

گذر از یائسگی

خانم ۴۹ ساله‌ای به مطب مراجعه می‌کند. چند ماه است از نظر جسمی روحی تغییراتی را در خود احساس می‌کند.

فواصل بین قاعدگی زیاد شده هر دوالی سه ماه قاعده می‌شود.

روزی چند بار هم دچار گرگرفتگی می‌شود. دچار اختلال در خواب شده و بخوبی گذشته نمی‌تواند بخوابد. از درد سینه‌ها و مفاصل شاکی است. ترشحات واژینال کاهش پیدا کرده و احساس خشکی و سوزش در واژن دارد. بسیار نگران است و این نگرانی باعث احساس افسردگی در او شده است.

حول و حوش یائسگی دوران خاصی برای خانم هاست. با توجه به افزایش طول عمر در سال‌های اخیر اکثریت زنان آن را تجربه می‌کنند و خوب است همه اطلاعاتی درباره آن داشته باشند. مهم‌ترین نکته این است که بدانیم علائم یائسگی بیماری نیست، خطری ندارد ولی نیاز به توجه ویژه دارد. سن متوسط یائسگی حدود ۵۰ سال است و جزو روند طبیعی هر خانم است.

در این سال‌ها سرعت از دست رفتن استخوان افزایش پیدا می‌کند و برای جلوگیری از پوکی استخوان باید مصرف لبنیات کم چرب افزایش پیدا کند در صورت کمبود ویتامین D با قرص‌های ویتامین کمبود آن جبران شود. بعد از جبران، ماهیانه یک قرص ۵۰۰۰ واحدی مصرف شود.

ورزش مناسب و مداوم هم در این سنین واجب است تا هم از پوکی استخوان جلوگیری کند و هم چربی و قند خون را پایین بیاورد. در صورت وجود پوکی استخوان پنج سال اول بعد از یائسگی بسیار مهم است و فرد باید تحت درمان دارویی قرار گیرد.

در صورت وجود گرگرفتگی به خانم‌ها توصیه می‌شود به طرق مختلف دمای محیط خود را پایین بیاورند چون افزایش دما باعث تحریک گرگرفتگی می‌شود مثلاً از پنبه استفاده کنند شبها زیر بالش کیسه آب سرد بگذارند و استخر بروند.

شنا بهترین ورزش برای جلوگیری از گرگرفتگی است. بهتر است جنس لباس‌ها نخی باشد. از مصرف ادویه، غذاها و نوشیدنی‌های داغ خودداری شود و در صورت امکان عصبانیت کنترل شود حمایت خانواده نقش بسیار مثبتی در این مورد دارد.

در صورتی که علائم یائسگی شدید باشد به صورتی که زندگی فرد را مختل کند می‌توانیم در شرایط خاص از درمان هورمونی با دوز کم و زمان کوتاه استفاده کنیم. برای خشکی واژن کرم‌های واژینال هورمونی و غیر هورمونی وجود دارد که توسط پزشک تجویز می‌شود.

نکته مهم آخر انجام غربالگری برای بعضی از سرطان‌هاست. مثلاً ماموگرافی برای بررسی سرطان سینه، پاپ اسمیر برای بررسی سرطان دهانه رحم و آزمایش مدفوع برای بررسی سرطان دستگاه گوارش توصیه شده است.

مطب

دکتر الهام
صدیقی مقدم پور
متخصص زنان

رؤیاهای رنگی من



مادرانه

فرنگیس یاقوتی

من تا ماه آخر بارداری سرکار می‌رفتم و واقعاً محیط کارم را دوست داشتم. محیطی صمیمی و شاد با همکاری مهربان به طوری که برای من نشستن پشت سیستم و غرق شدن در انبوه ایمیل‌ها بیشتر تفریح بود تا کار. اما با همه این‌ها همیشه دلم می‌خواست شغلم یک «کار دلی» باشد یعنی مثلاً از پشت سیستم بلند شوم و برای خودم یک موسیقی بی‌کلام بگذارم و بعد یک فنجان بزرگ چای بریزم و بعد در کارگاه کوچکم که یکی از اتاق‌های خانه است مشغول کار دلی‌ام شوم و هر از گاهی خودم را کش و قوسی دهم و از کارگاه بیرون بیایم و به اتاق پسریم سر بزنم و او را در خواب تماشا کنم و بعد دوباره به کارگاه برگردم و مشغول کار شوم. بعد از تولد آروین این رویا جدی‌تر شد چون تصمیم خود را گرفته بودم و می‌خواستم حداقل تا دو سالگی آروین در تمام لحظات کنارش باشم و به سرکارم با شرایط قبل برنگردم.

بعضی روزها رویایم پررنگ می‌شد و دلم پر می‌کشید برای انجام یک کار هنری و جذاب تا اینکه به کمک همسرم رویایم به حقیقت رسید و کشف کردم که رنگ و چوب رویای دیرینه من هستند و شروع کردم به رنگ کردن وسایل چوبی آشپزخانه. اوایل فقط برای خودم یا دوست یا آشنایان کار می‌کردم. مثلاً قاشق، نمک پاش‌ها، کفگیر و همه وسایل چوبی را رنگ می‌کردم و روی آنها نقاشی می‌کردم و طرح می‌زد. گسترش کارم خوبی‌های بسیاری داشت مثلاً اینکه من از کاری که از ته دل دوستش داشتم و لذت می‌بردم و در واقع کاری جدی هم نبود و به اصطلاح یک شغل دلی بود درآمد داشتم اما مشکلاتی را نیز به همراه داشت اوایل در اوقات بیکاری و خواب ظهر و شب آروین کار می‌کردم اما کم کم با زیاد شدن سفارش‌ها وقت کم می‌آوردم و شغل دلی که قرار بود فقط تفریح باشد حسابی خسته‌ام می‌کرد.

