

بسم الله الرحمن الرحيم

مجموعه‌ی آموزشی داوطلبان سلامت محلات

کتاب دوم □ سلامت باروری



# یائسگی

معاونت بهداشت وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی  
دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس – مرکز مدیریت شبکه  
با همکاری: دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی سمنان و زنجان

عنوان و نام پدیدآور: یائسگی / گروه مولفان مطهره علامه ... [و دیگران]: با همکاری محمداسماعیل مطلق ... [و دیگران]: تهیه شده در وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، معاونت بهداشت دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس مرکز مدیریت شبکه، با همکاری دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی سمنان و زنجان.

مشخصات نشر: تهران: تندیس، ۱۳۸۹.

مشخصات ظاهری: ۱۰، ۸۰ص: مصور، جدول، نمودار.

فروست: مجموعه آموزشی داوطلبان سلامت محلات: کتاب دوم. سلامت باروری: ۷.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۴۴۵-۲۰-۶

وضعیت فهرست‌نویسی: فیبا.

یادداشت: گروه مولفان مطهره علامه، میترا توحیدی، پروین سلفی، آزاده علیزاده.

یادداشت: با همکاری محمداسماعیل مطلق، محمدشریعتی، حسین دین‌محمدی، جعفر جندقی.

موضوع: یائسگی -- به زبان ساده

موضوع: زنان میانسال -- بهداشت -- به زبان ساده

شناسه افزوده: علامه، مطهره، ۱۳۳۷

شناسه افزوده: مطلق، محمداسماعیل، ۱۳۳۲

شناسه افزوده: ایران، وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس. مرکز مدیریت شبکه

شناسه افزوده: دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی سمنان

شناسه افزوده: دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی استان زنجان

رده‌بندی کنگره: RG ۱۸۶/ی ۱۸ ۱۳۸۹

رده‌بندی دیویی: ۶۱۸/۱۷۵

شماره کتابشناسی ملی: ۲۰۹۲۷۵۱

## یائسگی

(از مجموعه آموزشی داوطلبان سلامت محلات)

کتاب دوم: سلامت باروری

گروه مؤلفان: دکتر مطهره علامه، میترا توحیدی، پروین سلفی، آزاده علیزاده

با همکاری: دکتر محمد اسماعیل مطلق، دکتر محمد شریعتی، دکتر حسین دین‌محمدی، دکتر جعفر جندقی

زیرنظر: دکتر علیرضا مصداقی‌نیا

بررسی و بازبینی نهایی: دکتر مطهره علامه، میترا توحیدی

تهیه شده در: وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

ناشر: تندیس

صفحه‌بندی: فروغ السادات حسینی

چاپ و صحافی: بهرام

نوبت چاپ: اول

تاریخ انتشار: ۱۳۸۹

شمارگان: ۳۰۰۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۴۴۵-۲۰-۶

حق چاپ برای وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی محفوظ می‌باشد.

● این کتاب توسط کارشناسان مشارکت، مربیان و داوطلبان سلامت، در دانشگاه‌های علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی زنجان و سمنان پیش‌آزمایی شده است.

**تقدیم به:**

تمامی زنان ایران عزیز

و همه کسانی که

برای سلامتی آنان

با عزمی استوار

و تعصبی آگاهانه

گام برمی دارند.



## پیشگفتار

تجربه ثابت کرده است که برای دستیابی به توسعه‌ی اجتماعی پایدار، به همیاری تک‌تک افراد جامعه نیاز است، توسعه‌ی سلامت که یکی از زیربنایی‌ترین ابعاد تکامل اجتماعی بشر است، شاید بیش از جنبه‌های دیگر توسعه نیازمند همکاری عمومی باشد چرا که آگاهی، احساس مسئولیت و اقدام عملی تک‌تک افراد برای تأمین سلامت عمومی ضروری است.

داوطلبان سلامت محلات، پیش‌تازان این همیاری عمومی هستند که قدم در راه مشارکت مردم در تأمین و توسعه‌ی سلامت جامعه گذاشته‌اند. داوطلبان سلامت محلات سعی دارند حقایق اساسی مورد نیاز برای رسیدن به سلامت فردی، خانوادگی و اجتماعی را بخوبی فراگیرند و آنها را به زبان خود مردم به همسایگان‌شان منتقل کنند.

هدف مجموعه‌ی آموزشی داوطلبان سلامت محلات آن است که در یادگیری دانستنی‌ها و مهارت‌های زندگی سالم به داوطلبان سلامت کمک کند و در فعالیت‌های فردی و گروهی، انتقال پیام‌ها به مردم و ترویج رفتارهای زندگی سالم و مولد راهنمای آنان باشد.

این مجموعه در نوع خود یک تجربه است. چون برای طراحی آن (با تکیه بر منابع معتبر و متعدد) از اصول آموزشی جدید و روش‌های مشارکتی استفاده شده است. بدین معنی که در جریان آموزش، داوطلبان سلامت محلات نیز تجربه‌ها و آموخته‌های خود را به یکدیگر منتقل خواهند کرد. تهیه‌کنندگان این مجموعه سعی داشته‌اند اصول آموزش مشارکتی را با خصوصیات برنامه‌ی داوطلبان سلامت محلات و شرایط فرهنگی جامعه منطبق و از این راه آموزش بهداشت را به باورها، تجربه‌ها و زندگی واقعی مردم نزدیک‌تر کنند. رضایت مندی داوطلبان سلامت، مربیان و کارشناسان بهداشت کشور از محتوای اولین کتاب‌های سلسله انتشارات داوطلبان سلامت را می‌توان نشانه‌ی توفیق در این راه دانست و به ضرورت تداوم آن دلگرم بود.

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

معاونت بهداشت

دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس

مرکز مدیریت شبکه

# چگونه از این کتاب استفاده کنیم؟

## این کتاب از چه قسمت‌هایی تشکیل شده است؟

قسمت‌های اصلی این کتاب عبارتند از:

■ **مقدمه:** در ابتدای کتاب، یک توضیح مختصر درباره‌ی موضوع آن آورده شده است تا بتوانید با اهمیت موضوع و جنبه‌های مختلف آن آشنایی پیدا کنید.

■ **اهداف:** با مطالعه‌ی اهداف خواهید دانست که پس از پایان آموزش این کتاب، چه آگاهی‌ها و مهارت‌هایی به دست خواهید آورد.

■ **کاربردها:** با مطالعه‌ی این قسمت از برخی از کاربردهای مطالب این کتاب مطلع خواهید شد. بعضی از این کارها را می‌توان به تنهایی انجام داد ولی بعضی از آنها به اقدام گروهی شما نیاز دارد. این فعالیت‌ها فقط چند پیشنهاد هستند. ده‌ها کاربرد دیگر وجود دارد که به فکر شما و همکارانتان خواهد رسید و می‌توانید به این فهرست اضافه کنید.

■ **اطلاعات مورد نیاز از محله:** از آنجا که شما داوطلبان سلامت در جریان آموزش خود باید برای آموزش مردم محله برنامه‌ریزی کنید، لازم است مردم محله‌تان را بهتر بشناسید، باورها و سنت‌های خوب و بد مردم را تشخیص دهید و نیازهای آنها را بدانید. برای این منظور بحث‌هایی در لابلای درس‌هایتان قرار داده شده که «در محله» نامیده شده‌اند. برای اینکه بحث‌های «در محله» به واقعیت نزدیک‌تر باشند، لازم است شما قبل از جلسه بحث، اطلاعاتی از مردم محله بدست بیاورید. سؤال‌هایی که در قسمت «اطلاعات مورد نیاز از محله» می‌بینید خلاصه‌ای از سؤال‌های «در محله» است. هدف این قسمت آماده کردن شما برای بحث‌های بسیار مهم «در محله» است. با مطالعه‌ی این قسمت خواهید دانست که باید به چه مسائلی در روابط و رفتارهای مردم بیشتر دقت کنید.

■ **درس‌ها:** مطالب این کتاب به صورت پاسخ چند سؤال مرتب شده است. برای روشن شدن موضوع در پاسخ هر سؤال یک یا چند درس طراحی شده است. هر درس این کتاب از یک یا چند فعالیت آموزشی تشکیل شده است که با علامت ▼ مشخص شده‌اند. این فعالیت‌های آموزشی انواع مختلفی دارند، از جمله:

- بحث عمومی
- یک مشورت
- کار گروهی
- کار عملی
- یک یا چند مسئله
- بررسی نمونه
- مشاهده
- ماجرای تصویری
- بازدید
- داستان ناتمام

این فعالیت‌ها برای یادگیری دانستنی‌های بهداشتی و کسب مهارت‌های عملی در هر درس گنجانده شده‌اند و در این فعالیت‌ها مربی به شما کمک خواهد کرد تا تجربه، احساس و فکر خود را با سایر داوطلبان سلامت در میان بگذارید.

در انتهای هر درس چند دانستنی بهداشتی وجود دارد که در داخل یک مربع خاکستری آورده شده است. انتظار می‌رود این دانستنی‌ها را پس از پایان بحث و فعالیت در خاطر نگه دارید.

یک نوع خاص از فعالیت‌های آموزشی بحث‌های «در محله» است که در بالا توضیح داده شد. این بحث‌ها از مهمترین قسمت‌های کتاب هستند که کمک می‌کنند مطالب کتاب به واقعیت‌های جامعه‌ی شما نزدیک‌تر شود. نتیجه‌ی بحث‌های «در محله» در پایان دوره‌ی آموزشی این کتاب استفاده خواهد شد.

■ **تمرین انتقال پیام‌ها:** آخرین سؤال‌ی که در این کتاب باید پاسخ بدهید آن است که: «چگونه پیام‌هایمان را به مردم انتقال دهیم؟» فراموش نکنید که مهم‌ترین انتظاری که نظام سلامت از شما دارد آن است که آموخته‌هایتان را به مردم محله و همسایه‌هایتان منتقل کنید. برای این کار باید برنامه‌ریزی و تمرین کرد. نتیجه‌ی بحث‌های «در محله» در این جلسات استفاده خواهد شد.

ابتدا باید مسائل مهم محله خودتان را شناسایی و برای رفع آنها برنامه‌ریزی کنید. سپس به صورت گروهی برای تهیه پوستر، روزنامه دیواری، جزوه و... با یکدیگر همکاری خواهید کرد. برای اینکه بتوانید در مقابل مردم خوب سخنرانی کنید، باید تمرین «چهره به چهره» را انجام دهید و برای همکاران خودتان صحبت کنید. در آخر برای پیدا کردن مهارت کافی در گفتگو با مردم با «ایفای نقش» اشکالات ارتباطی خود را خواهید شناخت. آموزش این کتاب بدون برگزاری جلسات تمرین انتقال پیامها ناقص است. از مربی خود بخواهید حداقل ۳ جلسه را برای این فعالیتها اختصاص دهد.

■ **خودآزمایی:** پس از پایان آموزش هر کتاب، برای مطمئن شدن از یادگیری مطالب و استفاده صحیح از آنها می‌توانید به سؤال‌های «خودآزمایی» پاسخ دهید. سؤال‌های «آیا می‌دانم؟» مربوط به یادگیری دانستنی‌های بهداشتی است. سؤال‌های «آیا می‌توانم؟» مربوط به کسب مهارت‌ها است. سؤال‌های «آیا پیام‌هایمان را به مردم منتقل کرده‌ایم؟» مربوط به فعالیت‌هایی است که باید برای آموزش مردم محله انجام شود. سؤال‌های «آیا کارهای ما مؤثر بوده است؟» مربوط به ارزشیابی فعالیت‌های شما است. با پاسخ به این سؤال‌ها می‌توانید میزان موفقیت خود را بسنجید و اشکال‌های کارتان را بشناسید.

### ■ چگونه فرآیند انتقال پیام‌های بهداشتی به مردم را ارزیابی کنیم؟

قبل از شروع آموزش کتاب باید میزان آگاهی و نگرش ۱۰ درصد از خانوارهای تحت پوشش خود را براساس سؤالات و چک‌لیست موجود در بخش پایش و ارزشیابی هر کتاب، بررسی نمایید و سه ماه پس از پایان آموزش هر کتاب مجدداً میزان تغییرات دانش، نگرش و عملکرد همان خانوارها توسط داوطلبان، زیر نظر مربی سنجیده شود.

### چگونه این کتاب را انتخاب کنیم؟

اگر این کتاب اولین یا تنها کتابی است که از مجموعه‌ی آموزشی داوطلبان سلامت محلات می‌بینید، دست نگه‌دارید. این مجموعه بیش از ۳۰ جلد کتاب دارد و شما

می‌توانید برحسب وضعیت محله‌تان و با کمک مربی خود کتاب‌هایی را انتخاب کنید که بیشتر مورد نیاز شماست. وقت را با کتاب‌هایی که مورد نیازتان نیست از دست ندهید. در صفحه‌ی داخلی جلد این کتاب، قسمت‌های مختلف مجموعه‌ی آموزشی شما معرفی شده است.

### **در چه مواقعی می‌توان از این کتاب استفاده کرد؟**

■ **در کلاس آموزش:** شما این کتاب را در جریان آموزش خود از مرکز بهداشتی درمانی دریافت خواهید کرد و طبق برنامه‌ای که مربی خواهد ریخت، به تدریج آن را مطالعه خواهید کرد. مربی برای هر جلسه یک یا چند درس را در نظر خواهد گرفت. پس از پایان درس‌ها طی سه جلسه یا بیشتر برای انتقال پیام‌ها به مردم تمرین خواهید کرد.

■ **در آموزش مردم:** شما می‌توانید پس از پایان آموزش خودتان از بحث‌ها و روش‌هایی که در این کتاب نوشته شده برای آموزش مردم محله استفاده کنید. بهتر است این روش‌ها را با شرایط فرهنگی محله‌تان مطابقت دهید.

به علاوه شما می‌توانید از تصاویر و نکته‌های این کتاب در مواد آموزشی که تهیه می‌کنید استفاده ببرید.

■ **برای یادآوری:** اگر مدتی پس از پایان آموزش، نکته‌هایی را فراموش کرده باشید می‌توانید با مراجعه به مربع‌های خاکستری آنها را دوباره بخوانید.

**و یک استفاده‌ی دیگر:** شما می‌توانید این کتاب را برای مطالعه در اختیار افراد خانواده و همسایگان خود قرار دهید.

## فهرست مطالب

مقدمه	۱
اهداف	۱
کاربردها	۲
اطلاعات مورد نیاز از محله	۳
۱. چرا یائسگی اهمیت دارد؟	۴
الف. یائسگی چیست و چرا باید به آن توجه کرد؟	۴
ب. خصوصیات دوران یائسگی چیست؟	۹
۲. روابط زناشویی و جنسی در زمان یائسگی چگونه است؟	۱۶
الف. روابط زناشویی و جنسی در زمان یائسگی چه تغییراتی می‌کند؟	۱۶
ب. با باورها و سنت‌های نادرست درباره روابط زناشویی در دوران یائسگی چگونه برخورد کنیم؟	۱۹
پ. آیا رعایت تنظیم خانواده در دوره یائسگی ضرورت دارد؟	۲۱
۳. بیماری‌های شایع دوران یائسگی کدامند؟	۲۳
الف. در دوران یائسگی چه بیماری‌هایی بیشتر در زنان مشاهده می‌گردد؟	۲۳
۴. تأثیر شیوه زندگی سالم بر سلامت زنان در دوران یائسگی چیست؟	۲۹
الف. شیوه زندگی سالم چیست؟	۲۹
ب. شیوه زندگی در سلامت زنان در دوره یائسگی چه تاثیری دارد؟	۳۱
۵. ورزش چه تاثیری در سلامتی دوران یائسگی دارد؟	۳۴
الف. چرا باید زنان میانسال ورزش کنند؟	۳۴
ب. چه نوع تمرینات ورزشی برای زنان میانسال مفید است؟	۳۷
پ. چگونه می‌توان از صدمات ناشی از انجام تمرینات بدنی جلوگیری نمود و فواید آن را افزایش داد؟	۴۰
ت. نحوه انجام تمرینات ورزشی توسط زنان محله شما چگونه است؟	۴۲
۶. چرا تغذیه در دوران یائسگی مهم است؟	۴۴
الف. اهمیت تغذیه در دوران یائسگی چیست؟	۴۴
ب. برنامه غذایی در دوران یائسگی چگونه باید باشد؟	۴۵
۷. برای پیشگیری و رفع علائم و عوارض یائسگی چه اقدامات بهداشتی درمانی می‌توان انجام داد؟	۴۹
الف. چه داروهایی برای از بین بردن مشکلات دوران یائسگی وجود دارد؟	۴۹
ب. آیا هورمون درمانی دریائسگی ضروری است؟	۵۱
پ. مکمل‌های دارویی چه تاثیری در از بین بردن علائم و عوارض یائسگی دارند؟	۵۳
ت. مراقبت‌های بهداشتی زنان برای حفظ سلامتی در دوره یائسگی کدامند؟	۵۶
۸. چگونه پیام‌هایمان را به مردم منتقل کنیم؟	۵۹
خودآزمایی	۶۲
چگونه فرآیند انتقال پیام‌های بهداشتی به مردم را ارزیابی کنیم؟	۶۵
فهرست منابع	۷۰

## یائسگی

یائسگی مرحله‌ای طبیعی از زندگی زنان است و معنای آن قطع عادت ماهیانه و پایان یافتن دوره باروری است. این رخداد مهم در فرآیند زندگی زنان با تغییرات جسمی، روانی اجتماعی و علائمی نظیر گرگرفتگی، تغییر خلق و خوی و تپش قلب، دردهای استخوانی و عوارضی مانند پوکی استخوان همراه است. با توجه به اینکه یک سوم زندگی زنان در دوران یائسگی و پس از آن سپری می‌شود، باید شرایطی فراهم شود که زنان پس از یائسگی زندگی با کیفیت مطلوب، بدون درد و بیماری و اختلالات حرکتی و ناتوانی داشته باشند. لذا آگاه کردن زنان جامعه از علائم و عوارض

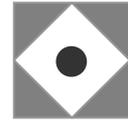


یائسگی بسیار اهمیت دارد و می‌تواند در کاهش مشکلات ناشی از یائسگی و بالابردن کیفیت زندگی زنان مؤثر باشد. نکته مهم آن است که همه زنان می‌توانند با فراگرفتن علائم و عوارض یائسگی و شیوه مقابله و تطابق با آن‌ها بر حفظ سلامتی و کیفیت زندگی خود بیافزایند. افراد آموزش دیده می‌توانند آموخته‌های خود را به دیگران انتقال دهند.

### اهداف

#### پس از پایان جلسات آموزشی این کتاب انتظار می‌رود:

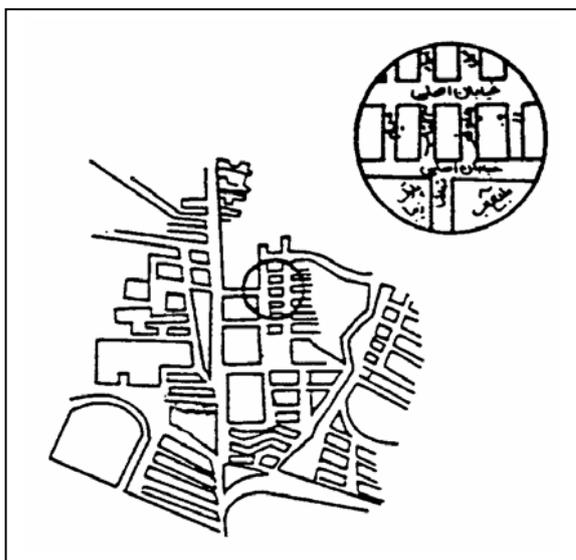
۱. اهمیت یائسگی را بدانید.
۲. دلایل نگرش مثبت و منفی نسبت به پدیده یائسگی را بشناسید.
۳. نشانه‌ها و مشخصات جسمی و روانی دوران یائسگی و راه‌های مقابله با آن‌ها را بشناسید.
۴. با مسائل مربوط به روابط زناشویی در دوره یائسگی آشنا شوید و باورهای رایج در این مورد را بشناسید.
۵. بیماری‌های شایع هم‌زمان با دوره یائسگی و عوارض یائسگی را بشناسید.
۶. نحوه کاهش علائم و مشکلات دوران یائسگی را بدانید و به مردم آموزش دهید.
۷. اهمیت تغذیه و نیازهای غذایی در دوران یائسگی را بدانید.
۸. اهمیت ورزش و تأثیر آن در سلامتی دوران یائسگی را بدانید.
۹. با داروهای گیاهی و مکمل‌های دارویی مورد نیاز در دوران یائسگی آشنا شوید.
۱۰. با مراقبت‌های پزشکی و بهداشتی در دوره یائسگی آشنا شوید.



