشکلات داشته باشد.
- تغییرات سلوک. شخص ممکن است ناراحت و قهر بوده و یا بعضی کارهای ناگهانی و غیرمترقبه را انجام دهد.
- این علائم از سبب تغییرات در دماغ بوجود میآید و اکثراً در یک مدت زمان طولانی تکامل مینماید. اگر علائم دفعتاً شروع گردد، مشکل ممکن است اسباب دیگری داشته باشد، مانند موجودیت مقدار زیاد دوا در بدن (تسمم)، یک انتان شدید، سوء تغذی یا افسردگی شدید. با تداوی این مشکلات اختلالات دماغی برطرف میگردد.

تداوی:

تداوی خاصی برای اختلالات دماغی زمان پیری موجود نمیباشد. مواظبت از کس ایکه اختلال دماغی دارد میتواند برای اعضای خانواده بسیار مشکل باشد. در صورتیکه مسوولیت ها تقسیم شود و از افراد خارج از خانواده نیز در صورت امکان کمک گرفته شود به اعضای خانواده کمک میگردد. برای کمک به افراد ایکه جنون پیری دارند، کوشش نمائید که:

- محیط اطراف وی را تا اندازه ایکه امکان دارد مصوون بسازید.
- کارهای روزانه را منظم نگاهدارید تا او بداند که انتظار چه را داشته باشد.
- در محیط خانه چیزهای آشنا نگهدارید.
- با او به آرامی و با صدای آهسته صحبت نمائید. برایش وقت کافی بدهید تا جواب بدهد.
- محدودیت های واضح، بدون انتخاب های زیادی بگذارید. سوالات را طوری بپرسید که بتواند با بلی یا نخیر جواب داده شود.



کار برای ایجاد تغییر

در بسیاری مناطق جهان این يك عنعنه است که خانواده ها با هم زندگی نمایند و جوانان از افراد مسن مواظبت کنند. مگر در حال حاضر بسیاری زنان و مردان دور از جامعه و محل خود کار مینمایند و اغلباً برای بدست آوردن پول و حمایت از خانواده خود دور از خانه های خود سفر مینمایند. افراد مسن حالا اغلباً خودشان مانده اند تا از خود مواظبت نمایند.

زنان مسن بیشتر امکان دارد که نسبت به مردان در زندگی تنها بمانند. زنان اکثراً بیشتر از مردان عمر کرده و اغلب با مردان مسن تر از خود ازدواج مینمایند. در بسیاری مناطق به زنان ایکه شوهران آنها فوت نموده نسبت به آنها تیکه شوهر دارند کمتر اهمیت داده میشود.

هرگاه يك زن پیر در جامعه زندگی نماید که بیش ازین به افراد پیر ارزش نمی دهند، زن پیر و همچنان خانواده وی ممکن است احساس نمایند که مشکلات صحتی اش ارزش تداوی را ندارد ویا مراکزی که مشکلات صحتی وی را تداوی نمایند ممکن وجود نداشته باشد.

همچنان زمانیکه يك زن پیر بسیار فقیر باشد، مشکلات بسیار بیشتر و شدید تری خواهد داشت. او ممکن است پولی نداشته باشد که برای مواظبت صحتی یا خرید دوا بپردازد ویا غذاهای صحتی خریده و محل صحتی برای زندگی داشته باشد.

پروژه های عایداتی. يك طریقه ایکه زنان مسن میتوانند حالت خود را بهبود بخشند عبارت از یافتن طریقه های کسب پول است تا خود و حتی خانواده های خود را تقویت نمایند، مانند:

- پرورش حیوانات مثل مرغ، بز یا گاو و بعداً فروختن تخم، شیر پنیر ویا گوشت آنها.
- پختن نان یا غذا های دیگر و فروش آنها.
- اجرای حرفه های عنعنوی یا دوزندگی برای فروش.



شش زن بیوه در يك جامعه كوچك در السالوادور تصمیم گرفتند تا برای بدست آوردن پول مرغداری نموده و بخاطر گوشت آنها را بفروشند. هیچکدام از آنها قبلاً مرغداری نکرده بودند، مگر آنها از افراد دیگر ایکه در کوپراتیف کار مینمودند تقاضا نمودند تا آنها را درین رابطه کمک نمایند.

بعد از آنکه سازمان اجتماعی منطقوی برای شان پول قرضه داد، گروپ به کار شروع نمود. از طرف شب بنوبت زنان در مرغانچه خواب میشدند تا حیوانات ویا دزدان مرغ های آنها را نبرند. در قریه پائین زناني بودند که در کشتن و پاک کردن مرغ ها مهارت داشتند.

