

فصل 8

درین فصل:

- 124..... پایان یافتن خونریزی ماهوار (یائسگی menopause)
- 126..... مواظبت از صحت خود.....
- 128..... ارتباط جنسی.....
- 129..... مشکلات صحتی معمول با پیشرفت سن.....
- 129..... خونریزی ماهوار شدید و یا خونریزی در وسط ماه.....
- 129..... کمخونی (ضعیفی خون).....
- 129..... پیدایش کتلات در پستان.....
- 130..... فشار خون بلند.....
- 130..... مشکلات در تخلیه ادرار و مواد غایبه.....
- 131..... رحم سقطی (پرولپس رحم).....
- 132..... ورید های برجسته در پا (varicose viens).....
- 132..... درد کمر.....
- 133..... درد مفاصل (Arthritis).....
- 133..... ضعیفی استخوان (Osteoporosis).....
- 134..... مشکلات بینایی و شنوایی.....
- 135..... تهیجات و افسردگی.....
- 135..... اختلالات دماغی (جنون پیری Dementia).....
- 136..... کار برای ایجاد تغییر.....



« جوانی و پیری هرکس به پیری یا جوانی دل وی ارتباط دارد. ضرب المثلی از گواتیمالا

در حال حاضر بیشتر افراد مدت طولانی تری زندگی مینمایند. محیط پاکتر زندگی، و اکسیژناسیون و تغذی بهتر به جلوگیری از بسیاری امراض کمک مینماید و ادویه مدرن دیگر امراض را تداوی مینماید.

مگر زندگی طولانی تر همچنان مشکلاتی را بوجود آورده است. اولاً افراد مسن تر نسبت به افراد جوان بیشتر مریض میشوند. اگرچه بسیاری از این مشکلات تنها از سبب پیری نمیشد مگر تغییراتی که پیشرفت سن در وجود افراد تولید میکند تداوی مشکلات را بیشتر و جدی و مشکل میسازد. ثانیاً با تغییرات جهان و دور رفتن اعضای جوان خانواده برای تاسیس زندگی، بسیاری افراد مسن تنها مانده و خودشان از خود مواظبت مینمایند. و یا اگر آنها با اطفال خود یکجا زندگی مینمایند، افراد مسن مانند يك بار اضافی در خانواده و یا جامعه که بیش ازین ارزش و احترامی به افراد مسن ندارند، احساس میشوند.

زنان مسن امکان دارد نسبت به مردان مسن بیشتر به این مشکلات مواجه گردند زیرا اکثراً زنان عمر طولانی تر داشته و اغلباً زمانیکه پیر میشوند همسر ندارند. لذا درین فصل ما تشریح مینمائیم که چگونه زنان مسن میتوانند از صحت خود مواظبت نموده، مشکلات معمول با پیشرفت سن را تداوی نموده و برای بهبود حالات مشکلی که در آن زنان مسن زندگی مینمایند کار کنند.

یکی از علائم عمده پیری عبارت از پایان یافتن عادت ماهوار است ممکن است دفعتهً و یا بتدریج در ظرف 1 تا 2 سال این قطع خونریزی ماهوار بوقوع برسد برای بسیاری زنان این تغییر در بین سنین 45 و 55 سالگی واقع میشود.

علائم:

- خونریزی ماهوار شما تغییر مینماید. ممکن است توقف نموده و یا برای مدتی دفعتهً خونریزی بیشتر گردد. و یا ممکن است خونریزی شما برای چند ماه توقف نموده و بعداً دوباره شروع گردد.
 - درین وقت شما ممکن است دفعتهً گرمی بیشتری احساس نموده و عرق زیاد تری داشته باشید (به این حالت جرقه های گرم گفته میشود).
 - اینها میتوانند شما را در شب از خواب بیدار نمایند.
 - مهبل شما مرطوبیت کمتری داشته و کوچکتر میشود.
 - احساسات شما به آسانی تغییر مینماید.
- این علائم بخاطری واقع میشود که تخمدان های زن ساختن تخمه ها را توقف میدهند و بدنش مقدار کمتری هورمون استروجن و پروجسترون میسازد.
- زمانیکه وجود به استفاده کمتر از استروجن عادت نمود، علائم به آهستگی از بین میروند. این حالت همچنان ارتباط دارد به اینکه چگونه جامعه در مورد زنان مسن فکر نموده و به آنها توجه مینمایند. خانم ممکن است از اینکه هر ماه خونریزی ماهوار ندارد راحت شده باشد مگر از اینکه فکر مینماید بیش ازین نمیتواند اطفالی بدنیا آورد غمگین شود.