## بایدگیری مطالب این کتاب خواهید توانست:

۱. زنان را با اهمیت دوران یائسگی آشنا نمائید.
۲. نگرش زنان را نسبت به پدیده یائسگی به یک نگرش مثبت تغییر دهید.
۳. خصوصیات دوران یائسگی را به زنان آموزش دهید.
۴. زنان را از علائم و مشکلات ناشی از یائسگی آگاه نمائید.
۵. به زنان راه‌های مقابله و کاهش نشانه‌های دوران یائسگی را آموزش دهید.
۶. باورهای رایج در باره روابط زناشویی را در دوره یائسگی را به بحث گذاشته و زنان را با باورهای صحیح آشنا نمائید.
۷. زنان را از خطر بروز بیماری قلبی عروقی و پوکی استخوان در دوران یائسگی آگاه کنید.
۸. راه‌های پیشگیری از بروز پوکی استخوان را به زنان در معرض خطر آموزش دهید.
۹. زنان را با شایع‌ترین و مهم‌ترین بیماری‌های هم‌زمان با دوره سنی یائسگی و روش پیشگیری از آنها آشنا سازید.
۱۰. به خانوارهای تحت پوشش نیازهای غذایی در دوران یائسگی را آموزش دهید.
۱۱. تأثیر ورزش در سلامتی دوران یائسگی را به خانوارهای تحت پوشش آموزش دهید.
۱۲. معایب و مزایای داروها و مکمل‌های مصرفی در این دوره را به زنان آموزش داده و آنان را با خطر مصرف نابجای دارو و مکمل آشنا نمایید.
۱۳. زنان میانسال را با انجام مراقبت‌های بهداشتی در دوران یائسگی آشنا کنید.

## اطلاعات مورد نیاز از محله



- برای اینکه بدانید مردم محله‌ی شما چه عقیده‌ای دارند.
- برای اینکه مهم‌ترین نیازهای محله‌ی خودتان را شناسایی کنید.
- برای اینکه باورها و سنت‌های خوب مردم محله‌تان را تشخیص دهید.
- برای اینکه پیام‌های خودتان را با روش بهتری به مردم محله‌تان منتقل کنید.
- قبل از شروع فعالیت‌های آموزشی این کتاب، به سئوال‌های زیر فکر کنید، در

زندگی روزانه و معمولی خود با مردم و همسایه‌ها به دنبال پاسخ آنها باشید و در حین بحث‌های «در محله» به آنها پاسخ دهید، پاسخ این سئوال‌ها در جلسه‌های «چگونه پیام‌هایمان را به مردم منتقل کنیم؟» استفاده خواهد شد.

- از زنان محله‌ی شما چند نفر در دوران یائسگی به سر می‌برند؟
- زنان محله شما نسبت به پدیده یائسگی چه احساسی دارند؟
- زنان محله‌ی شما اهمیت دوران یائسگی را می‌دانند؟
- زنان محله‌ی شما نشانه‌ها، بیماری‌های همراه و مشکلات و عوارض ناشی از یائسگی را می‌شناسند؟
- زنان محله‌ی شما راه‌های پیشگیری از پیشرفت پوکی استخوان را می‌دانند؟
- زنان محله‌ی شما برای کاهش علائم یائسگی چه اقداماتی انجام می‌دهند؟
- زنان محله‌ی شما اهمیت تغذیه دوران یائسگی را می‌دانند؟
- زنان محله‌ی شما برای تأمین مواد غذایی مورد نیاز بدنشان در دوران یائسگی چه غذاهایی را می‌خورند؟
- آیا زنان محله‌ی شما ورزش می‌کنند و می‌دانند چرا باید ورزش کنند؟
- زنان محله‌ی شما تا چه اندازه با داروها و مکمل‌های مورد نیاز در دوره یائسگی آشنا هستند؟
- آیا زنان محله‌ی شما با انجام مراقبت‌های بهداشتی در دوران یائسگی آشنا هستند؟



# چرا یائسگی اهمیت دارد؟

## الف - یائسگی چیست و چرا باید به آن توجه کرد؟

### درس اول

#### ▼ بحث عمومی

آیا خود شما و یا خانوارهای تحت پوشش شما دوران یائسگی را تجربه کرده‌اید؟.....

.....

به نظر شما یائسگی چیست؟ و شناخت آن چه اهمیتی دارد؟.....

.....

آیا علائم یائسگی در مردان نیز اتفاق می‌افتد؟.....

.....

.....

#### ▼ کار گروهی

به چند گروه کوچک تقسیم شوید. با کمک مربی تمرین زیر را انجام داده و تصورات خود را در مورد زنان در سنین مختلف یادداشت نمایید. و در گروه بحث کنید.

برای اینکه تصویر شما از آنچه که در مورد خود ساخته‌اید تغییر کند موارد زیر را در نظر بگیرید:

چشم‌اندازتان را ببینید و زنان زیر را در سنین مختلف یائسگی و پیش از آن مجسم کنید. حالا خصوصیات آنها را همان طور که به نظرتان می‌رسد در جدول یادداشت یا بیان کنید:

سن	خصوصیات	شکل ظاهری	احساسات فرد	شکل حرکت	شکل صحبت	سایر خصوصیات
زن ۵۰ ساله						
زن ۶۰ ساله						
زن ۷۰ ساله						

برای هر یک از موارد سه صفت ذکر کنید.  
آیا دوست دارید زنانی که مجسم کرده‌اید خودتان باشید یا خیر؟  
اگر نه، تصویر ایده‌آل شما برای آینده خودتان چیست؟  
حال خصوصیات مورد علاقه خودتان را لیست کنید.

---

---

---

مطمئن باشید می‌توانید آینده مورد علاقه خودتان را رقم بزنید. آینده شما به دستان خودتان ساخته می‌شود.

برای رسیدن به این هدف پیام‌های منفی را که دریافت می‌کنید نشنیده بگیرید و به آنها اهمیت ندهید.

همچنین درباره دیدگاه‌ها، برنامه زندگی و فعالیت‌های زندگی خود بعد از ۵۰ سالگی با دوستانتان صحبت کنید و نظریه مثبت درباره استعدادهای بشر در سن بالا را در ناخودآگاه خودتان جا داده و با تصورات سنتی درباره خودتان مبارزه کنید.  
همچنین ویژگی‌های مثبت و موهبت‌های دوران یائسگی را بیشتر مورد توجه قرار دهید.

## ۱

## دانستنی‌های بهداشتی

□ زنان نیمی از جمعیت جهان را تشکیل می‌دهند و بر اساس آمارهای منتشر شده تقریباً ۹۰٪ آنان به سن ۶۵ سالگی می‌رسند. بنابراین اکثریت زنان در طی سال‌های عمر خود دوره‌ای از زندگی را تجربه می‌کنند که «یائسگی» نام دارد. به عبارت دیگر زنان به مرحله‌ای از زندگی می‌رسند که سال‌های باروری و تولید مثل به پایان می‌رسد. در کشورهای مختلف زنان حدود ۸۲-۷۰ سال عمر می‌کنند و تقریباً یک سوم زندگی آنان در دوران یائسگی می‌گذرد.

□ یائسگی یکی از مراحل طبیعی و مهم زندگی زنان است که در فاصله سن ۴۵-۵۵ سالگی اتفاق می‌افتد ابتدا عادت ماهانه نامرتب شده، سپس به‌طور کامل قطع می‌شود. یائسگی زمانی قطعی محسوب می‌شود که یک سال تمام عادت ماهانه در زن اتفاق نیافتاده باشد. بدین ترتیب مشخصه اصلی این دوره پایان باروری و قطع کامل عادت ماهانه است. زنان در این دوره تغییرات جسمی و روانی خاصی را تجربه می‌کنند. آشنایی با این تغییرات و درک دلایل آن به زنان کمک می‌کند که بدانند چه چیزی در انتظار آنها

است و بتوانند با آمادگی بیشتری خود را با این تغییرات تطبیق دهند. اگر زنان بتوانند با آگاهی با این دوره کنار بیایند این دوره می‌تواند یک دوره خوب برای کسب موفقیت‌های بزرگتر و کشف علائق جدید برای زندگی باشد.

□ عمده تغییرات یائسگی مربوط به تغییر عملکرد تخمدان‌ها و توقف ترشح هورمون‌های زنانه از تخمدان و در نتیجه توقف تخمک‌گذاری است. تخمدان‌ها بخش مهمی از دستگاه تناسلی زنانه هستند که دو عملکرد مهم دارند، تولید هورمون استروژن و پروژسترون. این هورمون‌ها وظایف مهمی را به عهده دارند. آزادسازی تخمک، تنظیم سیکل قاعدگی و زمان تخمک‌گذاری، آماده‌سازی لایه داخلی رحم برای جایگزینی سلول تخم، استقرار حاملگی، سالم نگه‌داشتن استخوان‌ها، تنظیم سطح کلسترول خون، حفظ قابلیت ارتجاعی پوست و عروق و کمک به قدرت حافظه، از جمله وظایف مهم هورمون‌های مترشحه از تخمدان‌ها است.

□ فعالیت اصلی تخمدان‌ها از زمان بلوغ آغاز می‌شود و دوره‌های قاعدگی ۲۰ تا ۴۰ سال طول می‌کشد و تا شروع دوره یائسگی ادامه خواهد داشت. این مرحله از زندگی نیز مربوط به فیزیولوژی و کارکرد بدن است و باید آن را با روی خوش پذیرفت و با اقداماتی از قبیل مراقبت‌های بهداشتی و در صورت لزوم درمان‌های پزشکی مربوط به این مرحله از زندگی را انجام داده و با آرامش خاطر به زندگی خود ادامه داد.

□ یائسگی با یک سری تغییرات طبیعی همراه است. بیشتر خانم‌ها و خانواده‌های آن‌ها در این خصوص اطلاع کافی ندارند و این امر می‌تواند باعث بروز مسائل روحی، روانی، تعارضات و اختلافات زناشویی و حتی جدایی زوجین گردد. بنابراین در این دوره زنان نیاز به محبت و دریافت خدمات پزشکی و اجتماعی دارند و باید به مشکلات جسمی و روحی آنان توجه نمود این دوران برای برخی بسیار آسان و برای برخی آن چنان سخت است که برای عبور از آن نیاز به کمک دارند. همان‌گونه که دوره طبیعی بلوغ نیز در بعضی آسان و در برخی به سختی می‌گذرد و با مشکلاتی مواجه می‌شوند.

□ زنان در دوران یائسگی، پس از سال‌های طولانی که فقط به همسر و فرزندان خود اندیشیده و به‌عنوان همسر و مادر تمام وجودشان را وقف سعادت و سلامت خانواده خود کرده‌اند شرایطی برایشان فراهم می‌شود تا کمی به خودشان بیاندیشند. آن‌ها با کوله‌باری از تجربیات تلخ و شیرین زندگی خود کارآمدتر از همیشه در میدان عمل زندگی قرار گرفته‌اند. تجربیاتی که به قیمت گرانی به‌دست آورده‌اید، می‌توانید در اختیار عزیزترین افراد خانواده خود قرار دهید و خودتان نیز در مسیر آینده زندگی از آن بهره‌مند شوید. اگر نسبت به دوره سنی یائسگی احساس مثبتی ندارید احتمالاً تحت تأثیر برخی عقاید

فرهنگی خاص در زمینه سالخوردگی قرار گرفته‌اید که از مادران و دیگر بستگان و آشنایان خود شنیده‌اید یا در رسانه‌ها دیده‌اید و خوانده‌اید.

□ زنان پس از خاتمه نقش مادری باید مجدداً خودشان را نشان دهند و پلی برای آینده خود زده و طرح‌های ناتمام خود را پیاده کنند و اهداف جدید زندگی خود را تعریف کرده و انگیزه‌های خود را تقویت کنند. وقتی فعالیت‌های مادری در یک زن خاتمه یافت نباید انگیزه زندگی او خاتمه یابد.

□ نه تنها زنان در سن یائسگی ناتوان و ناکارآمد نیستند بلکه به دلیل تجربیات تمام زندگی توانمندتر و کارآمدتر از هر زمان دیگری هستند.

□ زنان در سن یائسگی با پیدا کردن دوستان جدید در مکان‌های ورزشی، جلسات مذهبی، سایر اجتماعات می‌توانند پرمشغله‌ترین دوران زندگی را برای خود فراهم کنند و همچنین روابط خانوادگی و اجتماعی را تقویت کنند. آنها نباید به دلیل مستقل شدن فرزندان خود، تنهایی را انتخاب کنند.

□ زنان در سن یائسگی می‌توانند دست به فعالیت‌های اجتماعی تازه‌ای مانند شرکت در کلاس‌های آموزشی، برنامه‌های انتخاباتی و... بزنند. آنها می‌توانند مشاغل تازه‌ای را در این دوره تجربه کنند.

□ یادگیری و آموختن در این دوره نیز تعطیل نمی‌شود. بسیاری از زنان در سن یائسگی نیز در کلاس‌های مختلف شرکت می‌کنند و چیزهای متفاوت فرا می‌گیرند. مواردی وجود دارد که زنان در همین دوره سنی به دانشگاه راه یافته‌اند و یا تجربیات و خاطرات خود را نوشته و منتشر کرده‌اند.

□ زنان باید بدانند ارزش زنان به عقل و درک و توانمندی‌های مختلف آنان بستگی دارد، نه جوانی و تمایلات جنسی آنان.

□ تقویت صفات مثبت، ارتباط با دیگران را بهبود می‌بخشد. برای این هدف لازم است اطرافیان بویژه جوانان را دوست بدارید و با آنها با مهربانی رفتار کنید. زمان استراحت روزانه و اوقات فراغت خود را با دوستان، آشنایان و بستگان بگذرانید.

□ نکات مثبتی که در دوران یائسگی وجود دارد، عبارتند از:

- رفع انقباضات دردناک عضلات

- رفع درد لگن در حین تخمک‌گذاری

- رفع علائم روحی پیش از قاعدگی و برقراری ارتباط زناشویی بدون ترس از حاملگی ناخواسته

- تکرار تجربه مثبت سال‌های اول زندگی بعد از ازدواج بدون حضور فرزندان

□ یاد بگیرید با علائم دوران یائسگی تطابق حاصل نمایید. مراقبت‌های بهداشتی این دوره را بیاموزید و شیوه زندگی سالم را انتخاب نموده و آن را به یک عادت روزمره زندگی خود تبدیل نمایید.

□ احتمالاً شما نیز علائم دوران یائسگی را پشت سر گذاشته‌اید اما آنچه مهم است تغییراتی است که بعد از یائسگی به وجود آمده و با گذشت زمان تا دوره سالمندی ادامه پیدا می‌کند مانند پوکی استخوان، بیماری‌های قلبی عروقی، مشکلات ادرار، کم شدن ترشحات زنان و تغییرات پستان. بنابراین با انجام مراقبت‌های بهداشتی و رعایت موارد توصیه‌ای عوارض را می‌توان به حداقل رساند.

□ به طور طبیعی در مردان نیز یک موقعیت جسمی طبیعی شبیه یائسگی زنان رخ می‌دهد که «یائسگی در مردان» یا آندروپوز نامیده می‌شود. در این مرحله از زندگی مردان سطح هورمون مردانه پایین آمده و در بعضی از مردان میل و قدرت جنسی کاهش می‌یابد. به تدریج قدرت استخوان‌ها و حجم عضلات نیز کم شده و دچار اضافه وزن، بی‌خوابی و... می‌شوند که این‌ها می‌توانند نشانه‌های یائسگی در مردان باشد. این علائم به کندی ایجاد می‌شوند و در همه مردان نیز به یک شدت نیستند.

## ب - خصوصیات دوران یائسگی چیست؟

### درس دوم

#### ▼ بحث عمومی

یائسگی در چه سنی اتفاق می‌افتد؟

.....  
.....

دوران یائسگی با چه تغییرات، علائم و نشانه‌هایی همراه است؟

.....  
.....

شیوه برخورد با علائم و نشانه‌های یائسگی چگونه است؟

.....  
.....

برای سلامت و شادابی پوست در دوران یائسگی چه باید کرد؟

.....  
.....

#### ▼ بررسی چند نمونه

به نظر شما کدام یک از زنان زیر احتمالاً وارد دوران یائسگی شده‌اند:

خانم ۵۰ ساله‌ای که مشکل خواب دارد و عادت ماهانه او دچار بی‌نظمی شده هم‌چنین  
گر گرفتگی، تعریق شبانه و خشکی ناحیه تناسلی دارد.

خانم ۴۹ ساله‌ای که عادت ماهانه او به مدت یک سال است، قطع شده است؟

درباره هریک از این موارد بحث کنید. به نظر شما هر یک از افراد فوق در کدام مرحله از  
دوران یائسگی بسر می‌برند؟

.....  
.....

#### ▼ مشورت

در محله‌ای تعدادی از زنان در سنین یائسگی مشکل خونریزی داشتند آنان به داوطلب  
بهداشت محله مراجعه کردند و مسائل زیر را با او در میان گذاشتند:

«یک ماه به دلیل خونریزی شدید نمی‌توانم از خانه خارج شوم ولی ماه بعد اصلاً خونریزی  
ندارم».

«آنقدر خونریزی‌های من از حالت عادی خارج شده، نمی‌دانم ماه بعد خونریزی من چگونه است.»

«ماه گذشته اصلاً عادت ماهانه نداشتم نمی‌دانم یائسه شده‌ام یا نه؟»

«زود به زود عادت ماهیانه می‌شوم و نمی‌دانم یائسه شده‌ام یا نه و مرتب لکه‌بینی دارم.»

نظر شما در چنین مواردی چیست؟

به‌عنوان داوطلب بهداشت چگونه آنان را راهنمایی می‌کنید؟

.....  
.....

۲

## دانستنی‌های بهداشتی

□ زمان شروع یائسگی در زنان متفاوت است به‌طور کلی زنان این پدیده را بین ۴۵-۵۵ سالگی تجربه می‌کنند و متوسط سن یائسگی ۵۰ سالگی است.

□ تا ۵ سال قبل از قطع کامل قاعدگی، زنان وارد مرحله پیش‌یائسگی می‌شوند. علائم یائسگی ممکن است از همین زمان آغاز گردد اما یائسگی قطعی زمانی است که مدت یک سال از قطع قاعدگی گذشته باشد.

□ دوران یائسگی در زنان متفاوت است و ممکن است چند سال طول بکشد همان‌طور که بلوغ در یک نقطه زمانی خاص اتفاق نمی‌افتد. شروع دوران یائسگی می‌تواند با تعدادی از علائم یا تغییرات جسمی و روحی همراه باشد.

□ زنان یائسه قادر به بارداری نیستند. یائسگی به معنای تغییر زندگی و شروع یک دوره جدید است.

□ یائسگی زودرس: اگر یائسگی قبل از ۴۰ سالگی رخ دهد به آن یائسگی زود هنگام می‌گویند. شایع‌ترین علت یائسگی زودرس جراحی رحم و تخمدان‌ها به منظور خارج کردن آن‌ها است. گاهی یائسگی طبیعی قبل از ۴۰ سالگی رخ می‌دهد که علت آن کاهش فعالیت تخمدان‌ها و قطع تخمک‌گذاری و قطع عادت ماهیانه است. اما قطع عادت ماهانه در دهه بیست و سی سالگی علل متعددی می‌تواند داشته باشد که یائسگی زودرس نیست مانند حاملگی، استرس‌ها یا بیماری‌های مختلف از جمله اختلالات هورمونی. به هیچ یک از این موارد یائسگی زودرس گفته نمی‌شود.

□ برای درمان یائسگی زودرس با داروهای هورمونی باید با پزشک مشورت کرد و پس از آگاهی از مزایا و معایب آن اقدام به درمان نمود.