هرروز این زن ها چند میل فاصله را پیاده به قریه پائین میرفتند و مرغ ها را در يك سبد روی سر خود گذاشته برای فروش میبردند.

مردان جامعه شان و حتی يك متخصص که در يك دفتر کار مینمود همه برای این بیوه ها گفته بودند که پروژه شما موفق نخواهد بود. مگر این زنان به اندازه پول بدست آوردند که قرض خود را داده، مرغ های جدیدی خریده و بهر يك در ماه 45 دالرنیز پرداخته شد. اگرچه این مقدار، پول زیادی نبود اما بیشتر از مقداری بود که قبلاً بدست می آوردند. و آنها در جامعه مورد احترام گرفتند زیرا در تجارت موفقیت بدست آورده بودند. طوریکه یکی از آنها گفت: ما هیچگاه فکر نمیکردیم که بتوانیم این تجارت را پیش ببریم. حالا به ما ببینید، ما آمرین هستیم.

خدمات اجتماعی برای زنان مسن. با کار مشترک زنان مسن میتوانند جوامع خود را تشویق نمایند تا :

- خانه های ارزان قیمت تری برای زنان پیر ایجاد کرده و یا دسته هائی را بسازند که با یکدیگر زندگی نمایند تا مصرف زندگی را کاهش بدهند.
- زنان مسن را در برنامه های تغذی شامل سازند.
- کارکنان صحتی را در رابطه به ضرورت های خاص زنان پیر آموزش بدهند.

زنان مسن میتوانند به دیگران درس بدهند. زنان پیر محافظه کنندگان اساسی فعالیت های معالجوی عنعنوی میباشند و صرف این ها میتوانند این دانش را به نسل



بعدی انتقال دهند. برای حفظ فعالیت ها و آگاه ساختن دیگران که زنان مسن مهارت های مهمی را دارا میباشند، زنان میتوانند این مهارت ها را به اطفال و نواسه های خود بیاموزند. زنان پیر همچنان میتوانند کمک نمایند تا کارکنان صحتی فعالیت های معالجوی عنعنوی را بیاموزند. لذا کارکنان صحتی خواهند توانست تا هر دو روش، یعنی روش عنعنوی و روش مدرن را استفاده نمایند.

◀ زنان مسن حکمت و تجربه زیادی دارند. کار با همی آنها را بسیار قوی خواهد ساخت.

تغییرات در پالیسی های حکومتی و قوانین. بسیاری دولت ها ، معاش ماهوار، خانه و مواظبت های صحتی را برای بزرگسالان تهیه مینمایند. اگر دولت شما اینکار را نمیکند کوشش نمایید با دیگر زنان یکجا کار نموده و این قوانین را تغییر دهید. این نوع تغییر وقت لازم دارد. اما حتی اگر يك زن خودش نتواند این تغییرات را ببیند، او خواهد دانست که در جهت زندگی بهتر برای دختران و نواسه های خود کار مینماید.

قبول مرگ

هر فرهنگ يك سیستمی از عقاید خود را در مورد مرگ و نظریات در رابطه به زندگی بعد از مرگ دارد. این نظریات ، عقاید و عنعنات ممکن است شخص را راحت سازد تا به استقبال مرگ برود. اما این شخص باز هم به تقویت ، مهربانی و صداقت از طرف افراد ایکه آنها را دوست دارد، نیاز دارد. شما میتوانید با گوش کردن به احساسات و نیاز های يك شخص در حال مرگ به او کمک نمائید. اگر او علاقه دارد که در خانه و در بین افراد ایکه آنها را دوست دارد بمیرد - نه درشفاخانه - کوشش نمائید تا به آرزوهایش احترام بگذارید. اگر او میخواهد که در مورد مرگ صحبت نماید کوشش نمائید تا مهربان باشید. هرکسیکه در حالت مردن است، قسماً از چیزیکه بدنش برایش میگوید و قسماً از عکس العمل کسانیکه آنها را دوست دارد، اکثرأ میفهمد که خواهد مرد. برایش اجازه بدهید که آزادانه در مورد ترس هایش و لذت ها و ناراحتی هایش در زندگی صحبت نماید. به اینترتیب زمانیکه مرگ فرا رسد او به آسانی خواهد توانست آنرا منحیث روند طبیعی ختم زندگی قبول نماید