پایان یافتن خونریزی ماهوار (یائسگی)



در جریان یائسه گی (menopause) چه کاری انجام شود

اگر شما علائمی دارید که شما را ناراحت میسازد، کارهای ذیل را امتحان نمائید:



- از خوردن و نوشیدن غذاهای گرم و حاوی ادویه خود داری کنید. اینها سبب جرقه های گرمی میگردند.



- لباس های بپوشید که در صورت شروع عرق بتوانید به آسانی آنرا دور نمائید.



- مقدار زیاد قهوه یا چای نخورید آنها دارای کافئین اند که شما را عصبانی ساخته و نمی گذارند که خواب شوید.



- بصورت منظم تمرین نمائید.

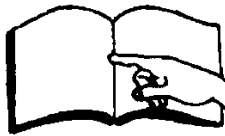
ادویه برای مشکلات جریان یائسگی (Menopause)

اگر علائم یائسگی يك خانم بسیار شدید بوده و مانع کار روزانه و خواب وی از طرف شب گردد. میتواند گرفتن دوا را برای چند ماه امتحان نماید تا ببیند که احساس بهبود خواهد داشت یا خیر. به اینکار تدای تعویض هورمونی گفته میشود. معمولاً دواها از استروجن و پروجسترون ساخته میشوند. اگر يك خانم تصمیم گرفت که تدای معاوضوی هورمونی را بگیرد، باید همیشه هر دو هورمون را بگیرد بجزازحالاتیکه رحم خانم با عملیات جراحی خارج ساخته شده باشد. گرفتن استروجن به تنهایی میتواند سبب سرطان رحم گردد.

تدای تعویض هورمونی میتواند جرقه های گرمی را از بین برده و مهبل را مرطوب سازد. اگر به مدت طولانی گرفته شود تدای هورمون میتواند در کاهش دیگر خطرات صحی مانند ضعیفی استخوان ها و امراض قلبی که از سبب استروجن در بدن بوجود میاید، کمک نماید. مگر تدای معاوضوی هورمونی میتواند قیمتی بوده و ممکن است سبب افزایش خطر بوجود آمدن امراض کیسه صفرا گردد. ادویه همچنان میتواند سبب عوارض جانبی مانند خونریزی مهبل، دردهای گرفتگی، دلبدی، پستان های دردناک، افزایش وزن و افسردگی شوند.

قبل از گرفتن تدای معاوضوی هورمونی يك زن ضرورت دارد تا در مورد مزایا و خطرات آن فکر نماید. تدای معاوضوی هورمونی اکثراً برای زنانیکه مشکلاتی در رابطه به لخته شدن خون، سرطان پستان و یا امراض جگريا کیسه صفرا داشته باشند، توصیه نمیگردد. خود را مطمئن سازید که در مورد مقدار مناسب هورمون با يك کارکن صحی صحبت نموده باشید. يك زن میتواند گرفتن دوا را در هر زمانی توقف دهد، مگر خانم باید اینکار را به بسیار آهستگی انجام دهد. در غیر آن علائم دوباره پیدا خواهد شد.

◀ اگرچه خانم ها در زمان یائسگی بعضی اوقات ناراحتی های دارند تنها یکتعداد کمی از آنها به تدای طبی ضرورت دارند.



مشکلات رحم، 380
افسردگی، 419
سرطان پستان، 382

◀ گرفتن هورمون سبب سرطان پستان نمیشود. اما اگر يك زن قبلاً مصاب سرطان پستان باشد هورمون میتواند آنرا تشدید کند.

◀ همیشه کمترین مقدار ممکن دوا را بگیرید.

• اگر الکل

• اگر الکل مینوشید، تنها مقدار بسیار کم بنوشید، الکل میتواند خونریزی و جرقه های گرمی را افزایش دهد



• از کشیدن یا جویدن تنباکو خود داری نمائید. اینها سبب خونریزی غیرمعمول شده و بوجود آمدن مشکلات ضعیفی استخوان (صفحه 133 دیده شود) را تشدید نماید



- به خانواده خود تشریح نمایند که احساسات شما ممکن به آسانی تغییر نماید. همچنان بحث در مورد اینکه شما چه احساسی دارید با دیگر زنانیکه بطرف یائسگی میروند کمک خواهد کرد.
- در مورد استفاده از علاج های محلی در جامعه خود پرسان نمائید. اغلباً زنانیکه قبلاً به یائسگی داخل شده اند طریقه هایی را خواهند دانست که به شما کمک نمایند.