## علائم و تغییرات دوران یائسگی عبارتند از:

- **بی‌نظمی در عادت ماهانه:** در دوره یائسگی بی‌نظمی و اختلال در عادت ماهانه ایجاد می‌شود این بی‌نظمی در بعضی افراد زیاد و آزاردهنده است اما اکثریت زنان کاهش زمان و حجم خونریزی را تجربه می‌کنند. در صورت وجود خونریزی بسیار سنگین، لکه‌بینی و فاصله کمتر از سه هفته بین قاعدگی‌ها به پزشک مراجعه کنید.
- الگوهای مختلف خونریزی قاعدگی در دوران یائسگی وجود دارند و تا زمان قطعی شدن یائسگی ممکن است اشکال مختلفی وجود داشته باشد. این مسئله به دلیل تغییرات ترشح هورمون‌های تخمدانی و به هم خوردن نظم تخمک‌گذاری است.
- الگوهای مختلف خونریزی معمولاً نگران‌کننده نیستند مگر آنکه خونریزی شدید یا طولانی مدت باشد. یا لکه‌بینی طولانی مدت وجود داشته باشد.
- در صورت خونریزی شدید یا طولانی مدت انجام تکه‌برداری از پوشش داخلی رحم و کورتاژ (D&C) برای متوقف کردن خونریزی و رد احتمال سرطان سرطان رحم انجام می‌شود. در صورت نبودن سرطان رحم، خونریزی با درمان‌های دارویی مناسب کنترل می‌شود. در بعضی موارد علت خونریزی وجود توده‌های خوش‌خیم رحمی (فیبروم) است که باید با مشورت پزشک جراحی برای برداشتن توده یا برداشتن رحم صورت گیرد.
- در بعضی موارد سرطان دهانه رحم (سرویکس) نیز موجب لکه‌بینی یا خونریزی می‌شود. بنابراین انجام پاپ اسمیر از ضروریات معاینات و مراقبت‌های سالانه خانم‌ها در دوران یائسگی است.
- توجه کنید هرگونه خونریزی شش ماه پس از قطع قاعدگی نیاز به بررسی بیشتر و مراجعه به پزشک دارد، زیرا در این‌گونه موارد احتمال خونریزی غیر طبیعی به دلیل بدخیمی بیشتر است.
- **گرگرفتگی و تعریق شبانه:** یک علامت شایع در دوره یائسگی است و اکثریت زنان آن را تجربه می‌کنند. در این حالت فرد به‌طور ناگهانی دچار احساس گرما در قسمت بالایی بدن خود شده، صورت و گردن قرمز و لکه‌های قرمز رنگ روی سینه، پشت و بازو پیدا می‌شود. هم‌زمان با این احساس، فرد دچار تعریق شده و پس از آن بدن وی سرد می‌شود. در بعضی افراد گرگرفتگی خفیف و در بعضی بسیار شدید است به طوری که فرد را از خواب بیدار می‌کند. در بسیاری از افراد موارد گرگرفتگی ۳۰ ثانیه تا ۵ دقیقه طول می‌کشد این علامت در عرض چند سال پس از یائسگی از بین می‌رود.
- وقتی دچار گرگرفتگی شدید به فضای خنک بروید، لباس خود را کم کنید، یک نوشیدنی آب یا آب میوه خنک بنوشید. باد بزدن یا وسیله خنک‌کننده همراه داشته باشید. لباس با رنگ روشن و نخی بپوشید، شب‌ها در جای خنک با تهویه کافی بخوابید لباس خواب و ملافه‌ای استفاده کنید که امکان تنفس پوست برایتان فراهم شود. از

تکنیک‌های آرام‌سازی به‌خصوص تنفس عمیق و آهسته و ماساژ استفاده کنید. سعی کنید یک جدول زمانی از زمان ایجاد گرگرفتگی تهیه کنید تا به کمک آن بتوانید علت وقوع گرگرفتگی در موقعیت‌های ایجاد آن را پیش‌بینی نموده واز آن موقعیت‌ها اجتناب کنید.

در صورتی که با اقدامات فوق گرگرفتگی شما بهبود نیافت اطمینان داشته باشید با مراجعه به پزشک و دریافت داروهای مناسب به‌طور کامل این مشکل شما درمان می‌شود. گرگرفتگی از شایع‌ترین و آزاردهنده‌ترین علائم دوران یائسگی است، اما مقابله با آن بسیار ساده است. با اقدامات صحیح و به‌موقع مانع شوید که گرگرفتگی آزارتان دهد.

□ **خستگی و مشکلات خواب:** احساس خستگی علامت شایعی در دوره یائسگی است. سخت به خواب رفتن، زود از خواب بیدار شدن، نیمه شب بیدار شدن به‌خصوص به دلیل تعریق شبانه یا احساس نیاز به دستشویی ممکن است وجود داشته باشد.

□ در صورتی که مشکل خواب دارید، برای بهبود وضعیت موارد زیر را رعایت کنید:  
- از بستر مناسب برای خوابیدن استفاده نمائید.

- از چرت زدن روزانه خودداری کنید.

- با انجام ورزش صبحگاهی تناسب جسمانی خود را حفظ کنید.

- از رادیو یا مطالعه به‌جای تماشای تلویزیون استفاده کنید.

- ۲۰ دقیقه قبل از خواب حمام کنید.

- غذا را در ساعت معینی از روز میل نمائید.

- قبل از خواب غذای سنگین میل نکنید.

- شرایط خواب راحت را فراهم کنید.

- از مصرف نوشیدنی‌های قهوه‌دار قبل از خواب خودداری کنید.

□ **تغییرات خلقی:** به‌نظر می‌رسد که زنان در دوران یائسگی تحریک‌پذیرتر و غمگین‌ترند و تغییرات خلقی آن‌ها بیشتر می‌شود. علاوه بر تغییرات هورمونی عکس‌العمل همسر و سایر اطرافیان نسبت به این دوره، استرس‌های خانوادگی و دور شدن از فرزندان عوامل ایجاد چنین وضعیتی هستند.

برای پیشگیری از افسردگی و اضطراب به نکات زیر توجه کنید:

• یائسگی یک تراژدی نیست. در دنیا به‌همان اندازه که بهانه برای غم و غصه هست بهانه برای شادی نیز هست. نیمه پر لیوان زندگی را ببینید. و از نوشیدن جرعه‌های آن لذت ببرید.

• وقت خالی خود را با سرگرمی‌های مناسب پر کنید و برنامه روزانه کاملی داشته باشید.

• علایقی را که تاکنون به دلیل مشغله‌های مختلف به آنها دست نیافته‌اید دنبال کنید و در کلاس‌های مورد علاقه از آشپزی تا نقاشی و... ثبت نام کنید یا از CDهای آموزشی در این زمینه‌ها استفاده کنید، توجه داشته باشید برخی از خلاقیت‌ها در این سن بروز پیدا می‌کند.

• به زیبایی خود توجه داشته و ظاهر خود را آراسته نگاه دارید.

• اگر سیگاری هستید، سیگار را کنار بگذارید.

• نیمه دوم زندگی را بر پایه نیمه اول زندگی و با استفاده از تجارب دوره اول بنا کنید.

• امتیازهای این دوره از زندگی خود را بشناسید: ثبات، احترام، خردمندی، عقل و منطق و تجربه از مزایای مهم این دوره زندگی شما هستند.

• بیماران مبتلا به افسردگی احساس غم و غصه، بی‌حوصلگی، بی‌اشتهایی، عدم لذت، احساس بی‌ارزشی، اختلال خواب، خستگی، ناتوانی، خستگی از زندگی و افکار خودکشی و مرگ دارند. در صورت وجود چنین علائمی حتماً آن را با پزشک در میان بگذارید و درمان مؤثر را شروع کنید.

□ **تغییرات دستگاه ادراری و تناسلی و تغییر تمایلات و فعالیت جنسی:** یائسگی سبب تغییراتی در دستگاه ادراری تناسلی و تغییراتی در تمایل به انجام روابط جنسی می‌شود. به دلیل اهمیت این موضوع در بخش بعدی همین کتاب بیشتر به آن خواهیم پرداخت.

□ **سایر تغییرات جسمانی:** سایر تغییرات عبارتند از: کاهش قابلیت ارتجاع پوست، خشکی و چروک شدن پوست، نازک شدن موها، درد عضلات و مفاصل، سردرد، کاهش توده عضلانی، افزایش تجمع بافت چربی، چاقی شکمی و کوچک شدن اندازه پستان‌ها.  
□ با افزایش سن در دوران یائسگی و پس از آن ممکن است تغییرات زیر در ظاهر زنان اتفاق بیافتند:

۱- افزایش وزن

۲- تغییرات پوستی

۳- تغییر شکل ستون فقرات

گرچه با کاهش هورمون استروژن و افزایش سن ناگزیر تغییرات فوق اتفاق می‌افتد اما تغییرات ظاهری بدن بیشتر نتیجه افزایش سن هستند و یائسگی کمتر روی آنها اثر می‌گذارد.

با زندگی سالم و معنی دادن به زندگی می‌توان تغییرات فوق را به حداقل ممکن رساند. این مسئله به ما می‌گوید که چرا بعضی افراد مسن، جوان به نظر می‌رسند و بعضی افراد جوان مسن به نظر می‌آیند.

از طرف دیگر عوامل خاصی در تسریع فرایند پیر شدن و تغییر شکل ظاهری اثر نموده و سبب می‌شوند زنان سال‌های گذار یائسگی را با چهره‌ای شاداب، زیبا و جذاب‌تر از همیشه بگذرانند. این عوامل عبارتند از:

- وضعیت جسمی و شرایط روحی و عاطفی
- احساس سلامتی، خوشنودی و نشاط و نگرش مثبت به خود
- کاهش مصرف غذاهای پر انرژی مانند چربی و روغن، شیرینی جات، گوشت قرمز، آرد بدون سبوس
- انجام فعالیت فیزیکی و تمرینات بدنی کافی مانند پیاده‌روی، دویدن آهسته و....
- استفاده از غذاهایی مانند حبوبات، سبزیجات میوه و لبنیات فاقد چربی
- کاهش تماس با آفتاب به خصوص در افرادی که پوست روشنی دارند: آفتاب به لایه الاستیک پوست آسیب می‌رساند و حمایت پوست را کاهش داده و موجب چروک می‌شود. استفاده از کرم‌های ضدآفتاب و کلاه و عینک آفتابی مانع اثرات منفی آفتاب بر چهره می‌شود.
- قطع مصرف سیگار: سیگار سبب کاهش خون‌رسانی به پوست و عدم تغذیه مناسب آن شده و سبب کاهش رطوبت و قوام پوست و در نتیجه چروک آن می‌شود.
- مصرف مکمل ویتامین A (بتاکاروتن محلول در آب) از طریق مواد غذایی مانند هویج، سیب‌زمینی، کدوی زرد و میوه‌های زرد و قرمز مانند فلفل و سبزیجات سبز تیره
- استفاده منظم و مستمر از کرم‌های مرطوب‌کننده
- کاهش مصرف آب و صابون
- محدود کردن استفاده از مواد آرایشی حاوی مواد شیمیایی فراوان
- پیاده‌روی در هوای آزاد و فراهم نمودن شرایط تنفس بهتر پوست
- انجام حرکات کششی، یوگا، پیاده‌روی روزانه برای کاهش خستگی عضلات و مفاصل
- تغذیه مناسب و ورزش برای حفظ وزن مناسب.

## در محله ▼

چند نفر از زنان خانوارهای تحت پوشش شما در معرض یائسگی هستند؟.....

زنان میانسال (۴۵-۶۰ سال) محله شما با کدام یک از مشکلات دوران یائسگی روبرو هستند؟

زنان میانسال (۴۵-۶۰ سال) محله شما با مشکلات دوران یائسگی چگونه برخورد می کنند؟

آیا زنان یائسه در محله شما مشکل خشکی و چروکیدگی پوست دارند؟ در صورت بلی برای رفع آن چه اقدامی می کنند؟.....

### مشکلات شناسایی شده در محله

- ۱- .....
- ۲- .....
- ۳- .....
- ۴- .....

## روابط زناشویی و جنسی در زمان یائسگی چگونه است؟

۲

### الف – روابط زناشویی و جنسی در زمان یائسگی چه تغییراتی می‌کند؟

درس سوم

#### ▼ یک داستان

خانم شعبانی ۵۱ ساله به تازگی بسیار تحریک‌پذیر و افسرده شده است. و به همین دلیل تحت درمان بوده و داروی ضد افسردگی مصرف می‌کند. وقتی با او صحبت کردیم متوجه شدیم که در روابط زناشویی خود با همسرش دچار مشکل شده و تمایلات جنسی وی کاهش یافته است. و این موضوع مورد اعتراض همسرش می‌باشد. به نظر شما چه عواملی موجب اختلال در رابطه زناشویی خانم شعبانی با همسرش شده است؟ برای رفع مشکل وی چه توصیه‌هایی دارید؟

.....

.....

.....

.....

۳

#### دانستنی‌های بهداشتی

- روابط زناشویی بخش با اهمیتی از زندگی مشترک را تشکیل می‌دهند. این روابط نقش مهمی در تحکیم بنیان خانواده دارند و اگر اختلالی در این روابط ایجاد گردد؛ منجر به مشکلات جدی خانوادگی می‌شود.
- روابط زناشویی تنها مخصوص جوانان نمی‌باشد. و در دوره میانسالی نیز می‌توان روابط زناشویی مناسبی داشت، هر چند که با افزایش سن این ارتباط به تدریج کم می‌شود.
- روابط جنسی راهی برای بیان محبت، عاطفه و صمیمیت بین زن و شوهر می‌باشد.
- رابطه جنسی وسیله‌ای برای اثبات فعال بودن، احساس پرقدرت بودن، ایجاد اعتماد به نفس و جلوگیری از اضطراب می‌باشد.
- تمایل به داشتن روابط زناشویی یک احساس کاملاً عادی و طبیعی هم برای خانم‌ها و هم برای آقایان می‌باشد. این میل می‌تواند در طول زمان در مردان و زنان تغییر کند و بسته به شرایط، افزایش و یا کاهش پیدا کند.

- با افزایش سن به طور طبیعی تغییراتی در بدن مرد و زن هر دو به وجود می‌آید که موجب کاهش تدریجی روابط زناشویی می‌شود. اما اغلب این مشکلات قابل حل هستند.
- در دوران میانسالی، یائسگی سبب تغییر در تمایل به انجام روابط زناشویی در خانم‌ها می‌شود. برای برخی از زنان، افزایش و برای اغلب آن‌ها کاهش فعالیت جنسی را در پی دارد.
- هرچند روابط زناشویی یک مسئله بسیار شخصی و خصوصی است اما اگر در این مورد مشکلی دارید حتماً با پزشک در میان بگذارید زیرا بسیاری از این مشکلات قابل درمان است.
- کاهش ترشحات زنانه و خشکی واژن در دوره یائسگی موجب ایجاد مشکلاتی برای مقاربت می‌شود. برای رفع این مشکل می‌توان با توصیه پزشک و با استفاده از ژل‌ها و پمادهای موضعی این دردها را کم کرد و با داشتن رابطه جنسی مداوم، روابط زناشویی خوشایندی را تجربه نمود.
- افتادگی مثانه و رحم نیز از مشکلاتی است که سبب کاهش لذت رابطه زناشویی می‌شود. برای پیشگیری از این افتادگی‌ها، باید به انجام تمرینات تقویت‌کننده عضلات کف لگن که به تمرینات کگل معروف است، پرداخت.
- بعضی از بیماری‌ها مانند دیابت، بیماری‌های قلبی و عروقی، مصرف برخی داروها، مصرف سیگار و الکل باعث ایجاد اختلال در روابط زناشویی می‌شود.
- مصرف داروهایی مثل ضدافسردگی‌ها، آرام‌بخش‌ها و ضدفشار خون بالا که در زمان یائسگی بیشتر استفاده می‌شود؛ نیز می‌تواند سبب کاهش تمایل و انجام روابط زناشویی در زنان گردد. در چنین مواردی می‌توانید از پزشک خود بخواهید برای شما داروی جایگزین تجویز کند.
- بعضی افراد ممکن است به علت ناراحتی، ترس، خستگی، اندوه و یا سایر عوامل دچار اختلال عملکرد جنسی شوند. مشکلات روحی و روانی مثل اضطراب، افسردگی، استرس، ناراحتی، ترس، خستگی و اندوه که در سنین یائسگی بیشتر شایع است؛ نیز در کاهش روابط زناشویی در این سنین نقش دارد. برای برطرف نمودن چنین مشکلاتی، حتماً به مشاور جهت مشاوره و روان درمانی مراجعه نمایید.
- مهم‌تر از همه این که، برقراری روابط زناشویی ارتباط بسیار زیادی با احساس شما نسبت به همسران دارد. هرچه میزان محبت و صمیمیت بین زوجین بیشتر باشد و آن‌ها احساس خوشایندتری در مورد یکدیگر داشته باشند، تمایل به داشتن روابط زناشویی در آنان بیشتر خواهد بود و برعکس.

□ در بعضی از جوامع سنتی، زن و شوهر تصور می‌کنند که نبایستی محبت را به‌طور کلامی به یکدیگر ابراز نمایند و همین مسأله باعث بسیاری از کدورت‌ها و رنجش‌های میان آنها می‌شود.

□ امام صادق (ع) فرموده‌اند: هرگاه کسی را دوست داشتی به او بگو؛ زیرا این اظهار دوستی، عشق و علاقه شما را نسبت به هم افزون‌تر و مستحکم‌تر می‌کند.

□ اگر در خانواده شما محبت بین شما و همسرتان به دلایلی کم‌رنگ شده باشد می‌توانید آن را مجدداً به وجود آورید. برای این کار:

- به نکات مثبت یکدیگر بیشتر توجه کنید.
- کلمات خوب و محبت‌آمیز به هم بگویید.
- خاطرات خوب گذشته را که با هم داشتید، مرور کنید.
- از همسرتان به خاطر کارهایی که برای شما و خانواده‌تان انجام می‌دهد، تشکر و قدردانی کنید.

- در خلوت و در جمع، به همسرتان و خانواده‌اش احترام بگذارید.

- با همسر خود درباره امور مشترک زندگی مشورت کنید و با هم صحبت کنید و....

زمانی که شما به همسرتان احترام گذاشته و برای او ارزش قائل شوید و در مقابل کارهایی که انجام می‌دهد، قدردانی و تشکر می‌کنید، بدین وسیله محبت و علاقه خود را به او ابراز داشته‌اید و بدین ترتیب محبت و صمیمیت بین خود و همسرتان را بیشتر کرده زندگی زناشویی خوشایندتری نیز خواهید داشت.

□ میزان روابط جنسی زن و شوهر باید به اندازه‌ای باشد که رضایت هر دو طرف را تأمین کند. کم بودن روابط جنسی یا افراط در آن که نارضایتی هر کدام از زوجین را به دنبال داشته باشد، نیازمند مراجعه به پزشک و معالجه‌های لازم است.

□ چنانچه زن و شوهری هیچ نوع تماس فیزیکی و یا رابطه جنسی با یکدیگر نداشته باشند، به تدریج روابط بین آنها سرد می‌شود. رسول خدا در این ارتباط فرموده‌اند: خداوند نشستن مرد را در کنار همسرش، از اعتکاف در مسجد الحرام بیشتر دوست دارد.

## ب - با باورها و سنت‌های نادرست درباره روابط زناشویی در دوران یائسگی چگونه برخورد کنیم؟

### درس چهارم

#### ▼ بررسی چند نمونه

نرگس خانم ۴۹ ساله است ۲ فرزند دارد و هنوز یائسه نشده است، او معتقد است دیگر باردار نخواهد شد و از هیچ یک از روش‌های پیشگیری از بارداری استفاده نمی‌کند.

نسرین خانم ۵۳ ساله است عادت ماهانه او مختل شده است باور دارد بعد از یائسگی او عقیم شده و زنانگی او از بین خواهد رفت، همچنین معتقد است تحرک و فعالیت بدنی زیاد در این سن باعث کاهش انرژی بدن و در نهایت موجب کاهش میل جنسی می‌شود.

کوکب خانم ۵۴ ساله است و یک سال است عادت ماهانه‌اش قطع شده و از شوهرش این موضوع را مخفی کرده و در روابط خود با همسرش مشکل دارد و فکر می‌کند کاهش میل جنسی درمانی ندارد.

در مورد باورهای درست و یا نادرست افراد فوق بحث و گفتگو کنید. چگونه آنان را راهنمایی خواهید کرد؟

۴

#### دانستنی‌های بهداشتی

□ یکی از باورهای غلطی که در بین زنان شایع است؛ این است که زنان در حوالی سن یائسگی باردار نمی‌شوند. درست است که احتمال باردار شدن زنان با افزایش سن کم می‌شود ولی تا یک سال بعد از آخرین عادت ماهیانه احتمال باردار شدن وجود دارد. دوره حوالی یا پیش از یائسگی ممکن است ماه‌ها یا چند سال پیش از بروز یائسگی طول بکشد. تا زمانی که مدت ۱۲ ماه یا یک سال کامل، دوره ماهانه قطع نشده است، احتمال بارداری وجود دارد بنابراین باید از روش‌های پیشگیری از بارداری استفاده کرد.

□ اگر چه بیشتر زنان در دوران یا ئسگی احساس می کنند میزان تمایل شان به روابط زناشویی با همسرشان کاهش یافته، عده ای از زنان احساس می کنند به دلیل عدم نگرانی از حاملگی و کم شدن مسئولیت های نگهداری فرزندان تمایل بیشتری به برقراری روابط زناشویی دارند. برخی از زنان نیز هیچ گونه تغییری در احساس خود نمی یابند. در واقع هر زنی به طور متفاوت به یائسگی واکنش نشان می دهد.