خلاصه کارگاه تعطیل شد و الان چند ماهی می‌شود که سراغ کارهایم نرفته‌ام اما از هفته گذشته دوباره دلم می‌خواهد شروع کنم این بار کارگاهی بزرگ‌تر و کاری بزرگ‌تر بدون اینکه بخوام باز هم همه کارها را خودم انجام دهم. خلاصه که این روزها دوباره به فکر راه انداختن یک شغل دلی با شرایط جدید هستم و این فکر و رویا در من باعث تزیق حال خوب و لبخند می‌شود. خوبی داشتن یک شغل دلی برای من به عنوان یک مادر این است که کارم در دست خودم است هر زمان که بخواهم کارم را متوقف می‌کنم و پسرکم را در آغوش می‌گیرم و اینکه خودش می‌تواند در کارگاه کنارم باشد.

زنی ۳۲ ساله هستم که حدوداً ۸ ماه پیش ازدواج کردم، با آنکه همسرم به لحاظ تیپ و قیافه مورد توجه‌ام قرار نگرفت، اما به خاطر متانت اخلاقی و تعریف و تمجیدهای بسیار دیگران از او، تن به این وصلت دادم، اوایل گمان می‌کردم بعد از ازدواج، حتماً عاشقش خواهم شد اما متأسفانه با گذر این مدت زمان، نه تنها هیچ علاقه و محبتی پیدا نشد بلکه هیچ کشش جنسی هم به او ندارم، این فکر که همسرم مردی نیست که می‌خواستم، مدام آزارم می‌دهد، گاهی حتی به طلاق فکر می‌کنم، اگرچه از عاقبت آن بشدت ترس دارم؛ لطفاً راهنمایی‌ام کنید:

طلاق آخرین راهکار است: تنها شما مسئول انتخاب خود هستید و هرگز شایسته نیست همسران تاوان ندانم کاری شما را بدهد، یادتان باشد طلاق نخستین راهکار برای فرار از مشکل و نیز دلیلی برای پیشیمانی در ماه‌ها و سال‌های بعد خواهد بود، پس به جای پاک کردن صورت مسئله به فکر چاره‌ای برای حل مشکل‌تان باشید. بی‌تردید برحسب معیارهایی دست به انتخاب زده اید، مجدداً آن معیارها را بکاویید و همسران را در قالب آن معیارها محک بزنید، اگر به وقت انتخاب، ویژگی‌های شخصیتی، اصالت، موقعیت اجتماعی و... بر ظاهر و جذابیت جنسی همسران غلبه داشته، به چه دلیل امروز، معیارهای انتخاب دیروزتان را فراموش کرده اید؟ بلاکلیفی در رفتار و کلام شما بسیار هویداست، شما هنوز نگاه عمیق و پخته‌ای به مسئله‌تان ندارید، پیش از هر اقدامی با خود روراست باشید و به سوالات زیر پاسخ دهید، تعریف شما از عشق چیست؟ مؤلفه‌های یک زندگی عاشقانه چیست؟ آیا انتظار دارید عشق به خودی خود به وجود آید؟ خود شخص شما برای تجربه عشق چه کرده اید؟ آیا گمان می‌کنید همسران باید نقش پررنگ‌تری از شما در ایجاد عشق داشته باشد؟ به نظر شما با تعویض معشوقه، می‌توانید عشق را تجربه کنید؟ این احتمال چند درصد است؟

تصویر بدنی‌تان را بازسازی کنید: جذابیت جنسی مؤلفه‌ای بسیار مهم در سلامت زندگی جنسی و مشترک است، نسبت به آن نباید بی‌تفاوت باشید، به کمک یک روانشناس ابعاد متفاوت این مهم را کندوکاو کنید. گاهی نداشتن اعتماد به نفس یا تصویر بدنی منفی شخص شما باعث می‌شود این عامل درونی تحقیرآمیز، به طور کامل ناخودآگاه به همسران فراقفتی شود، معمولاً در چنین وضعیتی، واقعیت چیزی فراتر از آن است که شما تصور می‌کنید، یعنی ممکن است همسران بسیار فرد جذاب و موفق در رابطه جنسی باشد. توصیه می‌کنیم ریشه مشکل را در خود جست‌وجو کنید و با بهانه‌گیری و اتکاب به افکار منفی چون (همسرم جذابیت ندارد، فکر می‌کردم بعد از ازدواج عاشق می‌شوم و...) راه به جایی نخواهید برد، برحسب هیجان موقت تصمیم نگیرید چه بسا هنگام ازدواج هم چنین کردید و امروز شاهد عاقبت آن هستید، عزم خود را جزم کنید تا با شناسایی علت اصلی، سعی در رفع آن نمایید. بی‌شک اگر به همین منوال پیش بروید باید منتظر شکست‌های بعدی هم باشید چرا که شما بی‌مهارت هستید و منجر به گندیده شدن این بذر عشق یا هر بذر دیگری خواهید شد، یادتان باشد ویران کردن، خیلی سهل‌تر از ساختن است، پس هرگز برای ویرانی عجله نکنید.



مشاوره

نسرین صفری

روانشناس بالینی و مدرس دانشگاه