همانطوریکه بدن يك دخترزمانیکه يك زن میشود تغییر مینماید ، بدن يك زن زمانیکه سال های طفل آوری اش خاتمه مییابد تغییر مینماید. یائسگی و پیشرفت سن سبب تغییراتی در مقاومت استخوانها، قوت عضلات و مفاصل و ارتجاعیت آنها وبصورت عموم صحتمند بودن میگردد. يك زن میتواند تغییرات بزرگی در انرژی و صحت خوب خود درسال های اخیر زندگی بوجود آورد، در صورتیکه:

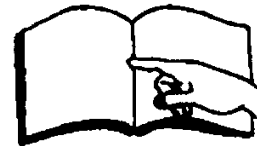
خوب بخورد. با پیشرفت سن يك زن باز هم به مواد مغذی خوب ضرورت دارد تا بدنش قوی مانده و بر ضد امراض مجادله کرده بتواند. ضرورتش برای غذا های معینی نیز افزایش مییابد، چون بدنش مقدار کمتری استروجن میسازد، خوردن غذا های غنی از استروجن نباتی مانندباقلی ، فاصلیا ، عدس و دیگرلوبیا ها کمک مینماید . از آنجائیکه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

بعضی اوقات افراد مسن ترا حساس مینمایند که نظربه قبل کمتر به خوردن غذا میل دارند. تغییرات بدن که در نتیجه پیشرفت سن پیدامیشود، میتواند سبب شود تا يك شخص بزودی بعداز شروع نمودن به خوردن غذا احساس سیر شدن نماید. مگر این بدان معنی نیست که افراد مسن تریه مواد مغذی کمتری ضرورت دارند. آنها ضرورت به تشویق دارند تا به خوب خوردن ادامه داده و غذا های مختلفی را بخورند.

نوشتن مقدار زیاد مایعات. با پیشرفت سن مقدار آب وجود کاهش مییابد. همچنان بعضی افراد مسن کمتر مینوشند بخاطریکه از طرف شب برای ادرار کردن بیرون نروند و یا اینکه قطرات ادرار اراده خارج می گردد ترس دارند تمام این چیز ها سبب کم آبی وجود میگردد. برای جلوگیری از آن 8 گیلان از مایعات هرروز خورده شود . برای جلوگیری از بیدار شدن در شب بخاطر ادرار کردن ، کوشش نمائید که از 2 تا 3 ساعت قبل از خوابیدن چیزی ننوشید.

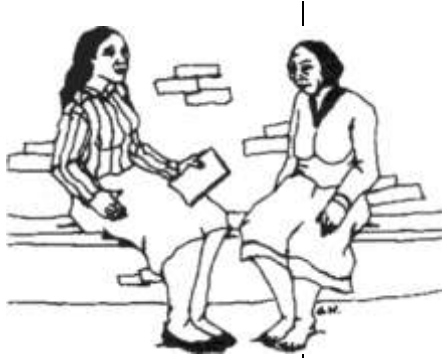
اجرای تمرینات منظم. فعالیت های روزانه مانند قدم زدن ع بازی با نواسه ، رفتن به بازار ، آشپزی و کاردر مزرعه تماماً میتواند به يك زن کمک نمایند تا عضلات و استخوان هایش قوی مانده و از شخی مفاصل جلوگیری شود تمرینات منظم به نگهداری وزن و جلوگیری از امراض قلبی کمک مینماید.

مواظبت از صحت خود



خوردن برای صحت خوب 165
غذاهای غنی از کلسیم 168





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

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

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

لونیس در شهر کانداری مملکت کینیا در مزارع قهوه هقان است.
در سال 1991 منحیث یکی از اعضای یکی از سازمان های نهالستانی
در کینیا با یک دسته از زنان دهقان ملاقات نمود که از جوی آبیکه از فابریکه برای
ساختن قهوه خارج می شد شکایت داشتند. مخمرها و مواد کیمیاوی ایکه
در فابریکه برای ساختن قهوه استفاده میشد بداخل این جوی ریخته شده
و گاو های آنان که ازین آب آلوده میخوردند مریض شده و میمردند.