□ یائسگی یک رویداد طبیعی در زندگی زنان است که به دلیل کم شدن ترشحات زنانه تغییراتی در دستگاه تناسلی زنان ایجاد می شود که نتیجه آن، در برخی از زنان مقاربت دردناک و کاهش میل جنسی است ولی باید به این نکته توجه داشت که بیشتر مشکلات جنسی ایجاد شده در سنین یائسگی، پس از مراجعه به پزشک و مشاوره قابل حل هستند و می توان با دادن آگاهی و تشویق زنان به ادامه روابط جنسی، به تداوم روابط زناشویی حتی تا سنین سالمندی نیز کمک کرد.

□ هر زنی طی زندگی، دوره هایی از افزایش و کاهش میل به روابط زناشویی را تجربه می کند و اگر در برهه ای از زمان تمایل خود را به برقراری ارتباط زناشویی نمی تواند حفظ کند، به مفهوم آن نیست که مشکل پزشکی وجود دارد. تغییرات موقت در میل به برقراری رابطه زناشویی ممکن است به علت تغییرات طبیعی جسمی و سبک زندگی مانند افزایش میزان استرس یا میزان هورمون های جنسی باشد. استرس بیشترین علت کاهش تمایلات جنسی بانوان است. منشأ استرس ممکن است شغل، روابط خانوادگی و مسوولیت های اجتماعی باشد.

□ ورزش منظم موجب افزایش انرژی و بهتر شدن احساس فرد نسبت به خود و افزایش کیفیت زندگی زناشویی می شود. زنان می توانند با همسران خود به پیاده روی یا کوه پیمایی بروند و زمان بیشتری را با هم بگذرانند.

□ یکی از بهترین اقدامات برای کنار آمدن با یائسگی و علائم و عوارض آن در زنان یائسه، گفتگو با همسر در مورد احساساتشان نسبت به یائسگی و تغییرات ایجاد شده در خانم ها و فعالیت جنسی است. این کار باعث می شود که صمیمیت بیشتری بین زوجین ایجاد شود و تحمل علائم و نشانه های یائسگی برای زنان راحت تر گردد. به همین منظور بهتر است برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد یائسگی، زنان همراه با همسران خود به پزشک مراجعه کنند تا آنها نیز در جریان تغییرات ناشی از یائسگی و چگونگی برطرف کردن مشکلات ناشی از آن قرار بگیرند و شناخت لازم را پیدا نمایند.

□ گروهی از زنان فکر می کنند با از دست دادن قدرت باروری دیگر میل جنسی زنانه ندارند در صورتی که چنین نیست، درست است که یک سال بعد از آخرین قاعدگی، خانم دیگر باردار نمی شود اما این مسأله دلیل بر این نیست که دیگر زنانگی ندارد. برای برقراری ارتباط و ابراز محبت و صمیمیت با همسر راه های دیگری هم وجود دارد.

## پ - آیا رعایت تنظیم خانواده در دوره یائسگی ضرورت دارد؟

درس پنجم

### ▼ بحث عمومی

به نظر شما آیا قبل از یائسگی قطعی، استفاده از روش‌های پیشگیری از بارداری لازم است؟

کدام روش‌های پیشگیری از بارداری را برای زنان در سن یائسگی مناسب می‌دانید؟

۵

### دانستنی‌های بهداشتی

□ در حول و حوش سنین یائسگی تخمدان‌ها ممکن است ترشحات (هورمون‌های) کمتری تولید کنند و احتمال بارداری کمتر باشد؛ ولی به هر حال این احتمال وجود دارد. بنابراین تا زمانی که مدت ۱۲ ماه یا یک سال کامل، عادت ماهانه قطع نشده است؛ حتماً باید از یک روش پیشگیری از بارداری استفاده نمود.

□ یک خانم در حوالی سنین یائسگی در صورتی که شرایط خاص پزشکی نداشته باشد، برای پیشگیری از حاملگی می‌تواند از هر روشی که برای او مناسب باشد استفاده کند. در واقع سن یک خانم به تنهایی محدودیتی برای نوع روش مورد استفاده ایجاد نمی‌کند. حتی با مشورت پزشک و در صورتی که هیچ مشکل پزشکی وجود نداشته باشد، می‌توان از قرص و آمپول‌های تزریقی استفاده کرد.

□ زنان سیگاری نباید از قرص‌های ترکیبی پیشگیری از بارداری و آمپول‌های تزریقی استفاده کنند.

□ اگر خانمی مبتلا به میگرن بود، باید از کاندوم و یا از روش بستن لوله خود یا همسرش استفاده کند.

□ اگر خانمی فرزند بیشتری نمی‌خواهد و خانواده‌اش تکمیل شده است، روش بستن لوله خود و یا همسرش انتخاب مناسبی است.

□ I.U.D وسیله مناسب و قابل استفاده در خانم‌ها تا قبل از یائسگی می‌باشد. ممکن است به دلیل نامنظم بودن خونریزی قبل از یائسگی مشورت با پزشک ضرورت یابد.

□ زمان توقف استفاده از روش‌های پیشگیری از بارداری، ۱۲ ماه بعد از آخرین قاعدگی است که یائسگی قطعی رخ داده است.

زنان محله شما در صورت داشتن مشکلات جنسی و زناشوئی در دوره یائسگی به کجا مراجعه می‌کنند؟

.....  
.....

زنان محله شما چه باورهایی در مورد روابط زناشوئی در دوران یائسگی دارند؟

.....  
.....

در مورد باورهای نادرست در مورد روابط زناشوئی چه اقدامی می‌کنید؟

.....  
.....

آیا کسی را می‌شناسید که در دوره میانسالی باروری ناخواسته داشته باشد؟

.....  
.....

آیا زنان محله شما در مورد لزوم استفاده از روش‌های پیشگیری از بارداری در دوران یائسگی و انواع آن اطلاع دارند؟

.....  
.....

### مشکلات شناسایی شده در محله

- ۱- .....
- ۲- .....
- ۳- .....
- ۴- .....

## بیماری‌های شایع دوران یائسگی کدامند؟



### الف - در دوران یائسگی چه بیماری‌هایی بیشتر در زنان مشاهده می‌گردد؟

درس ششم

#### ▼ سخنرانی

از پزشک یا کارشناس مبارزه با بیماری‌های مرکز بهداشتی درمانی دعوت کنید تا در جلسه شما حاضر شود و درباره بیماری‌های شایع در دوران یائسگی برای شما سخن بگوید و به سوالات زیر پاسخ مناسب بدهد:

در دوران یائسگی زنان مستعد ابتلاء به کدام یک از بیماری‌ها می‌باشند؟

.....  
.....

علائم و نشانه‌های هر یک از بیماری‌های فوق چیست؟

.....  
.....

راه‌های پیشگیری از هر یک از موارد فوق چیست؟

.....  
.....

چرا پوکی استخوان در زنان یائسه بیشتر دیده می‌شود؟ چگونه می‌توان از پیشرفت آن جلوگیری نمود؟

.....  
.....

۶

#### دانستی‌های بهداشتی

بعد از یائسگی به دلیل تأثیر کاهش هورمون استروژن بر بافت‌های استخوان، قلب، مثانه، واژن احتمال ابتلاء به بعضی از بیماری‌ها از قبیل پوکی استخوان، بیماری‌های قلبی - عروقی، اختلال دستگاه ادراری - تناسلی افزایش می‌یابد. هم‌چنین هم‌زمان با این دوره برخی بیماری‌ها نیز مانند فشار خون بالا، دیابت، چاقی و سرطان‌ها شایع‌ترند:

## □ پوکی استخوان

کلمه استخوان، محکم بودن را به یاد ما می‌آورد. ماده اصلی که سختی و شکل استخوان را به وجود می‌آورد، کلسیم است. ذخیره شدن کلسیم در استخوان، قبل از تولد آغاز می‌شود و تا سن ۳۰ سالگی ادامه می‌یابد. در ۳۰ سالگی، استخوان‌های یک فرد سالم به بیشترین سختی خود می‌رسد اگر فعالیت بدنی وجود نداشته باشد یا غذای مصرفی کلسیم کافی نداشته باشد و یا در اثر مصرف برخی داروها، به تدریج کلسیم استخوان‌ها کم شده و استخوان‌ها شکننده می‌شوند به این حالت «پوکی استخوان» می‌گویند.

□ پوکی استخوان را گاهی **بیماری خاموش** می‌نامند زیرا بدون هیچ علامتی، کم کم به وجود می‌آید. معمولاً فرد مبتلا به پوکی استخوان از بیماری خود اطلاعی ندارد و زمانی متوجه آن می‌شود که در اثر یک ضربه کوچک، مثلاً نشستن ناگهانی، لغزیدن و پیچ خوردن، زمین خوردن و یا در اثر برخورد اشیاء شکستگی استخوان‌های قسمت‌های مختلف بدن مثل استخوان لگن یا ستون فقرات برای او پیش می‌آید. چون با افزایش سن و کاهش هورمون‌های زنانه احتمال ابتلاء به پوکی استخوان بیشتر می‌شود، برای آگاهی از سلامت استخوان‌های خود باید به پزشک مراجعه کنید.

□ مشکل اصلی در یائسگی، از دست رفتن مواد معدنی استخوان (عمدتاً کلسیم) می‌باشد و فعالیت استخوان‌سازی در بدن کاهش یافته و این امر می‌تواند خطر بروز پوکی استخوان و شکستگی استخوان را در سنین بعد از یائسگی در زنان افزایش دهد. از این جهت به خانم‌های یائسه توصیه می‌شود هر روز مقدار ۱۲۰۰-۸۰۰ میلی‌گرم کلسیم دریافت نمایند.

### برای پیشگیری از پوکی استخوان نکات زیر را رعایت نمائید:

- برای جلوگیری از پیشرفت پوکی استخوان بطور منظم ورزش کنید. ورزش‌های متحمل وزن از جمله پیاده‌روی و دویدن ورزش‌های مناسبی هستند. ورزش یکی از عوامل مهم برای قرار گرفتن کلسیم در داخل استخوان و محکم شدن استخوان‌هاست، اما در نظر داشته باشید که قبل از آغاز هرگونه تمرین ورزشی برای آگاهی از وضعیت استخوان‌های خود با پزشک مشورت کنید.
- همه روزه مواد غذایی حاوی کلسیم به خصوص لبنیات پاستوریزه کم چربی مصرف کنید در گروه لبنیات، شیر، ماست، پنیر و کشک از منابع خوب کلسیم هستند.
- شیر منبع خوبی برای کلسیم است اما در نظر داشته باشید اضافه کردن چای، پودر نسکافه پودر کاکائو و قهوه به شیر از جذب کلسیم آن جلوگیری می‌کند.
- شربت‌های کاهش‌دهنده اسید معده مانع جذب کلسیم غذایی شود. بنابراین از مصرف خودسرانه و غیرضروری آن‌ها خودداری کنید و فقط با تجویز پزشک مصرف نمائید.

- نوشابه‌های گازدار جلوی جذب کلسیم غذا را می‌گیرند، تا حد امکان نوشابه‌های گازدار مصرف نکنید.
- ویتامین D با افزایش جذب کلسیم در روده‌ها از پوکی استخوان جلوگیری می‌کند، برای تأمین ویتامین D از گردش و پیاده روی در هوای آفتابی استفاده کنید. تابش نور خورشید از پشت شیشه تأثیر ندارد.
- استعمال دخانیات و مصرف الکل برای همه در هر سنی و هر شرایطی ضرر دارد. از جمله عوارض استفاده از آنها تشدید پوکی استخوان است. بنابراین از مصرف آنها جداً خودداری کنید.
- برای پیشگیری از حوادث به خصوص جلوگیری از زمین خوردن، در محیط خانه و در خارج از منزل نکات ایمنی را رعایت کنید.

### □ مشکلات ادراری

**بی‌اختیاری:** پس از یا ئسگی و با افزایش سن تغییراتی در مجاری ادراری به وجود می‌آید که موجب بروز بی‌اختیاری ادرار می‌گردد. علت دیگر بی‌اختیاری ادرار ضعیف بودن و شل شدن عضلات کف لگن است. عضلات کف لگن، رحم و مثانه را نگه می‌دارد بنابراین شل شدن آنها موجب افتادگی رحم و مثانه می‌شود و به دنبال آن بی‌اختیاری ادرار ایجاد می‌گردد. به هنگام عطسه، سرفه، خنده یا حرکت کردن متوجه می‌شوید که چند قطره ادرار بی‌اختیار می‌ریزد. در صورت احساس دفع ادرار تا رسیدن به دستشویی نمی‌توانید خود را نگه دارید.

همه موارد فوق می‌توانند علائمی از بی‌اختیاری ادراری باشند. بی‌اختیاری ادرار می‌تواند به دلیل عفونت‌های ادراری، عفونت‌های زنانگی، تجمع مدفوع، استفاده از برخی داروها یا حتی شل و ضعیف شدن عضلات کف لگن و شکم ایجاد شود. در صورت ابتلاء به بی‌اختیاری ادراری ابتدا به پزشک مراجعه کنید تا علت ایجادکننده آن درمان شود.

### توصیه‌هایی برای رفع بی‌اختیاری ادرار:

- برای برطرف شدن مشکل حتماً به پزشک مراجعه کنید.
- هر دو ساعت برای ادرار کردن به توالت بروید.
- بعد از ساعت ۸ شب از نوشیدن مایعات خودداری کنید. اما در طول روز به اندازه کافی آب بنوشید.
- قهوه، نوشابه‌های گازدار و غذاهای پرادویه میل نکنید.
- لباس‌های آزاد و راحت بپوشید.
- با ورزش کِگل عضلات کف لگن و مثانه را به صورت زیر تقویت کنید:

**تمرین کِگل:** این تمرینات در همه حال (ایستاده، نشسته، خوابیده) قابل انجام و بسیار ساده است. کافی است عضلات ناحیه تناسلی خود را به گونه‌ای منقبض کرده و به سمت داخل بکشید، که گویی می‌خواهید جلو ادرار کردن را بگیرید. وضعیت انقباضی را تا ۱۰ ثانیه نگاه دارید و سپس عضله را رها کنید. این کار را روزانه ۳ تا ۴ بار و هر بار تا ۱۰ انقباض تکرار کنید. برای گرفتن نتیجه مطلوب ۶ تا ۱۲ هفته ادامه دهید.

#### □ بیماری قلبی، عروقی

بیماری‌های قلبی، عروقی در بر گیرنده انواع مختلف بیماری‌هایی است که مربوط به قلب، عروق قلبی و رگ‌های رساننده خون به قلب می‌شوند چنانچه جریان خون این عروق دچار اختلال و گرفتگی شوند صدمات سختی به قلب وارد خواهد آمد چاقی، فشارخون بالا، دیابت و افزایش چربی‌های خون از علل زمینه‌ای بیماری‌های قلبی، عروقی است. بعد از یائسگی که سطح هورمون زنانه پایین می‌آید ممکن است در بدن سطح کلسترول بد و فشارخون بالا رفته و احتمال خطر بیماری قلبی، عروقی و حمله مغزی افزایش یابد. عوامل خطر در بروز بیماری‌های قلبی، عروقی عبارتند از:

#### □ بیماری فشار خون بالا

فشار خون بالا به فشار خونی اطلاق می‌شود که فشار ماکزیمم بالاتر از ۱۴۰ میلی‌متر جیوه و فشار خون مینیمم بالاتر از ۹۰ میلی‌متر جیوه باشد. در این صورت باید به پزشک مراجعه کنید و فشار خون خود را کنترل نموده و در حد طبیعی نگه دارید. (فشار خون طبیعی عبارت است: از فشار خون ماکزیمم ۱۲۰ میلی‌متر جیوه و فشار خون مینیمم ۸۰ میلی‌متر جیوه)

#### □ بیماری دیابت

دیابت یا مرض قند در اثر کمبود و یا مقاومت به هورمونی با نام انسولین به وجود می‌آید. در این بیماری قند خون ناشتا (مساوی یا بیشتر از ۱۲۶ میلی‌گرم بر دسی‌لیتر) می‌باشد. در حالی که قند خون ناشتا در حالت طبیعی ۷۰-۱۰۰ میلی‌گرم بر دسی‌لیتر است. بیماری دیابت با علائمی نظیر پرخوری، پر نوشی و پر ادراری همراه است. نیمی از افرادی که دیابت دارند اطلاعی از وجود بیماری خود ندارند. و فقط با انجام آزمایش قندخون ناشتا به وجود بیماری خود پی می‌برند. مهم آن است که این بیماری به موقع تشخیص داده شود. این بیماری با بهبود شیوه زندگی و مصرف دارو قابل کنترل است.

#### □ چاقی یا افزایش وزن

سن یکی از مهم‌ترین عوامل مؤثر بر روی وزن بدن می‌باشد به طوری که با افزایش سن، به‌طور طبیعی میزان چربی ذخیره‌ای بدن بالا می‌رود و **BMI (Body mass Index)** یعنی شاخص توده بدن افزایش می‌یابد.

با محاسبه BMI (شاخص توده بدنی) می‌توانید بدانید که آیا از لحاظ وزنی در محدوده سلامت هستید؟ اضافه وزن یا چاقی دارید؟

شما می‌توانید BMI خود را از طریق فرمول زیر محاسبه کنید:

(وزن بر حسب کیلوگرم تقسیم بر مجذور قد بر حسب متر):

وزن (کیلوگرم)

$$\text{BMI} = \frac{\text{شاخص توده بدنی}}{\text{قد (متر)} \times \text{قد (متر)}}$$

اگر عدد حاصل از فرمول فوق کمتر از ۱۸,۵ باشد لاغر، و اگر عدد به دست آمده بین ۱۸,۵ تا ۲۵ (۱۸,۵-۲۵) BMI باشد، وزن شما طبیعی است.

اگر عدد حاصل از فرمول فوق بین ۲۵ تا ۳۰ باشد (۲۵-۳۰) BMI اضافه وزن دارید و اگر عدد به دست آمده بیش از ۳۰ باشد ( $\text{BMI} > 30$ )، چاق هستید.

افراد چاق در معرض خطر ابتلاء به بیماری فشار خون و دیابت هستند.

### □ چاقی شکمی

یک عامل خطر مهم در ابتلا به بیماری قلبی، عروقی می‌باشد. چاقی شکمی به وجود چربی در ناحیه شکم گفته می‌شود. وجود چربی در این ناحیه به بدن فرم سیبی شکل می‌دهد. افرادی که بدن سیبی شکل دارند بیشتر از افرادی که در آن‌ها تجمع چربی در لگن، ران‌ها و باسن است (اصطلاحاً فرم گلابی می‌نامند) در معرض خطر ابتلا به دیابت و بیماری‌های قلبی، عروقی و چربی خون قرار دارند.

به منظور تشخیص افرادی که دارای چاقی شکمی هستند. از فرمول زیر استفاده نمائید:

محیط دور کمر (در کوچک‌ترین ناحیه)

محیط دور باسن (در بزرگ‌ترین ناحیه)

اگر عدد حاصل در زنان بیشتر از ۰/۸. و در مردان بیشتر از ۰/۹. باشد. فرد دارای چاقی شکمی است که یک عامل خطرناک برای سلامت فرد محسوب شده و او را در معرض خطر ابتلا به بیماری‌های دیابت، فشارخون و بیماری‌های قلبی، عروقی قرار می‌دهد.

**توجه:** فراموش نکنید قبل از هر اقدامی با پزشک خود مشورت کنید.

### □ سرطان‌ها

یائسگی عاملی برای سرطان نیست، ولی با توجه به هم‌زمانی دوره سنی یائسگی با شیوع برخی سرطان‌ها توجه به این امر اهمیت زیادی دارد. مهم‌ترین سرطان‌هایی که زنان در دوران یائسگی باید به فکر پیشگیری و تشخیص زود هنگام آن باشند عبارتند از:

- سرطان پستان از شایع‌ترین سرطان‌های زنان است. معاینه ماهانه پستان توسط ماما و معاینه سالانه توسط پزشک و ماموگرافی در صورت توصیه پزشک از جمله اقداماتی است که برای پیشگیری و تشخیص به موقع سرطان پستان باید صورت گیرد.
- در صورت خونریزی غیر طبیعی بویژه خونریزی زیاد و طولانی مدت و یا لکه بینی با پزشک مشورت نمایید.
- با انجام تست پاپ اسمیر برای تشخیص زود هنگام سرطان دهانه رحم مبادرت کنید.
- در صورت تغییر رنگ و شکل خال‌های روی بدن خود و یا خونریزی از آن‌ها با پزشک مشورت کنید.
- علائم گوارشی را جدی بگیرید و در صورت وجود نفخ، تغییر اجابت مزاج، سوزش و درد بالای شکم و سایر علائم گوارشی مزمن به پزشک مراجعه نموده و از سلامت خود مطمئن شوید.
- توجه داشته باشید** سرطان تخمدان ممکن است با علائم گوارشی بروز کند همچنین سرطان کولون و رکتوم و سرطان معده ممکن است با علائم معمولی گوارشی خود را نشان دهند.
- در هر صورت برای پیشگیری از همه انواع سرطان با تغذیه صحیح و فعالیت فیزیکی مناسب از افزایش وزن جلوگیری کنید.
- از مواد غذایی حاوی آنتی‌اکسیدان‌ها مانند میوه و سبزی به اندازه کافی استفاده کنید.
- از مصرف مواد غذایی حاوی چربی‌های اشباع، سرخ‌کردنی‌ها و نگهدارنده در برنامه غذایی امتناع کنید.
- مراجعات منظم پزشکی را در سرلوحه کارهای خودتان قرار دهید.
- تست پاپ اسمیر و معاینه پستان‌ها و در صورت تشخیص پزشک ماموگرافی را فراموش نکنید.
- اگر در خانواده و بستگان شما موردی از ابتلا به سرطان وجود دارد مسئله را جدی‌تر بگیرید.