بزودی زنان زیادی با هم جلسه نمودند که با لونیس صحبت نمایند. آنها آگاه شده بودند که چگونه آب جوی و
آب دریائیکه این جوی به آن سرازیر میشد ، بر صحت خودشان و صحت اطفال شان نیز تاثیر نموده است. آنها
تصمیم گرفتند که به مسوول ناحیه بگویند که بالای مالک فابریکه فشار آورد تا مواد اضافی را به آب نیاندازد.
لونیس همیشه پا فشار مینمود که حقوق و مسوولیت هر دو باید در نظر گرفته شود لذا او به زنان اینرا نیز روشن
ساخت که چگونه عادات آنها صحت مردم دیگری را که در قسمت پائین دریا زندگی مینمایند متاثر میسازد.
طور مثال زمانیکه آنها ماشین های تخمر دهنده و یا لباس های خود را در دریا میشویند ، برای صحت مردم
پائین دریا مضر میباشد. همانطور لونیس گفت ، "ما اولاً باید مسوولیت های خود را در نظر بگیریم تا با وجدان
راحت بتوانیم حقوق خود را تقاضا نمائیم.

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

لونیس دیگر نهالستانی نمی نمود مگر مناسف نبود. مشکلات زیاد دیگری وجود داشت که جزئی از خاک خود
کاندار بود. او به زنانیکه از او متابعت مینمودند می گفت که موجودات دیگری به زمین نخواهند آمد تا مشکلات
شما را حل نمایند . حکومت نمیفهمد مشکل شما چیست. تنها شما هستید که میتوانید در حل مشکلات خود را
مطمئن سازید.

برای بعضی زنان یائسگی به معنی آزادی از تقاضای جنسی زناشویی است. یکتعداد زنان دیگر به مقاربت جنسی علاقمندی بیشتری پیدا میکنند چون دیگر آنها از حاملگی های ناخواسته نمی ترسند. اگرچه همه زنان به عشق و محبت ضرورت دارند.



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

• ممکن است وقت بیشتری ضرورت باشد تا جریان مقاربت جنسی تحریک شود (این در مردان نیز رخ میدهد).

• مهبل خانم ممکن است بیشتر خشک

بوده که مقاربت جنسی را ناراحت کننده ساخته و یا زمینه بوجود آمدن انتانات مهبل یا سیستم بولی را آسانتر سازد.

چه باید کرد:

• کوشش نمائید قبل از مقاربت جنسی وقت بیشتری برای معاشقه بگذرانید تا مهبل رطوبت طبیعی خود را پیدا کند. شما همچنان میتوانید از لعاب دهن، روغن هائیکه از سبزیجات بدست میاید (روغن بادام زمینی، روغن جواروی روغن زیتون) ویا دیگر ملینات مانند مواد کشنده سپرم در هنگام مقاربت جنسی استفاده نمائید.

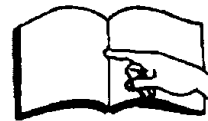
با اهمیت: در صورتیکه کاندنم (پوقانه) استفاده مینمائید از روغنیات برای مرطوب ساختن مهبل استفاده ننمائید. روغن میتواند سبب ضعیفی یا سوراخ شدن پوشگردهد.

• برای همسر شما مشکل خواهد بود که هیجان آمده ویا آله تناسلی خود را بحالت انتعاز نگهدارد، کوشش نمائید بیاموزید که چه چیزی را دوست دارد. لمس نمودن وی ممکن است او را هیجانی ساخته بتواند.

• برای جلوگیری از مشکلات ادرار کوشش نمائید که قبل از مقاربت جنسی مهبل را خشک بسازید. بزودی ممکنه بعد از مقاربت جنسی ادرار نمائید ا میکروبها را پاک سازد.

ارتباطات جنسی

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



لذت جنسی 192
انتانات مهبل 264
انتانات سیستم بولی 366

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



مقاربت جنسی خشک

محافظت از خود در مقابل حاملگی و امراض مقاربتی (STD)

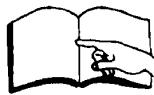
تا زمانیکه يك سال مکل از توقف خونریزی ماهوار شما نگذشته است ، ممکن است حامله شوید. برای جلوگیری از حاملگی های ناخواسته ، در جریان این مدت باید به استفاده از يك روش جلوگیری از حمل ادامه دهید (صفحه 197 دیده شود).

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

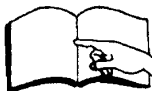


بجز از حالاتیکه مطمئن هستید که نه شما و نه شوهرتان يك مرض مقاربتی ، شامل مرض ایدز (HIV) دارید، هر مرتبه ایکه مقاربت جنسی مینمائید ، حتی اگر امکان حامله شدن موجود نباشد از کاندنم استفاده نمائید. (صفحه 188 دیده شود).