# تأثیر شیوه زندگی سالم بر سلامت زنان در دوران یائسگی چیست؟



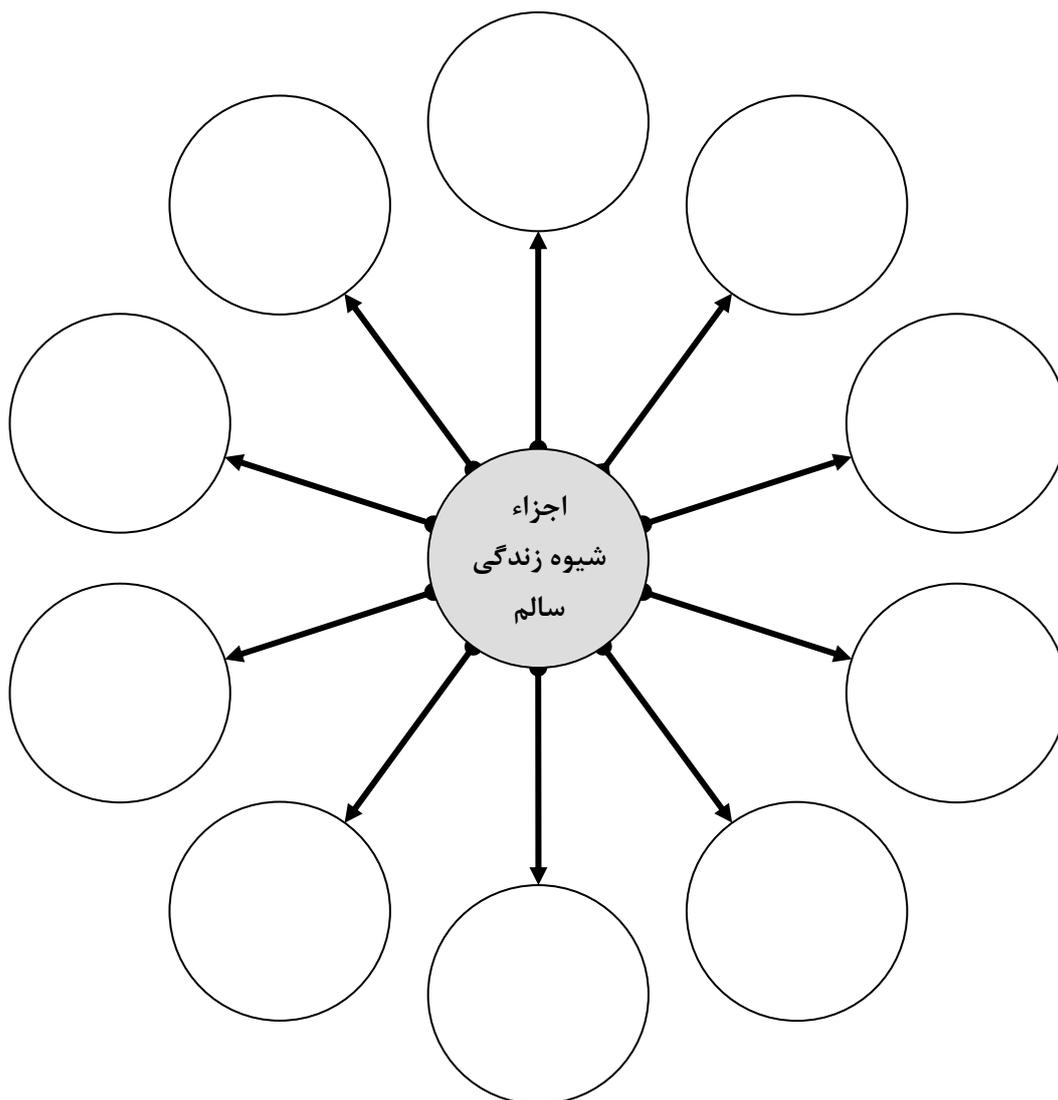
## الف - شیوه زندگی سالم چیست؟

درس هفتم

### کار گروهی ▼

به گروه‌های کوچک تقسیم شوید در گروه خود به سوالات زیر پاسخ دهید:  
منظور از شیوه زندگی سالم چیست؟

اجزاء شیوه زندگی سالم چیست؟ در شکل زیر بنویسید.



□ شیوه زندگی سالم، شیوه‌ای از زندگی است که به شما کمک می‌کند بیشتر از زندگی لذت ببرید، انتخاب‌های سالم‌تر و بهتری در زندگی خود داشته باشید و زندگی طولانی‌تری را همراه با شادی و نشاط تجربه کنید.

□ شیوه زندگی سالم نوعی از زندگی است که احتمال بیماری شدید و مرگ زود هنگام را به حداقل می‌رساند. همه بیماری‌ها قابل پیشگیری نیستند، اما می‌توان از بیشتر بیماری‌ها و مرگ‌ها بویژه مرگ‌های ناشی از بیماری‌های قلبی – عروقی و سرطان ریه جلوگیری کرد.

□ هنگامی که شما شیوه سالم زندگی را در پیش می‌گیرید؛ محیط بهتری برای رشد و پرورش فرزندان شما ایجاد می‌شود و الگوی شیوه زندگی سالم را به آن‌ها هم آموزش خواهید داد و به آن‌ها کمک می‌کنید که از سلامت، تندرستی، رفاه و احساس رضایت‌مندی و لذت بیشتری از زندگی در حال و آینده برخوردار شوند.

□ شیوه زندگی سالم از اجزاء مختلفی تشکیل شده است:

- ۱- فعالیت جسمانی منظم
- ۲- تغذیه سالم
- ۳- پرهیز از عادات مخرب و مضر و به‌کارگیری عادات سالم
- ۴- کنترل فشارهای روحی و استرس و یادگیری مهارت‌های زندگی
- ۵- روابط جنسی سالم
- ۶- تنظیم خانواده
- ۷- یادگیری کمک‌های اولیه
- ۸- مشاوره منظم پزشکی و انجام دستورات پزشک
- ۹- محیط زندگی سالم
- ۱۰- توجه به سلامت روحی و معنوی

## ب - شیوه زندگی بر سلامت زنان میانسال چه تاثیری دارد؟

درس هشتم

### ▼ بحث عمومی

پیروی کردن از شیوه‌های ناسالم زندگی مثل بی‌تحرکی، خوردن غذاهای نامناسب و ناسالم و استعمال دخانیات چه خطراتی را برای زنان در سن یائسگی همراه دارد؟

.....  
.....

برای غلبه بر شیوه‌های ناسالم زندگی مثل بی‌تحرکی، خوردن غذاهای نامناسب و ناسالم و استعمال دخانیات چه اقداماتی باید انجام داد؟

.....  
.....

### ۸

### دانستنی‌های بهداشتی

□ همان‌طوری که گفته شد در بین اجزاء شیوه زندگی سالم سه عامل فعالیت جسمانی یا تحرک، تغذیه سالم و عدم استعمال دخانیات نقش بیشتری را در حفظ سلامت و جلوگیری از بیماری، ناتوانی و هم‌چنین مرگ زودرس در زنان واقع در سنین یائسگی دارا هستند در ادامه بحث به آن‌ها می‌پردازیم:

#### فعالیت جسمانی یا تحرک:

□ فعالیت جسمانی در همه سنین نقش مهمی در تأمین، حفظ و ارتقای سلامت و تندرستی دارد. برخی از مردم فکر می‌کنند که فقط زنان و مردان ورزشکار باید در زندگی‌شان برنامه ورزشی داشته باشند، در حالی که همه افراد برای این که سالم بمانند به ورزش نیازمند هستند.

فعالیت جسمانی برای نگهداری و حفظ وضعیت طبیعی بدن ضروری است. اگر شما ورزش کنید و یا برنامه ورزشی منظمی داشته باشید، سلامت استخوان‌ها و عضلات سلامت قلب و عروق و سلامت روانتان را تضمین کرده‌اید. زندگی کم تحرک یک عامل خطر مهم برای ابتلا به بیماری‌های مختلف محسوب می‌شود.

الف) کسانی که فعالیت جسمانی نداشته باشند بیش از سایرین در معرض بیماری‌های قلبی - عروقی، سکته، فشارخون بالا، تنگی نفس، چاقی، پوکی استخوان، کم انرژی بودن و خستگی، به هم خوردن شکل و قیافه و اندام و افزایش وزن قرار خواهند داشت.

ب) کم‌تحركی سبب اختلال در انجام وظایف زناشویی و خانه‌داری می‌شود.  
□ با ورزش کردن و تحرك جسمانی بیشتر چه چیزی به دست می‌آورد:  
- کمتر دچار بیماری‌های خطرناک و یا بیماری‌های معمولی مثل سرماخوردگی خواهید شد.

- انرژی بیشتری برای انجام کارهای روزمره خواهید داشت.  
- احساس سرحالی و شادابی بیشتری خواهید داشت.  
□ در زیر به جملاتی که توسط افرادی گفته شده است که فعالیت جسمانی منظم را در برنامه زندگی خود گنجانیده‌اند؛ توجه کنید:

«من احساس بهتری دارم و بهتر و راحت‌تر می‌توانم بخوابم.»  
«به عنوان همسر و مادر خانواده، پس از شروع فعالیت جسمانی، نقش پررنگ‌تری را در انجام وظایف زناشویی و خانه‌داری پیدا کرده‌ام.»

□ **برای غلبه بر بی‌تحركی چه باید کرد؟** از همین حالا شروع کنید و فعالیت جسمانی و ورزش را جزئی از برنامه‌های زندگی‌تان قرار دهید. برای شروع می‌توانید در انجام کارهای روزمره‌تان فعالیت جسمانی بیشتری را بگنجانید. یا ورزش‌های سرگرم‌کننده مثل شنا، بدمینتون، فوتبال و ... انجام دهید.

### تغذیه سالم:

□ خیلی مهم است از غذایی که می‌خورید لذت ببرید. اما این را فراموش نکنید که غذا خوردن فقط برای لذت بردن نیست و به خاطر داشته باشید همیشه خوردن غذاهای گران‌تر به معنی غذای سالم‌تر و لذیذتر نیست. چراکه در اکثر موارد غذاهای سالم ارزان هستند و قابلیت جایگزین شدن با غذاهای گران‌قیمت را دارند.

اگر شما بیش از مقدار انرژی که برای انجام کارهای روزمره‌تان به آن نیاز دارید، غذا بخورید و تحرك هم نداشته باشید؛ چاق می‌شوید و خطر بیماری و ناتوانی را در خود افزایش خواهید داد.

□ یکی از مهم‌ترین اثرات تغذیه ناسالم به ویژه پرخوری و بدخوری در دوران یائسگی، چاقی است:

در افراد چاق احتمال ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی، فشار خون بالا، دیابت ۲، دردهای مفصلی، تنگی نفس بیش از سایرین است.

تأثیر دیگر تغذیه ناسالم والدین، ایجاد عادات بد غذایی در فرزندان آن‌ها در سنین کودکی و بلوغ و افزایش استعداد ابتلا به بیماری و مرگ و میر زودرس در آن‌هاست.

برای داشتن رژیم غذایی سالم چه باید کرد؟

- روغن، نمک و شکر را از غذاهای خود حذف کنید و یا به حداقل برسانید.
- اگر شما مواد غذایی مورد نیاز را برای پختن غذا تهیه می‌کنید؛ بخش بزرگ‌تر آن را به خرید لبنیات، سبزیجات، میوه‌جات، غلات، حبوبات و ماهی اختصاص دهید.
- اگر شما در تهیه و خرید مواد غذایی نقشی ندارید، غذاها را به شیوه‌ای بپزید که از روغن زیاد استفاده نکنید مثلاً به جای سرخ کردن غذا، آن را آب‌پز و یا بخارپز کنید.
- برای تهیه غذا از روغن مایع و برای سرخ کردن از روغن مخصوص سرخ کردنی استفاده کنید.

### استعمال دخانیات:

- افرادی که سیگار می‌کشند بیشتر از بقیه دچار بیماری‌های تنفسی، قلبی - عروقی و سرطان‌ها می‌شوند
  - سیگار کشیدن نه تنها سلامتی خود فرد را به خطر می‌اندازد، بلکه تجاوزی آشکار به حقوق دیگران به خصوص کودکان است. نوزادانی که در خانه در معرض دود سیگار قرار دارند؛ احتمال مرگ ناگهانی‌شان بیش از سایر نوزادان است. کودکانی که یک یا هر دو والدین آن‌ها سیگاری هستند؛ ۲ برابر سایر کودکان از مشکلات مربوط به قفسه سینه در نخستین سال زندگی‌شان رنج خواهند برد. هم‌چنین بیش از سایر کودکان دچار عفونت‌های گوش و حلق و بینی خواهند شد و احتمال این‌که خودشان در آینده سیگاری شوند نیز بیش از سایر کودکان است.
  - مصرف هر نوع دخانیات مانند سیگار، پیپ، قلیان و چپق برای سلامتی ضرر دارد. قلب و عروق و ریه بیشترین آسیب را در اثر استعمال دخانیات پیدا می‌کنند.
  - برای جلوگیری از عوارض ناشی از سیگار کشیدن چه باید کرد؟
- اگر سیگاری نیستید، هیچ وقت سیگار نکشید و اگر سیگاری هستید همین الان سیگار را ترک کنید. چراکه پس از ترک سیگار، بلافاصله اثرات خوب ناشی از ترک سیگار در شما ظاهر می‌شود. به عنوان مثال ۲۰ دقیقه پس از ترک سیگار، فشار خون و ضربان قلب‌تان به حد طبیعی برمی‌گردد و ۲۴ ساعت بعد از ترک سیگار، اثرات آن از ریه‌ها کم‌کم پاک می‌شود.

## ورزش چه تأثیری در سلامتی دوران یائسگی دارد؟



### الف - چرا باید زنان میانسال ورزش کنند؟

درس نهم

#### ▼ بحث عمومی

فعالیت جسمانی چیست؟

.....  
.....  
.....

ورزش کردن برای زنان در دوران یائسگی چه فوایدی دارد؟

.....  
.....  
.....

برای بالا بردن تحرک در انجام کارهای روزمره چه اقداماتی می‌توان انجام داد؟

.....  
.....  
.....

چه بهانه‌هایی برای ورزش نکردن وجود دارد و چگونه می‌توان بر این بهانه‌ها غلبه کرد؟

.....  
.....

۹

#### دانستنی‌های بهداشتی

به هر نوع فعالیتی که منجر به تحرک بدن شود، فعالیت جسمانی گفته می‌شود که شامل فعالیت‌های روزمره زندگی مثل بالارفتن از پله‌ها، انجام کارهای منزل، رسیدگی به باغ و باغچه و... هم‌چنین فعالیت‌های تفریحی مانند دویدن، شنا کردن، بدمینتون و... می‌شود.

داشتن تحرک و فعالیت جسمانی تنها مختص به افراد خاصی نیست، همه افراد می‌توانند، اگر بخواهند زندگی فعالی داشته باشند انجام فعالیت‌های جسمانی به شما کمک می‌کند که احساس خوبی داشته باشید و از زندگی لذت بیشتری ببرید. بنابر این

مهم نیست که چند سال سن دارید. سن بالا و ضعف قوای جسمانی مانعی برای ورزش نیست. فقط کافی است، ورزش کنید و از فواید آن بهره‌مند گردید.

□ ورزش کردن یا داشتن زندگی پر تحرک در دوران یائسگی می‌تواند فواید زیر را داشته باشد:

- با ورزش کردن می‌توان مرگ و میرناشی از بیماری‌های قلبی عروقی، سرطان‌ها و افزایش قند خون بزرگسالی را کاهش داد.

- ورزش یکی از عوامل مهم برای قرار گرفتن کلسیم در داخل استخوان و محکم شدن استخوان‌هاست. اگر تحرک و ورزش نداشته باشیم، قدرت عضله قلب کاهش می‌یابد، ظرفیت ریه برای جذب اکسیژن کم می‌شود، عضلات ضعیف می‌شوند و کارآیی مفاصل کم و استخوان‌ها پوک می‌شوند.

- ورزش در کنترل چاقی، کلسترول بالا و فشارخون مؤثر است.

- ورزش به ایجاد آرامش، افزایش اعتماد به نفس کمک می‌کند و حس شادابی و رضایت را به وجود می‌آورد و از افسردگی‌های دوران میانسالی جلوگیری می‌کند.

- ورزش کردن خصوصاً اگر با هم سن و سالان باشد سبب جلوگیری از انزوای و افسردگی خواهد شد.

- ورزش به حفظ قوام پوست و جلوگیری از چروکیدگی آن کمک می‌کند.

- ورزش گرگرفتگی و تغییرات خلق و خو مثل افسردگی، استرس و اضطراب را که از علائم یائسگی است کاهش می‌دهد.

- هزینه‌های درمان بیماری‌ها را کاهش می‌دهد و به شما کمک می‌کند تا در سنین سالمندی مستقل باشید.

□ اگر شما تا کنون هیچ‌گونه فعالیت جسمانی نداشته‌اید؛ از همین حالا شروع کنید. فکر کنید که چگونه می‌توانید تحرک خود را در منزل، محل کار و در طی اوقات فراغت زیاد کنید.

شما می‌توانید با اقدامات زیر شروع کنید:

- به جای آسانسور از پله استفاده کنید.

- ۱ تا ۲ ایستگاه قبل از مقصد، از اتوبوس یا تاکسی پیدا شوید و باقیمانده راه را پیاده بروید.

- ماشین خود را دورتر از مقصد پارک نمایید.

- بعد از صرف شام با خانواده خود به پیاده‌روی بروید.

- به جای رفتن به کارواش، خودتان ماشین را بشویید.

- کارهای خانه مثل جارو کردن کف اتاق، شستن پنجره‌ها، پارو کردن برف، رسیدگی به باغچه و باغ و... را انجام دهید.

- با پای پیاده به محل کارتان بروید.

□ پیاده‌روی را در برنامه روزانه خود قرار دهید. پیاده‌روی ساده‌ترین، ارزان‌ترین و بهترین ورزش دورهٔ میانسالی است.

□ همه ما برای انجام ندادن ورزش یا فعالیت جسمانی بهانه‌هایی داریم که هر کدام از آنها هم برای خودشان یک راه حل دارند.

راه حل	بهانه
- ۱۰ دقیقه پیاده‌روی تند را در زمان رفتن به ناهار یا رسیدن به ایستگاه اتوبوس انجام دهید. - هنگام تماشای برنامه تلویزیونی ورزش کنید.	سرم خیلی شلوغ است
- ورزش کنید تا تفاوت را احساس کنید. بعد از انجام فعالیت جسمانی، شما انرژی بیشتری خواهید داشت. - برای شروع ۳ بار و هر بار ۱۰ دقیقه تمرینات ورزشی را انجام دهید.	خیلی خسته‌ام
- سعی کنید با دوستان و به صورت گروهی و دسته جمعی ورزش کنید. - از یکی از اعضای خانواده، دوستان و یا همکاران خود بخواهید، در ورزش با شما همراه شوند، تا به شما انگیزه دهند و تشویق‌تان کنند.	خیلی تنبلم
- ورزش‌هایی را انتخاب کنید که متناسب باسن و سطح آمادگی جسمانی‌تان باشد. - کم کم شروع کنید و قبل و بعد از فعالیت جسمانی خود را گرم و سرد کنید.	ممکن است صدمه ببینم
- فعالیت‌هایی را انتخاب کنید که به آن علاقمندید. - از اعضای خانواده، دوستان و همکاران بخواهید تا با شما ورزش کنند. - دوستان جدید پیدا کنید و یا به گروه‌هایی که دسته جمعی ورزش می‌کنند، بپیوندید.	شروع کردن برایم سخت است.
- نزدیک‌های صبح و یا عصرها ورزش کنید. - با استفاده از CD و DVD های آموزشی، ورزش‌هایی را انتخاب کنید که بتوان در منزل انجام داد.	هوا خیلی گرم است.

## ب - چه نوع تمرینات ورزشی برای زنان در دوران یائسگی مفید است؟

درس دهم

### ▼ سخنرانی

از کارشناس تربیت بدنی دعوت کنید تا به کلاس شما بیاید و به سوال‌های زیر پاسخ دهد.

انواع تمرینات ورزشی مناسب برای میانسالان کدام است؟

.....  
.....

مراحل یک تمرین ورزشی چیست؟

.....  
.....  
.....

۱۰

### دانستنی‌های بهداشتی

تمرینات بدنی در هر جلسه باید در سه بخش، بسته به آمادگی جسمانی فرد انجام شود:

**بخش اول** مرحله گرم کردن بدن: این مرحله به منظور افزایش تدریجی دمای بدن و به کارگیری موثر دستگاه‌ها و نیز جلوگیری از آسیب‌دیدگی عضلات و مفاصل انجام می‌گیرد که مدت زمان آن ۱۰-۵ دقیقه است.

**بخش دوم** حرکات اصلی: در این بخش تمرینات اصلی برای بهبود هر یک از عوامل آمادگی جسمانی به کار می‌روند.

**بخش سوم** سرد کردن: این بخش به منظور کاهش تدریجی دمای بدن و ضربان قلب برای رسیدن به سطح استراحت و جلوگیری از تجمع مواد زائد ناشی از تمرینات بدنی انجام می‌شود.

**مرحله گرم کردن:** گرم کردن شامل مراحل آهسته راه رفتن، تند راه رفتن، آهسته دویدن و انجام حرکات کششی است. به‌خاطر داشته باشید:

- در حین انجام حرکات کششی، هر زمانی که احساس درد کردید؛ حرکات را متوقف نمایید.

- کشش بدون حرکات سریع یا پرتابی و به صورت یکنواخت باشد.
- حرکات کششی را از قسمت‌های بالای بدن شروع کنید و به قسمت‌های پایین بدن پیش بروید و یا بر عکس.
- **مرحله انجام تمرین اصلی:** مدت زمان مورد نیاز این مرحله ۳۰ دقیقه است. این بخش شامل تمرینات استقامتی یا هوازی، تمرینات قدرتی، تمرینات تعادلی و ورزش‌های متحمل وزن بدن می‌باشد.
- **تمرینات هوازی یا استقامتی:** این فعالیت‌ها موجب افزایش تعداد ضربان قلب و تنفس و در نتیجه افزایش کارایی و ظرفیت قلبی ریوی می‌شود. از فعالیت‌های این گروه می‌توان پیاده‌روی تند، حرکات موزون، دوچرخه‌سواری، دویدن، شنا کردن و بسکتبال را نام برد.
- برای بزرگسالان سالم توصیه می‌شود که این تمرینات را ۳۰ دقیقه در روز و ۵ بار در هفته با شدت متوسط و یا ۲۰ دقیقه در روز و ۳ بار در هفته با شدت شدید انجام دهند.
- جدول زیر دستورالعمل ساده‌ای برای تعیین شدت ورزش شما است:

مثال	توصیف	شدت
پیاده‌روی تند (۵ کیلومتر در ساعت) دوچرخه‌سواری (۱۶ کیلومتر در ساعت) شنا گلف تنیس دو نفره حرکات موزون	ضربان قلب افزایش پیدا می‌کند. بدنتان عرق می‌کند. شما در حین فعالیت نمی‌توانید صحبت کنید و یا آواز بخوانید.	متوسط
دویدن شنا کردن مداوم تنیس یک نفره بسکتبال و فوتبال بازی کردن طناب کشیدن	تنفس شما سخت و تند است. ضربان قلب شما به میزان قابل توجهی افزایش پیدا می‌کند. شما به سختی می‌توانید صحبت کنید.	شدید

□ **ورزش‌های قدرتی:** در کنار ورزش‌های هوازی، شما نیاز دارید تا فعالیت‌هایی را انجام دهید که باعث افزایش قدرت عضلانی و استخوانی شما شوند. این ورزش‌ها خطر پوکی استخوان را کاهش می‌دهند و همچنین عضلات بزرگ بدن را به کار می‌گیرند. برای بزرگسالان سالم توصیه می‌شود که ۲ روز در هفته را به تمرینات قدرتی که همه عضلات بزرگ بدن را به کار گیرد بپردازند. این فعالیت‌ها باید تا حدی انجام شوند که تکرار آن مشکل نباشد.

□ **ورزش‌های تعادلی:** وقتی که سن شما افزایش پیدا می‌کند ورزش‌های تعادلی را به منظور کاهش خطر سقوط و افتادگی انجام دهید. تمرینات تعادلی از طریق قدرت عضلات خصوصاً عضلات پاها باعث می‌شود که بتوانید هنگام لغزیدن، تعادل خود را حفظ کنید. بنابراین از احتمال افتادن و زمین خوردن پیشگیری می‌کند.

□ **ورزش‌های متحمل وزن بدن:** مناسب‌ترین تمرین‌ها برای سلامت استخوان‌ها و عضلات هستند که در آن‌ها فعالیت استخوان‌های بدن در برابر نیروی جاذبه انجام می‌گیرد و وزن بدن توسط ران‌ها و پاها حمل می‌شود. این ورزش‌ها شامل پیاده‌روی، دویدن آهسته، کوه‌پیمایی، حرکات موزون، بالا رفتن از پله‌ها، ورزش‌های راکتی مانند تنیس، بدمینتون می‌شود. انجام این ورزش‌ها سه بار در هفته و هر بار به مدت ۳۰ دقیقه به پیشگیری از پوکی استخوان کمک می‌کند.

□ **مرحله سرد کردن:** شامل سرد کردن بدن است که مدت زمان آن ۵ دقیقه است. این مرحله به منظور برگرداندن آرام ضربان قلب به حالت استراحت و توزیع جریان خون به قسمت‌های مختلف بدن به منظور جلوگیری از دردهای عضلانی می‌باشد. در بخش پایانی تمرین، کمی آرام بدوید یا تند راه بروید و به تدریج سرعت خود را کم نمایید. پس از آن چند حرکت کششی و نرمشی را به‌طور ملایم انجام دهید.

به خاطر داشته باشید در میان ورزش‌های این گروه پیاده‌روی، ساده‌ترین و مناسب‌ترین ورزش برای زنان در سنین یائسگی است. شما با یک برنامه پیاده‌روی که به آرامی شروع شده و به‌طور تدریجی سرعت و مسافت آن افزایش یافته است، پس از مدتی می‌توانید توانایی‌های تنفسی خود را به حد یک فرد جوان نزدیک کنید. برای مدت ۱۰ یا ۱۵ دقیقه پیاده‌روی کنید. مدت پیاده‌روی را به تدریج افزایش دهید تا حداکثر به یک ساعت در روز برسد. بهتر است پیاده‌روی را در دو نوبت صبح و عصر و هر بار ۳۰ دقیقه انجام دهید. اگر توانایی انجام ۳۰ دقیقه پیاده‌روی مداوم را ندارید می‌توانید به جای آن ۳ پیاده‌روی ۱۰ دقیقه‌ای داشته باشید. برای پیاده‌روی مسیر هموار و با هوای تمیز انتخاب کنید. یک بطری آب به همراه داشته باشید.

## پ - چگونه می‌توان از صدمات ناشی از انجام تمرینات بدنی جلوگیری نمود و فواید آن را افزایش داد؟

درس یازدهم

### ▼ کار گروهی

به گروه‌های کوچک تقسیم شوید. درباره سوال‌های زیر بحث کنید.

در انجام تمرینات بدنی باید به چه نکاتی توجه نمود؟

.....

.....

.....

برای حفظ ایمنی در تمرینات ورزشی کدام نکات بهداشتی را باید رعایت نمود؟

.....

.....

.....

۱۱

### دانستنی‌های بهداشتی

برای اینکه خطر صدمه و آسیب ناشی از انجام تمرینات بدنی را کاهش دهید، می‌توانید:

- با مشاوره و توصیه پزشک، ورزش‌هایی را انتخاب کنید که با سن و شرایط آمادگی جسمانی شما مناسب باشد. بنابر این قبل از شروع برنامه ورزشی حتماً با پزشک مشورت نمائید.

- مدت زمان انجام برنامه ورزشی فشار بیش از حد موجب آسیب‌دیدگی می‌شود. و شدت انجام آن را به‌طور تدریجی افزایش دهید و فاصله بین تمرینات را به تدریج کاهش دهید. فشار بیش از حد موجب آسیب‌دیدگی می‌شود. به عنوان مثال برای این منظور به طریق زیر عمل کنید: اگر تازه شروع کردید؛ برنامه‌ریزی کنید تا ۳ روز در هفته پیاده‌روی تند انجام دهید. حتی اگر توانستید ۱۰ دقیقه در هر روز پیاده‌روی تند انجام دهید؛ به خودتان تبریک بگویید و خودتان را تشویق کنید.

هفته بعد، شما می‌توانید ۴ روز در هفته و هر بار ۱۵ دقیقه پیاده‌روی تند انجام دهید و در طی هفته‌های بعد می‌توانید فعالیت‌های جسمانی دیگری به‌جز پیاده‌روی تند را به برنامه خود اضافه کنید تا به حد مطلوب دست پیدا کنید.

□ قبل از شروع ورزش، با انجام حرکات کششی عضلات خود را گرم کنید. و سپس برای مدت ۱۵-۳۰ دقیقه پیاده‌روی کنید. و یا قبل از دویدن، پیاده‌روی تند انجام دهید. این مسأله از صدمه و آسیب شما جلوگیری می‌کند.

□ بعد از انجام ورزش نیز با انجام حرکات کششی ملایم بدن‌تان را سرد کنید. این عمل باعث بهبود انعطاف‌پذیری و مانع از درد می‌شود.

□ در انجام فعالیت جسمانی حتماً به نکات بهداشتی زیر توجه کنید:

- در نقاط ایمن ورزش کنید. به عنوان مثال در جاده‌های تاریک به تنهایی ندوید.

- قبل، حین و بعد از ورزش برای جلوگیری از کم‌آبی، آب بنوشید.

- ساعات خنک‌تر روز را برای ورزش انتخاب کنید. در هوای سرد حتماً از کلاه گرم و در آفتاب از کرم ضد آفتاب و کلاه آفتاب‌گیر استفاده کنید.

- در هوای آلوده ورزش نکنید.

- بعد از صرف غذا ورزش نکنید.

- سعی کنید زمان خاصی از هر روز را به انجام تمرین ورزشی یا پیاده‌روی اختصاص دهید که خسته یا گرسنه نباشید.

- برای انجام پیاده‌روی کفش‌های راحت، کاملاً اندازه و بنددار بپوشید که پارا در خود نگه دارد و مانع تأثیر ضربه به پا شود. هم‌چنین جوراب‌های ضخیم نخی که عرق پا را جذب و پاها را حفظ کند بپوشید.

- در ورزش‌های فضای آزاد مانند دوچرخه سواری از کلاه استفاده کنید.

- در تابستان لباس‌های با رنگ روشن بپوشید و در زمستان به جای یک لباس ضخیم، چند لباس نازک تر بپوشید تا بتوانید به تدریج با گرم شدن بدن در حین پیاده روی لباس‌های خود را کم کنید.

- در حین پیاده‌روی نفس‌های عمیق بکشید. با یک نفس عمیق از طریق بینی و با دهان بسته ریه‌ها را از هوا پر کنید و سپس هوا را از دهان خارج نمایید.

- اگر توانایی انجام ۳۰ دقیقه پیاده‌روی مداوم را ندارید می‌توانید به جای آن ۲ پیاده‌روی ۱۵ دقیقه‌ای داشته باشید.

- اگر در حین پیاده‌روی دچار درد قفسه سینه، تنگی نفس و یا پا درد، سرگیجه و دیگر علائم غیر طبیعی شدید، فوراً استراحت کنید و با پزشک مشورت نمایید.

## ت - نحوه انجام تمرینات ورزشی توسط زنان محله شما چگونه است؟

درس دوازدهم

### در محله ▼

آیا زنان محله شما اصول لازم را در انجام ورزش‌ها رعایت می‌کنند؟

.....  
.....

آیا در محله شما پارکی برای انجام ورزش صبحگاهی وجود دارد؟

.....  
.....

آیا بانوان محله شما از انجام ورزش‌های همگانی استقبال می‌کنند؟

.....  
.....

آیا علت انجام ورزش‌های همگانی را می‌دانند؟

.....  
.....

چه مشکلاتی در سر راه انجام ورزش بانوان وجود دارد؟

.....  
.....

۱۲

### دانستنی‌های بهداشتی

در انجام ورزش‌ها باید اصول زیر رعایت شود:

- ۱- گرم کردن بدن در ابتدا و سرد کردن بدن در انتهای آن با انجام چند دقیقه حرکات نرمشی ملایم.
- ۲- مشورت با پزشک در صورتی که مشکل سلامتی خاص به خصوص مشکلات قلبی وجود دارد.
- ۳- افزایش تدریجی مدت زمان ورزش، با ۱۰ دقیقه شروع کنید و هر هفته حداکثر ۵ دقیقه افزایش یابد تا به ۳۰ دقیقه برسید.
- ۴- از انجام حرکاتی که منجر به خم شدن بیش از حد ستون فقرات می‌شود پرهیز کنید.

توجه کنید افراد مبتلا به پوکی استخوان اثبات شده نباید به انجام ورزش‌های سنگین متحمل وزن و قدرتی بپردازند زیرا وزن بدن هم در این افراد می‌تواند سبب فشار آوردن به مهره‌ها و شکستگی آنها شود. در این افراد انجام تمرینات هوازی در آب، شنا کردن، ورزش‌های هوازی نشسته و آرام با کمک صندلی یا دوچرخه ایده‌آل است



## چرا تغذیه در دوران یائسگی مهم است؟



### الف - اهمیت تغذیه در دوران یائسگی چیست؟

درس سیزدهم

#### بحث عمومی ▼

تغذیه صحیح مناسب در دوران یائسگی چیست؟

.....

.....

داشتن برنامه تغذیه‌ای صحیح چه تأثیری در سلامتی دوران یائسگی دارد؟

.....

.....

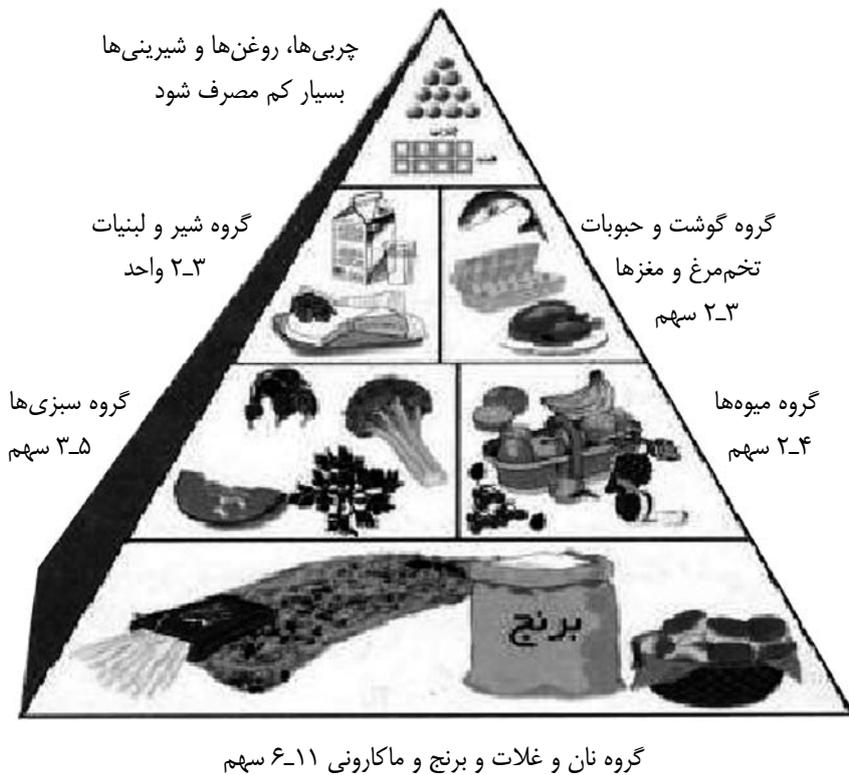
۱۳

#### دانستنی‌های بهداشتی

□ تغذیه صحیح در دوران یائسگی برای حفظ و ارتقای سلامت و جلوگیری از بیماری‌های مزمن و عوارض سوء تغذیه اهمیت بسیار دارد. تغذیه ناسالم یکی از رفتارهای مخاطره‌آمیزی است که می‌تواند منجر به اختلالات مهمی مانند پوکی استخوان، بیماری قلبی - عروقی، حمله مغزی و عواقب آن‌ها گردد.

□ از آنجا که تغییرات طبیعی ایجاد شده در دوره یائسگی روی نیازهای تغذیه‌ای و الگوی دریافت غذا و فعالیت فیزیکی تأثیر می‌گذارد، مراقبت‌های تغذیه‌ای در این دوران نقش مهمی در حفظ و ارتقای سلامت داشته و می‌توان بسیاری از مشکلات مربوط به آن را پیشگیری و کنترل نمود یا به تأخیر انداخت.

## ب - برنامه غذایی در دوران یائسگی چگونه باید باشد؟



### هرم راهنمای غذایی

#### درس چهاردهم

#### ▼ کار گروهی

به گروه‌های کوچک تقسیم شوید و با مروری بر درس‌های گذشته درباره برنامه غذایی مریم خانم در متن زیر بحث و گفتگو کنید، سپس جدول زیر را تکمیل کنید و به سئوالات مطرح شده با کمک مربی پاسخ دهید.

مریم خانم ۵۲ ساله است و دارای دو فرزند می‌باشد. وزن وی ۶۶ کیلوگرم و قد او ۱۶۴ سانتی متر است. فشارخون وی نیز ۱۲۰/۸۰ میلی متر جیوه می‌باشد. نتایج آزمایش خون اخیر او نیز طبیعی است.

مریم خانم از ۶ ماه گذشته یائسه شده است و دارای نشانه‌هایی از قبیل گرگرفتگی و تعریق شبانه است، رژیم غذایی مریم خانم در یک روز معمولی بدین صورت است:  
صبحانه: ۱۵ گرم کره، ۲ قاشق مرباخوری مربا، چای، ۲ قاشق غذاخوری شکر، ۴ سهم نان تافتون.

نهار: ۱۵ قاشق غذاخوری برنج همراه با یک قاشق غذاخوری روغن ذرت، نصف سینه مرغ سرخ شده در روغن جامد، ۱/۲ لیوان هویج پخته، ۱/۲ لیوان ماست، یک لیوان نوشابه.

شام: ۴ سهم نان تافتون، ۳ عدد کوکوی سیبزمینی، ۱ عدد خیار شور، ۱ عدد گوجه فرنگی، ۱/۲ لیوان ماست.

میان وعده: یک عدد پرتقال متوسط، یک عدد کیوی متوسط، یک برش کیک، یک عدد بستنی شکلاتی.

مریم خانم هر دو هفته یکبار ماهی و یک بار حبوبات استفاده می‌نماید، هفته‌ای ۳ روز نوشابه مصرف می‌کند و موقع صرف غذا از نمکدان نیز استفاده می‌نماید. سالاد را هفته‌ای ۳ بار همراه با سس مایونز مصرف می‌کند.  
رژیم غذایی مریم خانم را ارزیابی و مشخص کنید:

ملاحظات	تعداد سهم گروه‌های غذایی که مریم خانم مصرف کرده (واحد)	تعداد سهم گروه‌های غذایی که باید مصرف شود	گروه‌های غذایی
		۶-۱۱ واحد	نان و غلات و ماکارونی
		۲-۳ واحد	میوه
		۳-۵ واحد	سبزی‌ها
		۲-۳ واحد	گوشت، حبوبات، تخم مرغ و مغزها
		۲-۳ واحد	شیر و لبنیات
		بسیار کم	چربی‌ها، روغن و شیرینی‌ها

۱- کدام گروه‌های غذایی به اندازه کافی مصرف نمی‌شود در خصوص گروه‌های مختلف غذایی چه توصیه‌هایی دارید.

۲- رفتارهای مفید و مضر مریم خانم کدامند؟

۳- با مصرف کدام مواد غذایی خطر ابتلا به سرطان کاهش می‌یابد؟

۴- نمایه توده بدنی (BMI) مریم خانم را با استفاده از فرمول زیر محاسبه کنید، برای پیشگیری از افزایش وزن چه توصیه‌هایی به وی می‌نمایید.