مشکلات صحتی معمول با پیری



خونریزی شدید ۳۱۰
کمخونی ۱۷۲
فیروئید ۳۸۰
پولیپ ۳۸۰



غذاهای آهن دارد ۱۶۷
تابلیت های آهن ۷۳
سرطان رحم ۳۸۱



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

کمخونی (ضعیفی خون)

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

خونریزی شدید ماهوار ویا خونریزی در وسط ماه

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

- تغییرات هورمونی.
- نشوونماهای اضافی در رحم (فیبروئید ها یا پولیپ ها).



تداوی:

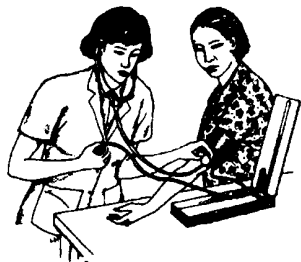
همه روزه غذا های غنی از آهن بخورید تا بلایت های آهن را بگیریید. 10 ملیگرام medroxy progesterone acetate یکمرتبه در روز برای 10 روز بگیریید. اگر خونریزی درختم 10 روز متوقف نشد، دوا را برای 10 روز دیگر ادامه دهید. اگر هنوز خونریزی داشته باشید يك کارکن صحتی را ببینید. کوشش نمائید تا يك کارکن صحتی را در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

پیدایش کتلات در پستان:

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

فشار خون بلند

فشار خون بلند میتواند سبب مشکلات زیادی گردد مانند امراض قلبی، امراض گرده و سکتة ها. علائم فشار خون بلند خطرناک:



- سردردی متکرر
- سرچرخی.
- صداهای زنگدار در گوش.
- در صورتیکه به هر علتی شما يك کارکن صحتی را ملاقات مینمائید، کوشش نمائید تا در عین زمان فشار خون شما معاینه گردد.

با اهمیت: فشار خون بلند در ابتدا علائمی ندارد. باید قبل از آنکه علائم خطر تاسیس نماید، پائین آورده شود. افرادی که وزن زیاد داشته و آنها نیکه فکر مینمایند که ممکن است فشار خون بلند داشته باشند باید فشار خون خود را منظماً معاینه نمایند.

تداوی و وقایه:

- هر روزه کمی تمرین نمائید.
- اگر وزن شما زیاد است کوشش نمائید تا وزن کم نمائید.
- از خوردن غذاهائیکه تخم، شکر و نمک زیاد دارد پرهیز نمائید.
- در صورتیکه سگرت میکشید یا تمباکو میجوید، کوشش نمائید تا آنرا ترك نمائید. اگر فشار خون شما بسیار بلند باشد همچنان ضرورت خواهید داشت که دوا بگیریید.

مشکلات درد قع نمودن ادرار و مواد غایطه:

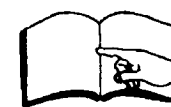
بسیاری زنان مسن مشکلاتی در رابطه به عدم اقتدار ادرار و یا دفع مشکل مواد غایطه دارند. آنها ممکن است بسیار شرم نموده و در مورد این مشکلات صحبت ننمایند، بخصوص برای يك داکتر مرد. لذا آنها به تنهائی رنج میبرند. مشکلات ادرار اغلباً از سبب يك ضعیفی در عضلات داخلی مهبل بوجود میآید. تمرینات فشاری در تقویت این عضلات کمک مینماید. همچنان برای کمک به دفع مواد غایطه خانم میتواند دو انگشت خود را داخل مهبل نموده و بطرف عقب تیله نماید.

يك زن مسن تر ممکن همچنان مشکلاتی در رابطه به دفع مواد غایطه داشته باشد زیرا روده های وی با پیشرفت سن کمتر کار مینمایند. نوشیدن مقدار زیادی مایعات و خوردن غذاهای که الیاف زیاد دارد (مانند نان ایکه از گندم کامل بدون پوست کردن پخته شده و یا سبزیجات) و تمرینات منظم در رفع مشکل کمک مینماید.

◀ تمام این علائم میتوانند از سبب مریضی های دیگر نیز بوجود آیند. برای معلومات بیشتر کتاب "انجا که داکتر نیست" و یا يك کتاب دیگر طب عمومی مطالعه شود.