وزن (کیلوگرم)

BMI= \_\_\_\_\_

قد(متر) × قد(متر)

- برای یک تغذیه صحیح و متناسب با سن خود در صورتی که مشکل خاصی ندارید در غذای روزانه خود موارد زیر را بگنجانید و سهم‌های مورد نیاز از هر یک از دستجات غذایی را بر حسب نوع غذاهای مصرفی روزانه خود در وعده‌های مختلف صبحانه، ناهار، شام یا میان‌وعده‌ها تقسیم کنید.
- روزانه ۲-۳ سهم لبنیات مصرف کنید. توجه داشته باشید هر لیوان شیر یا ماست یا ۱/۵ قوطی کبریت پنیر معادل یک سهم لبنیات است.
- روزانه ۳-۵ سهم سبزی مصرف کنید. یک فنجان سبزی یا یک لیوان کاهو یا اسفناج خرد شده یک سهم محسوب می‌شود.
- روزانه حداقل ۲-۳ سهم میوه مصرف کنید. یک سهم معادل یک فنجان میوه ریز شده یا یک عدد میوه متوسط مثل یک عدد سیب، پرتقال، هلو یا نصف لیوان حبه انگور یا سه عدد زردآلو است.
- روزانه حداقل ۱۱-۶ سهم نان و غلات شامل برنج، نان، ماکارونی و ذرت استفاده کنید. یک کف دست نان سنگک و تافتون و بربری یا ۴ کف دست نان لواش یا نصف لیوان برنج یا سایر غلات پخته یا نصف لیوان ماکارونی یک سهم غلات محسوب می‌شود.
- حداقل دوبار در هفته ماهی مصرف کنید. مصرف گوشت قرمز را محدود کنید. حبوبات، تخم مرغ و مغزها را به عنوان یک جایگزین خوب با گوشت در برنامه روزانه در نظر بگیرید.
- میزان مصرف این گروه غذاها ۲ سهم در روز است که هر سهم معادل ۲-۳ قطعه گوشت پخته شده ۶۰ گرمی، یک ران یا نصف سینه مرغ پخته یا یک لیوان حبوبات پخته یا ۲ عدد تخم مرغ است.
- مصرف مواد غذایی چرب، سرخ کردنی، روغن جامد، لبنیات پر چربی و روغن‌های نباتی را کاهش دهید و از روغن‌های مایع به ویژه زیتون، آفتاب‌گردان، ذرت، هسته انگور، سویا، روغن ماهی استفاده کنید. برای سرخ کردن از روغن مخصوص سرخ کردن استفاده کنید.
- از مصرف نمک اضافی و غذاهای نمک‌سود، افزودنی‌ها، سس‌ها، نوشابه‌ها و شیرینی‌جات تا حد امکان خودداری کنید.
- در طول روز به اندازه کافی آب بنوشید.

در محله شما تغذیه زنان یائسه چه تغییری پیدا می‌کند؟

.....  
.....

افراد مسن چه غذاهایی را برای دوران یائسگی مفید می‌دانند؟

.....  
.....

در محله شما زنان یائسه از چه غذاهایی پرهیز می‌کنند؟

.....  
.....

### مشکلات شناسایی شده در محله

- ۱- .....
- ۲- .....
- ۳- .....
- ۴- .....



## برای پیشگیری و رفع علائم و عوارض یائسگی چه اقدامات بهداشتی درمانی می‌توان انجام داد؟

**الف - چه داروهایی برای از بین بردن مشکلات دوران یائسگی وجود دارد؟**

درس پانزدهم

### ▼ بحث عمومی

با کمک مربی خود، به سوال‌های زیر پاسخ دهید و در باره آن‌ها بحث کنید:

آیا یائسگی نیاز به درمان دارد؟

.....

.....

.....

چه زنانی باید به فکر درمان یائسگی باشند؟

.....

.....

.....

کدام یک از گیاهان دارویی برای کاهش علائم در دوره یائسگی توصیه می‌شود؟

.....

.....

.....

در مصرف داروهای گیاهی توصیه شده به چه نکاتی باید توجه نمود؟

.....

.....

.....

- یائسگی بیماری نیست، معمولاً به درمان‌های پزشکی نیاز ندارد چراکه در اغلب موارد و بدون درمان، علائم و نشانه‌های یائسگی با گذشت زمان از بین می‌رود.
- فقط زنانی که با گذشت زمان حالشان بهتر نشده است و یا علائم آن‌ها غیر قابل تحمل بوده و آن‌هایی که دچار یائسگی زودرس شده‌اند؛ به درمان نیاز دارند.
- یکی از درمان‌های طبیعی برای کاهش علائم و عوارض یائسگی، استفاده از موادی است که در بدن زنان شبیه هورمون جنسی زنانه (استروژن) عمل می‌کنند که در اصطلاح به آن‌ها فیتواستروژن گفته می‌شود.
- موادی که حاوی خاصیت فیتواستروژنی هستند شامل: دانه سویا، عدس، نخود، شبدر قرمز، دانه کتان، غلات، سبزی‌ها، میوه‌ها، تخم آفتابگردان و جوانه لوبیا می‌باشد.
- این مواد ممکن است در بدن مثل هورمون استروژن ضعیف عمل کنند، بیشترین تأثیر گزارش شده تأثیر پروتئین سویا بر کاهش سطح چربی مضر خون می‌باشد. مصرف روزانه ۲۵ گرم پروتئین سویا برای کاهش سطح چربی خون توصیه می‌شود که این مقدار شامل مصرف روزانه یک سوم فنجان سویای پخته یا برشته می‌باشد.
- گیاهان دارویی متعددی نیز وجود دارد که به‌طور سنتی برای کاهش علائم و عوارض یائسگی به کار می‌رود. چند تا از آن داروها عبارتند از: گیاه پنج انگشت یا ویتکس، روغن گل پامچال.
- به خاطر داشته باشید:
- اگرچه بعضی‌ها ممکن است بر مؤثر بودن این گیاهان و داروهای استخراج شده از آن‌ها در کاهش علائم و عوارض یائسگی قسم بخورند، ولی هنوز دلایل علمی برای اثبات اثرات مفید آن‌ها کافی نیست.
- قبل از استفاده از هرگونه درمان گیاهی حتماً با پزشک خود صحبت کنید. داروهای گیاهی می‌توانند با دیگر داروهای شما استفاده می‌کنند تا داخل ایجاد کنند و سلامتی‌تان را به خطر بیاندازند.

## ب - آیا هورمون درمانی در یائسگی ضروری است؟

درس شانزدهم

### ▼ سخنرانی

از پزشک یا کارشناس مامایی مرکز دعوت کنید تا به کلاس شما بیاید و از او بخواهید تا درباره هورمون درمانی برای شما صحبت کند و به سؤال‌های زیر پاسخ دهد.

هورمون درمانی در سن یائسگی چیست؟

.....  
.....

آیا زنان در سن یائسگی باید از داروهای هورمونی استفاده نمایند؟

.....  
.....

کدام یک از معاینات در دوره هورمون درمانی انجام می‌گیرد؟

.....  
.....

۱۶

### دانستنی‌های بهداشتی

هورمون درمانی در زنان یائسه به معنای جایگزین کردن هورمون‌های طبیعی مترشح از تخمدان با استفاده از قرص‌های استروژن و پروژسترون است که به دلیل مضرات آن پزشکان در سال‌های اخیر با احتیاط بیشتری آن را تجویز می‌کنند.

برای استفاده از هورمون‌های درمانی جایگزین باید در مورد مزایا و مضرات آن و طول مدت مصرف آن با پزشک خود مشورت نمایید.

درمان کوتاه مدت هورمونی با مقدار پایین معمولاً در کاهش علائم گرگرفتگی و اختلالات خواب در دوره میانسالی مؤثر است.

برای شروع هورمون درمانی و استمرار آن باید مشاوره با پزشک انجام گیرد.

برای حفظ سلامتی و اطمینان از اینکه با انجام هورمون درمانی مشکلی پیش نمی‌آید؛ لازم است معاینه عمومی، معاینه لگنی، آزمایش چربی خون، پاپ اسمیر (آزمایش تشخیص سرطان دهانه رحم) و ماموگرافی (آزمایش تشخیص سرطان پستان) انجام شود. بنابراین حتماً به پزشک مراجعه کنید و اقدامات گفته شده را انجام دهید.

- یائسگی یک پدیده طبیعی در فرایند زندگی زنان است بنابراین لازم نیست برای به تأخیر انداختن یائسگی در همه خانم‌ها درمان هورمونی انجام شود.
- بروز علائم یائسگی از جمله گرگرفتگی و تعریق شبانه در افراد مختلف متفاوت است و اکثریت زنان با رعایت توصیه‌های بهداشتی و اصلاح شیوه زندگی بدون نیاز به درمان‌های دارویی و هورمونی آن را پشت سر می‌گذارند.
- برای درمان سوزش و مقاربت دردناک با مشورت پزشک می‌توان از درمان هورمونی موضعی (کرم استروژن) استفاده کرد.
- گرچه استفاده از درمان هورمونی سبب رفع گرگرفتگی و اختلال خواب، افزایش میل جنسی، پیشگیری از چروک پوست و استحکام استخوان‌ها می‌شود، اما عوارض مهمی مانند خطر ابتلا به سرطان سینه و رحم، بیماری‌های قلبی عروقی و سکته مغزی دارد که سبب محدودیت استفاده از این روش شده و فقط در موارد خاص از آن استفاده می‌شود.

## پ - مکمل‌های دارویی چه تأثیری در از بین بردن علائم و عوارض یائسگی دارند؟

هفدهم

### ▼ سخنرانی

از کارشناس تغذیه مرکز دعوت کنید تا به کلاس شما بیاید. از او بخواهید تا در مورد تأثیر ویتامین‌ها و مواد معدنی موجود در غذاها برای برطرف کردن مشکلات شما در دوره یائسگی صحبت کند و به سوال‌های زیر پاسخ دهد. خلاصه‌ای از آنچه برداشت می‌کنید، در برابر هر سوال بنویسید.

کدام ویتامین‌ها و مواد معدنی در دوره یائسگی توصیه می‌شود و کاربرد هر یک از آنها برای کاهش علائم و عوارض یائسگی چیست؟

.....

ویتامین‌ها و مواد معدنی توصیه شده در دوران یائسگی در کدام مواد غذایی وجود دارند؟

.....

در مصرف مکمل‌ها به چه نکاتی باید توجه کرد؟

.....

۱۷

### دانستنی‌های بهداشتی

برخی از ریزمغذی‌ها مانند ویتامین‌ها و مواد معدنی در صورتی که درست مصرف شوند؛ بدون این که خطری برای سلامتی داشته باشد؛ می‌توانند علائم و نشانه‌های یائسگی را کاهش دهند.

در قسمت زیر شما با ویتامین‌ها و مواد معدنی و نیز کاربردهای آنها در کاهش مشکلات یائسگی آشنا خواهید شد. همچنین شما یاد خواهید گرفت که کدام منابع غذایی می‌توانند این مواد را تأمین کنند.

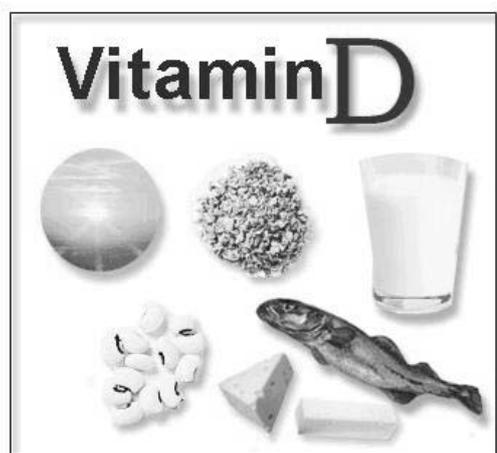
منابع	کاربرد در دوران یائسگی	ریزمغذی‌های مورد نیاز
شیر و لبنیات - سبزیجات برگ سبز - خشکبار	پیشگیری از پوکی استخوان	کلسیم
گردو - تخم کدو - سبزیجات برگ سبز - پودر سویا - جوانه گندم	پیشگیری از پوکی استخوان - کم شدن گرگرفتگی و تعریق شبانه - کاهش اضطراب، بدخلقی و زود رنجی	منیزیم
زرده تخم مرغ - جگر - ماهی - آفتاب	پیشگیری از پوکی استخوان	ویتامین D
انواع گوشت - جگر - شیر - تخم مرغ - حبوبات و غلات - سبزیجات برگ سبز	کاهش اضطراب، تنش و استرس، زود رنجی و تمرکز ضعیف - بالا بردن انرژی بدن	ویتامین B
انواع ماهی - انواع روغن‌های گیاهی مثل ذرت، سویا و آفتابگردان - جوانه گندم	کاهش خستگی - کاهش افسردگی و نداشتن انگیزه - کاهش فراموشی - کم کردن درد پستان - جلوگیری از افزایش وزن - نرم کردن بدن	امگا ۳ امگا ۶
زرده تخم مرغ - انواع مغزها - شیر - سبزیجات با برگ سبز تیره - تخم آفتاب گردان - سیب زمینی شیرین - جوانه گندم	کاهش گر گرفتگی - کاهش خشکی واژن	ویتامین E
کاهو - شلغم - گل کلم - چای سبز - اسفناج - گوجه فرنگی	کمک به استحکام استخوان‌ها	ویتامین K
انواع مرکبات - گوجه فرنگی - فلفل سبز - گل کلم - سیب زمینی - طالبی - خربزه	کاهش گر گرفتگی پیشگیری و درمان خشکی واژن پیشگیری از بی‌اختیاری ادرار	ویتامین C

□ بهترین راه برای اطمینان از به دست آوردن ویتامین‌ها و مواد معدنی مورد نیاز در دوره یائسگی و بهره‌مندی از فواید آنها، مصرف متعادل و متنوع مواد غذایی و استفاده از همه گروه‌های اصلی غذایی یعنی گروه نان و غلات، گروه میوه و سبزیجات، گروه شیر و لبنیات، گروه گوشت، تخم مرغ، حبوبات و مغزها است.

□ افرادی که به هر دلیل نمی‌توانند رژیم غذایی سالمی را دنبال کنند و از طریق غذاهایی که می‌خورند به ویتامین‌ها و مواد معدنی مورد نیاز دست پیدا کنند؛ می‌توانند از مکمل‌ها براساس نظر و توصیه پزشک استفاده کنند. زیرا خوردن مقدار زیاد برخی از مکمل‌ها مانند مکمل‌های ویتامین A، E، D و K می‌تواند خطرناک باشد، اما مصرف منابع غذایی این ریزمغذی‌ها خطری ندارد.

□ اگر به هر دلیل ویتامین‌ها و مواد معدنی لازم را نتوانید از طریق مواد غذایی دریافت کنید یا بیماری‌های زمینه‌ای خاص داشته باشید با پزشک برای مصرف مکمل‌ها مشورت کنید.

نوع مکمل مصرفی، مقدار مصرف و مدت مصرف آن به شرایط هر فرد و توصیه پزشک بستگی دارد. بدون مشورت پزشک و به صورت خودسرانه نباید مکمل مصرف نمود.



## ت - مراقبت‌های بهداشتی زنان برای حفظ سلامتی در دوره یائسگی کدامند؟

درس هیجدهم

### ▼ کار گروهی

به گروه‌های کوچک تقسیم شوید در هر گروه به سوالات زیر پاسخ دهید:  
به نظر شما زنان پس از یائسگی به چه مراقبت‌ها و آموزش‌هایی نیازمند هستند؟

.....  
.....

به نظر شما انجام مراقبت‌های بهداشتی دوران یائسگی چه کمکی به زنان می‌کند؟

.....  
.....

۱۸

### دانستی‌های بهداشتی

متأسفانه بسیاری از زنان نسبت به علائم و نشانه‌های سنین یائسگی و نیز عوارض ناشی از آن بی‌توجهند و آن را به افزایش سن یا پیری نسبت می‌دهند و به همین دلیل اقدامی برای رفع این مشکلات و یا جلوگیری از ایجاد آن‌ها انجام نمی‌دهند. امیدواریم که شما از این گروه نباشید و به سلامت خود در سنین یائسگی و پس از آن اهمیت بدهید.

به خاطر داشته باشید که اگر در سنین یائسگی قرار دارید باید به‌طور مرتب تحت نظر پزشک باشید. این که چند دفعه به پزشک مراجعه کنید؛ بستگی به میزان سلامتی شما دارد. با پزشک خود صحبت کنید و از او بخواهید تا به شما بگوید که چه زمان‌هایی به او مراجعه کنید. ضمناً در صورت عدم دسترسی به پزشک، می‌توانید از ماما کمک بگیرید.

توجه داشته باشید پزشک یا مامایی که انتخاب می‌کنید، نگرش مثبت به پدیده یائسگی و مسایل دوره یائسگی داشته باشد و برای پاسخ دادن به سوالات و نگرانی‌های شما وقت کافی اختصاص دهد.

چنانچه در سنین ۶۰-۴۵ سالگی قرار دارید باید برای انجام یک سری معاینات، آزمایشات و گرفتن آموزش‌ها به پزشک یا مامای خود مراجعه نمایید.

معایناتی که باید در سنین یائسگی توسط پزشک و یا ماما انجام شود عبارتند از معاینه قلب و ریه، شکم، پستان‌ها، ناحیه تناسلی و لگن که باید سالی یک بار انجام شود.

توجه داشته باشید که از پزشک یا مامای خود درباره مهم‌ترین اولویت‌های سلامتی در سنین یائسگی پرس‌وجو کنید و از ایشان بخواهید تا در خصوص موارد زیر به شما آموزش‌های لازم را ارائه نمایند.

تغذیه، ورزش، سلامت استخوان‌ها و عضلات، سلامت قلب، مشکلات خلق و خو، مشکلات مربوط به خواب و استرس، مشکلات مربوط به روابط زناشویی، علائم یائسگی، خونریزی‌های غیرطبیعی، هورمون درمانی، داروها و مکمل‌های مورد نیاز و بیماری‌های شایع این دوران مانند دیابت، فشار خون، چربی خون، پوکی استخوان و انواع سرطان‌ها مثل سرطان پستان، دستگاه گوارش، سرطان رحم و ...

□ همچنین شما برای حفظ سلامتی‌تان در دوره یائسگی نیاز دارید تا یک سری آزمایشات را انجام دهید. موارد زیر را یادداشت کنید و در ملاقات بعدی با پزشک و یا مامای خود، از او بخواهید تا به شما بگوید که باید کدامیک از آن‌ها را انجام دهید.

- ماموگرافی و معاینه پستان توسط پزشک که برای تشخیص زودرس سرطان پستان انجام می‌گیرد.

- پاپ اسمیر که برای تشخیص سرطان دهانه رحم و توسط ماما و متخصصین زنان و زایمان انجام می‌شود.

- آزمایش خون مخفی مدفوع که برای تشخیص سرطان دستگاه گوارش درخواست می‌شود.

- معاینه پوست برای تشخیص سرطان پوست

- آزمایش چربی خون برای تشخیص کلسترول بد، کلسترول خوب و تری گلیسیرید

- آزمایش فشار خون برای تشخیص خطر بیماری‌های قلبی - عروقی

- آزمایش قند خون برای تشخیص مرض قند یا دیابت

□ اگر بنا به تشخیص پزشک عمومی نیاز به انجام آزمایشات تخصصی داشتید، حتماً آزمایشات توصیه شده را انجام دهید.

□ ممکن است در برخی موارد پزشک عمومی شما را به متخصص مربوطه از جمله متخصص تغذیه، کارشناس یا مربی ورزش، متخصص زنان یا داخلی و ... ارجاع بدهد. در این صورت حتماً به توصیه پزشک معالج خود عمل کنید و به متخصص مربوطه مراجعه نمایید.

□ از پزشک خود درباره مکمل‌های مورد نیاز در سنین یائسگی سوال کنید تا نوع و مقدار مکمل مورد نیاز را برای شما مشخص کند. ضمناً بدون نظر پزشک نیز مکمل مصرف نکنید.

□ سوال‌هایی را که درباره سلامت خودتان دارید یادداشت کنید و هنگام مراجعه به پزشک همراه داشته باشید.

در صورتی که تاکنون یائسه نشده‌اید، علائم و تاریخ شروع قاعدگی‌های خود را به‌طور منظم یادداشت کنید تا زمان یائسگی و قطع قاعدگی شما مشخص باشد.

□ به‌طور خلاصه با کمک پزشک و یا مامای خود می‌توانید:

- نیازهای سلامت خود را بشناسید و شیوه زندگی خود را با این نیازها تطبیق دهید.
- مشکلات سلامت خود را شناسایی کنید و در جهت رفع آن‌ها تلاش کنید.
- امتیازهای خود را بشناسید و با بهره‌گیری از این امتیازها به توانمندی و سلامت هرچه بیشتر خود کمک کنید.
- به زنگ خطرها و هشدارهای پزشک توجه کنید.
- مراجعات پزشکی منظم را برنامه‌ریزی کنید.

## در محله ▼

زنان محله شما برای درمان و مشکلات یائسگی چه راه‌حلهایی دارند؟

زنان محله شما در مورد هورمون درمانی در دوران یائسگی چه اطلاعاتی دارند؟

آیا زنان محله شما مکمل‌های غذایی و دارویی را که در دوره یائسگی کاربرد دارند می‌شناسند و از آن‌ها استفاده می‌کنند؟

چند نفر از زنان محله شما بعد از یائسگی مرتب به پزشک مراجعه می‌کنند؟

آیا زنان محله شما در مورد مراقبت‌های دوره پس از یائسگی اطلاعاتی دارند؟

## مشکلات شناسایی شده در محله

- ۱- .....
- ۲- .....
- ۳- .....
- ۴- .....



## چگونه پیام‌هایمان را به مردم منتقل کنیم؟

بر اساس بحث‌هایی که در جلسات قبلی داشته‌اید و نتایج آن را در قسمت «در محله» نوشته‌اید، برای انتقال پیام به مردم محله برنامه‌ریزی کنید.

### انتخاب پیام‌های مناسب ▼

مسائلی که در محله‌ی شما وجود دارد، روی تخته یادداشت کنید. درباره‌ی شدت هر مسئله بحث کنید. چه تعداد از مردم محله با آن مسئله روبرو هستند؟ کدام مسئله خطر بیشتری دارد؟

سپس درباره‌ی مسائلی که یادداشت کرده‌اید، رأی‌گیری کنید. ۵ مسئله را که مهم‌تر از بقیه هستند در جدول زیر یادداشت کنید.

شماره	مسائل بهداشتی مهم محله‌ی ما
۱	
۲	
۳	
۴	
۵	

سپس برای حل مسائل برنامه‌ریزی کنید. مردم محله‌ی شما به چه آموزش‌هایی بیشتر احتیاج دارند؟ با چه روشی باید مردم را آموزش داد؟ چه کار دیگری جز آموزش می‌توان برای این مسائل انجام داد؟ نتیجه بحث‌هایتان را در جدول صفحه‌ی بعد بطور خلاصه بنویسید:

شماره	برای حل کدام مسئله	چه کاری باید کرد	چه کسی مسئول این کار خواهد بود	این کار چه زمانی انجام خواهد شد

توجه کنید: اگر برنامه‌هایی که در این جدول می‌نویسید اجرا نکنید، کار خود را ناقص رها کرده‌اید. فقط زمانی به یادگیری کتاب دیگری بپردازید که پیام‌هایتان را به مردم محله منتقل کرده باشید.

### ▼ تهیه مواد آموزشی

اگر در جدول برنامه‌ریزی خودتان تهیه مواد آموزشی مثل پوستر، پمفلت، جزوه، روزنامه دیواری، شعار و ... هم دارید، به صورت گروهی در کلاس این مواد را تهیه کنید.

شماره	نوع مواد آموزشی	موضوع و پیام‌های اصلی	افراد مسئول انجام کار	زمان	وسائل مورد نیاز

### ▼ سخنرانی (چهره به چهره)

شما باید خودتان را برای آموزش مردم آماده کنید و این کار به تمرین نیاز دارد. بهتر است در کلاس خود درباره‌ی مسائلی که در محله‌ی شما اهمیت بیشتری دارند، سخنرانی کنید تا هم آمادگی بیشتری کسب کنید و هم اگر اشکالی در گفته‌های شما هست، با کمک مربی و سایر داوطلبان سلامت آن را بر طرف کنید.

برای اینکه سخنان شما برای مردم محله‌تان قابل قبول باشد، چه کار باید بکنید؟ برای این سخنرانی‌های تمرینی برنامه‌ریزی کنید. (در صورت موافقت مربی می‌توانید این سخنرانی را برای مردم دیگر انجام دهید و مربی بر کار شما نظارت کند).

شماره	موضوع سخنرانی	سخنران	تاریخ

### ▼ ایفای نقش

برای انتقال پیام به تک تک مردم باید روش صحیح گفتگو با آن‌ها را دانست و به تدریج در این کار ماهر شد. بهترین راه تمرین ارتباط با دیگران ایفای نقش است. در حضور مربی و سایر داوطلبان سلامت درباره‌ی همه‌ی مسئله‌ها، سؤال‌ها و ماجراهای این کتاب یک ایفای نقش انجام دهید. بحث بعد از ایفای نقش مهم‌تر از خود آن است. فراموش نکنید که در این بحث‌ها، باید درباره‌ی نقش‌ها صحبت کنید، نه درباره‌ی افراد! شاید بخواهید از قبل برای ایفای نقش تمرین کنید. بنابراین برای زمان اجرای ایفای نقش برنامه‌ریزی کنید.

شماره	ماجرای ایفای نقش	تعداد بازیگران	اسامی بازیگران	تاریخ اجرا

برای اینکه بدانید آیا مطالب این کتاب را به خوبی یاد گرفته‌اید، آن‌ها را در خاطر دارید و از آن‌ها به شکل صحیحی استفاده می‌کنید، سؤالات زیر را از خود بپرسید:

## ▼ آیا می‌دانم؟

- چرا باید به یائسگی اهمیت داد؟
- اهمیت یائسگی را می‌دانم؟
- نحوه تغییر نگرش زنان را نسبت به پدیده یائسگی می‌دانم؟
- زمان وقوع یائسگی را می‌دانم؟
- علائم و مشکلات ناشی از یائسگی را می‌دانم؟
- آیا تغییرات روابط زناشویی را در دوره یائسگی می‌دانم؟
- نحوه کاهش علائم دوران یائسگی را می‌دانم؟
- اهمیت تغذیه در دوران یائسگی را می‌دانم؟
- تاثیر ورزش در سلامتی دوران یائسگی را می‌دانم؟
- داروها و مکمل‌های دوران یائسگی را می‌شناسم؟
- مراقبت‌های بهداشتی، پزشکی دوران یائسگی را می‌دانم؟

## ▼ آیا می‌توانم؟

- آیا می‌توانم اهمیت یائسگی را توضیح دهم؟
- آیا می‌توانم خانوارهای تحت پوشش رادر خصوص علائم و مشکلات ناشی از یائسگی و پس از آن راهنمایی کنم؟
- آیا می‌توانم نگرش زنان را نسبت به پدیده یائسگی تغییر دهم؟
- آیا می‌توانم زنان در سنین یائسگی را از تغییرات روابط زناشویی آگاه کنم؟
- آیا می‌توانم به افراد در معرض خطر پوکی استخوان کمک کنم تا برای خود اقدام مناسب انجام دهند؟
- آیا می‌توانم خانوارهای تحت پوشش را در خصوص نحوه تغذیه در دوران یائسگی راهنمایی کنم؟

- آیا می‌توانم زنان یائسه را در خصوص اهمیت ورزش و تأثیر آن در سلامتی دوران یائسگی راهنمایی کنم؟
- آیا می‌توانم زنان یائسه را در خصوص نحوه مصرف داروها در صورت تجویز پزشک راهنمایی کنم؟
- آیا می‌توانم زنان را در خصوص مراقبت‌های بهداشتی، پزشکی دوران یائسگی راهنمایی کنم؟

### ▼ آیا پیام‌ها را به مردم منتقل کرده‌ام؟

- آیا اهمیت یائسگی را به خانوارها گفته‌ام؟
- آیا یائسگی و زمان وقوع آن را آموزش داده‌ام؟
- آیا نگرش زنان را نسبت به پدیده یائسگی تغییر داده‌ام؟
- آیا علائم و مشکلات ناشی از یائسگی را به زنان در دوران یائسگی آموختم؟
- آیا تغییرات روابط زناشویی و جنسی در زمان یائسگی را به زنان محله آموختم؟
- آیا راه‌های پیشگیری و جلوگیری از پیشرفت پوکی استخوان را به زنان آموختم؟
- آیا نحوه تغذیه در دوران یائسگی را به زنان محله آموزش داده‌ام؟
- آیا شیوه زندگی سالم را به زنان محله آموختم؟
- آیا درباره ورزش و تأثیر آن در سلامتی دوران یائسگی به زنان محله توضیح داده‌ام؟
- آیا تأثیر داروها در دوران یائسگی را به زنان محله آموزش داده‌ام؟
- آیا مراقبت‌های بهداشتی، پزشکی در دوران یائسگی را به زنان محله آموزش داده‌ام؟

### ▼ آیا کارهای ما مؤثر بوده است؟

- آیا خانوارهای تحت پوشش اهمیت یائسگی را می‌دانند؟
- آیا زنان محله زمان وقوع یائسگی را می‌دانند؟
- آیا نگرش زنان نسبت به پدیده یائسگی مثبت است؟
- آیا زنان محله علائم و مشکلات ناشی از یائسگی را می‌دانند؟
- آیا زنان محله تغییرات روابط زناشویی و جنسی را در زمان یائسگی را می‌دانند؟
- آیا خانوارهای تحت پوشش نحوه کاهش علائم دوران یائسگی را می‌دانند؟
- آیا خانوارهای تحت پوشش برای پیشگیری از پیشرفت پوکی استخوان اقدام می‌نمایند؟

آیا خانوارهای تحت پوشش برنامه غذایی مناسب در دوران یائسگی را رعایت می‌کنند؟

آیا زنان محله شیوه زندگی سالم را می‌دانند؟

آیا زنان محله در دوران یائسگی ورزش و فعالیت بدنی انجام می‌دهند؟

آیا زنان یائسه داروها و مکمل‌ها را براساس تجویز پزشک و صحیح مصرف می‌کنند؟

آیا زنان یائسه جهت انجام مراقبت‌های بهداشتی، پزشکی مراجعه می‌کنند؟

اگر در هر یک از این موارد اشکالی دارید، آن را با مربی خود در میان بگذارید.

## چگونه فرآیند انتقال پیام‌های بهداشتی به مردم را



### ارزیابی کنیم؟

برای این که بدانید آیا مطالب این کتاب به درستی به خانوارها منتقل شده و بخواهید میزان تأثیر آن را بررسی کنید، مراحل زیر را با کمک داوطلبان سلامت انجام دهید.

#### مرحله اول ▼

قبل از آموزش این کتاب به داوطلبان سلامت، با استفاده از پرسشنامه‌ی آخر همین بخش میزان آگاهی، نگرش و عملکرد ۱۰ درصد از خانوارهای تحت پوشش هر رابط را مورد سنجش قرار دهید.

#### مرحله دوم ▼

پس از آموزش محتوای کتاب، با توجه به شرایط و نیاز مردم محله که در طی دوره‌ی آموزشی و ضمن انجام بحث‌های «در محله» بررسی و دسته‌بندی گردیده، انتقال پیام‌ها، توسط داوطلبان سلامت محلات به خانوارهای تحت پوشش صورت می‌گیرد. نظارت مربی بر چگونگی انجام آموزش در محله ضروری است. این قسمت از کار مربی بخشی از آموزش داوطلبان محسوب می‌شود.

#### مرحله سوم ▼

به فاصله یک ماه پس از اتمام آموزش محتوای کتاب، لازم است مربی با همکاری داوطلبان سلامت مجدداً میزان افزایش آگاهی، نگرش و عملکرد همان خانوارهای انتخاب شده در مرحله‌ی اول را مورد سنجش قرار دهد.

#### مرحله چهارم ▼

در صورتی که میزان افزایش آگاهی و نگرش خانوارها کمتر از ۳۵ درصد بود مجدداً جهت انتقال پیام‌ها برنامه‌ریزی شود.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	شماره پرسشنامه
<input type="checkbox"/>			قبل از آموزش
<input type="checkbox"/>			بعد از آموزش

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی  
مرکز بهداشت استان.....

### پرسشنامه بررسی میزان آگاهی و نگرش خانوارهای تحت پوشش داوطلب سلامت در مورد یائسگی

این پرسشنامه از طریق مصاحبه داوطلب سلامت با زنان ۴۵-۶۰ سال خانوار تکمیل می شود.

الف - اطلاعات عمومی:

۱. نام شهرستان .....
۲. نام واحد مجری برنامه .....
۳. نام مربی .....
۴. نام داوطلب سلامت .....
۵. شماره خانوار ..... آدرس خانوار .....
۶. تاریخ / / ۱۳

### سوالات

۱- یائسگی چیست؟

- الف - پایان دوره باروری و قطع کامل عادت ماهانه به مدت یک سال  
ب - بی نظمی و اختلال در عادت ماهانه به مدت یک سال  
ج - تغییر در مقدار و مدت زمان عادت ماهانه  
د- موارد ب و ج صحیح است
- ۲- یائسگی در مردان چیست؟  
الف - پائین آمدن سطح هورمون مردانه

ب - کاهش میل و قدرت جنسی

ج - کاهش حجم عضلات.

د - تمام موارد

۳- یائسگی طبیعی در چه سنی اتفاق می افتد؟

الف - زیر ۳۰ سال

ب - ۴۵-۵۵ سال

ج - بالای ۶۰ سال

د - همه‌ی موارد فوق

۴- علائم و تغییرات در دوران یائسگی چیست؟

الف - بی‌نظمی در عادت ماهانه

ب - گر گرفتگی و تعریق شبانه

ج - خستگی و تغییرات خلقی

د - تمام موارد فوق

۵- شایع‌ترین بیماری‌ها و عوارض دوران یائسگی کدامند؟

الف - پوکی استخوان

ب - بیماری‌های قلبی عروقی

ج - چاقی یا افزایش وزن

د - تمام موارد فوق

۶- روابط زناشویی و جنسی در زمان یائسگی چه تغییری می‌کند؟

الف - بسته به شرایط، تمایل به داشتن روابط زناشویی، افزایش و یا کاهش می‌یابد.

ب - روابط زناشویی قطع می‌گردد.

ج - علت کاهش میل جنسی در برخی به دلیل سوزش و خشکی دستگاه تناسلی

است. که منجر به ارتباط جنسی دردناک می‌شود می‌توان با توصیه پزشک با استفاده از

پمادها مشکل را برطرف نمود.

د - الف و ج صحیح می‌باشد.

۷- رعایت تنظیم خانواده در دوران یائسگی چگونه است؟

الف - تا یک سال پس از قطع کامل عادت ماهانه باید از وسیله پیشگیری استفاده

نمود.

ب - تا یک سال اختلال در عادت ماهانه وجود دارد باید از وسیله پیشگیری استفاده

نمود.

ج - از شروع اختلال در عادت ماهانه دیگر نیازی به استفاده از وسیله پیشگیری نیست.

د - هیچ یک از موارد فوق

۸- برای رفع بی اختیاری ادرار چه کار می توان کرد؟

الف - دفع ادرار هر دو ساعت

ب - خودداری از نوشیدن مایعات بعد از ساعت ۸ شب

ج - تقویت عضلات کف لگن و مثانه با ورزش کردن

د - تمام موارد فوق

۹- گروه های اصلی غذا کدامند؟

الف - گروه های متفرقه (چربی، قند، نمک، ترشی و چاشنی)

ب - شیر و لبنیات، میوه و سبزی، نان و غلات

ج - گروه گوشت، تخم مرغ، حبوبات و مغزها، آب و مایعات

د- تمام موارد فوق

۱۰- کدام گزینه صحیح نمی باشد؟

الف - به هر نوع فعالیتی که منجر به تحرک بدن شود فعالیت جسمانی می گویند.

ب - به بزرگسالان توصیه می شود تمرینات هوازی (پیاده روی تند) را به مدت ۳۰ دقیقه در روز، ۵ بار در هفته با شدت متوسط انجام دهند.

ج - ورزش های قدرتی موجب کاهش قدرت عضلانی و استخوانی می شوند.

د - ورزش های تعادلی با حفظ تعادل از احتمال افتادن و زمین خوردن پیشگیری می کند.

۱۱- فواید ورزش در دوران یائسگی چیست؟

الف - به حفظ قوام پوست و جلوگیری از چروکیدگی آن کمک می کند.

ب - استخوان ها و عضلات را قوی و ظرفیت قلبی - ریوی را افزایش می دهد.

ج - استرس و اضطراب را کم می کند. و مانع افزایش وزن می شود.

د - تمام موارد فوق

۱۳- کدام گزینه صحیح است؟

الف - در صورت عدم دریافت غذای حاوی کلسیم به مقدار کافی در دوران یائسگی مصرف مکمل های کلسیم با نظر پزشک کمک کننده است.

ب - با شروع دوره یائسگی ترشح هورمون های زنانه پائین آمده و علائم گرگرفتگی، تعریق شبانه، خارش و خشکی دستگاه تناسلی بروز می کند.

ج - در دوران یائسگی مقدار مصرف کلسیم کاهش می‌یابد.

د - الف و ب صحیح است

۱۴- فیتو استروژن چیست؟

الف - شبیه استروژن،

ب - شبیه استروژن ضعیف عمل می‌کنند،

ج - در کاهش علائم یائسگی موثرند.

د - همه‌ی موارد فوق صحیح است.

**در جملات زیر کدام عبارت صحیح و کدامیک غلط است؟**

۱۵- دوران یائسگی در زنان متفاوت است و ممکن است چند سال طول بکشد و شروع

دوران یائسگی می‌تواند همراه با تعدادی از علائم یا تغییرات سلامتی باشد.

۱۶- زنان در حوالی سن یائسگی باردار نمی‌شوند.

۱۷- پس از یائسگی و با افزایش سن تغییراتی در مجاری ادراری به وجود می‌آید که

ممکن است موجب بروز بی‌اختیاری ادرار گردد.

۱۸- سرطان دهانه رحم بیماری خطرناکی است اگر زود تشخیص داده شود می‌توان

جلوی پیشرفت آن را گرفت و با یک آزمایش ساده به نام پاپ اسمیر قابل تشخیص است.

۱۹- ورزش کردن یا داشتن زندگی پرتحرک در دوران یائسگی به چروک شدن پوست

کمک می‌کند.

۲۰- زنان در دوران میانسالی روزانه باید ۲-۳ سهم لبنیات (شیر، ماست و...)، ۵-۳ سهم

سبزی دریافت نمایند.

۲۱- بعد از یائسگی به دلیل کاهش هورمون‌های زنانه، زنان مستعد ابتلا به پوکی

استخوان، بیماری قلبی - عروقی، مشکلات ادراری و سرطان‌های زنان می‌باشند.

برای تهیه این کتاب از منابع زیر استفاده شده است :

- ۱- افتخار دکتر طاهره - یائسگی آغاز تا پایان - ناشر نوآور - ۱۳۸۴
- ۲- پسته‌ای دکتر خلیل، علامه دکتر مطهره، راهنمای بالینی و برنامه اجرائی تیم سلامت برای ارائه خدمات یائسگی به زنان ۴۵-۶۰ سال - اداره سلامت میانسالان - دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس
- ۳- ترابی دکتر پریسا، علامه دکتر مطهره، عزیزخانی نوروز، تغذیه میانسالان سالم، اداره سلامت میانسالان، دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس - دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی قزوین
- ۴- ترابی دکتر پریسا، علامه دکتر مطهره، عزیزخانی نوروز، تغذیه در بیماری‌های شایع میانسالان، اداره سلامت میانسالان، دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس - دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی قزوین
- ۵- ترکان دکتر فرزانه، حاکمی دکتر لیلا، ورزش و فعالیت فیزیکی در میانسالان سالم و بیمار، اداره سلامت میانسالان، دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس
- ۶- جمشیدی منش، منصوره و همکاران، "فراز و نشیب زندگی جنسی در دوران یائسگی: یک مطالعه کیفی"، دانشکده پرستاری و مامایی، دانشگاه علوم پزشکی ایران، تهران، ۱۳۸۷
- ۷- خوشبین دکتر سهیلا (و دیگران) راهنمای بهبود شیوه زندگی سالم در دوره سالمندی ۱ (تغذیه و تمرینات بدنی)، اداره سلامت سالمندان، دفتر سلامت خانواده و جمعیت، تهران، ۱۳۸۶
- ۸- علامه دکتر مطهره، کلیدهای طلایی سلامت یائسگی برای آینده‌ای شیرین‌تر از گذشته، اداره سلامت میانسالان، دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس
- ۹- مجد دکتر مینا، عظیمی دکتر مهین سادات، شیوه زندگی سالم در دوره سالمندی (جلد ۱، ۲، ۳) - اداره سلامت سالمندان، دفتر سلامت خانواده و جمعیت، پائیز ۸۲
- ۱۰- وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، معاونت سلامت، اداره تنظیم خانواده، تهران، آرویدج ۱۳۸۷، آموزش‌های هنگام ازدواج

11- "Your Guide to physical Activity: Let's Get Active,". Health Promotion Board, 3 Second Hospital Avenue, Singapore 168937

12- Healthy Living: What is a Healthy Lifestyle?", World Health Organization, Regional Office for Europe, Copenhagen, Nutrition Policy, Infant Feeding and Food Security.