فشار خون



باختن وزن ۱۷۴

خوردن برای صحت بهتر ۱۶۵



عدم اقتدار ادرار، ۳۷۰

تمرین فشاری ۳۷۱



وقایه از سقوط رحم

رحم سقوطی (پرولاپس رحم)

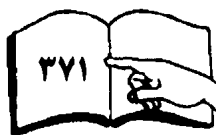
بعضی اوقات با پیشرفت سن يك زن ، عضلاتیکه رحم اورا گرفته اند ضعیف میشوند. رحم میتواند بداخل مهبل وی سقوط نموده و قسمتی از آن حتی ممکن است از لب های فرج دیده شود. درواقعات بسیار خراب زمانیکه يك خانم مواد غایطه را دفع مینماید، سرفه نماید، عطسه بزندویا اشیای سنگین را بلند نماید، ممکن است تمام رحم به خارج از فرج سقوط نماید. سقوط رحم اکثراً ازسبب تخریبات زمان ولادت بخصوص اگر خانم اطفال زیادی به فاصله های نزدیک از یگدیگرتولد نموده باشد، بوجود میاید. همچنان در صورتیکه يك زن در جریان ولادت بسیار پیشتر از زمان لازم به زور زدن شروع نماید ویا اگر دایه طفل را از روی شکم مادرتیله نموده باشد، سقوطی میشود. مگر پیشرفت سن و بلند نمودن اشیای سنگین هر دو میتوانند این حالت را تشدید بخشند. علایم اغلباً بعد از یائسگی (menopause) ظاهر میگردد ، زمانیکه عضلات ضعیفتر میشوند.

علایم:

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

تداوی:

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



تمرین فشاری

انواع وسیله های مهبل (Pessaries)



وسيله را عمیقاً در مهبل بگذارید تا رحم شما را در جایش نگهدارد.

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

وریدهای برجسته در پاها (واریکوز وریدی)

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

تداوی:

• دوائی برای واریکوز وریدی موجود نیست، مگر کارهای ذیل میتواند کمک نماید.

- • کوشش نمائید که روزانه اقلأ 20 دقیقه قدم زده یا پاهای خود را حرکت بدهید.
- کوشش نمائید که مدت طولانی بحالت ایستاده یا نشسته که پاهای شما روی هم باشد قرار نگیرید.
- اگر شما مجبورباشید که يك مدت طولانی بنشینید یا ایستاده شوید، کوشش نمائید تقریحاتی داشته باشید
- که دراز کشیده و پاهای خود را از سطح قلب خود بلندتر
- نگهدارید اینکار را در جریان روز هر قدر به



این زن درجائیکه خیاطی مینماید پای خود را بلند نگهداشته است.

دفعات

- بیشتری که ممکن است انجام دهید.
- زمانیکه مجبور باشید برای مدت طولانی ایستاده شوید، کوشش نمائید که در همانجا قدم بزنید.
- طوری استراحت نمائید که پاهای شما روی يك بالشت و یا بچه لباس بلند گذاشته شده باشد.
- برای کمک به نگهداری وریدها از جراب های الاستیکی و بندازهای الاستیکی و یا تکه هائیکه سخت پیچانده نشده باشد استفاده نمائید، مگر خود را مطمئن سازید که در شب آنها را دور نموده اید.

کمر دردی

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

• تمرینان روزانه برای قوی شدن و کشش عضلات کمر، اگر شما يك دسته از زنان را تنظیم نمائید که با هم تمرین نمایند بیشتر لذت بخش میباشد.

• در صورتیکه باید به انجام کارهای سخت ادامه بدهید از يك عضو جوان خانواده بخواهید تا شما را کمک نماید



تمرینات کمر



دردهای مفاصل (التهابات مفصلی)

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

تداوی:

- ناحیه که درد مینماید استراحت داده شود.
- تکه ها را در آب گرم ترکرده و در ناحیه دردناک بگذارید. احتیاط نمائید که جلد خود را نسوزانید. (بعضی اشخاصیکه دردهای مفصلی دارند حسیت جلد ناحیه دردناک خود را از دست میدهند.)
- حرکات مفاصل خود را با مالش دادن آرام و کش نمودن روزانه آنها نگهدارید.
- يك دواي ضعيف ضد درد بگيريد. اسپرين برای التهابات مفصلی بسیار موثر است. برای دردهای بسیار شدید 600 تا 1000 ملی گرام اسپرين را تا 6 مرتبه در روز با غذا، شیر یا يك گيلاس كلان آب بگيريد.
- ایبوپروفین نیز موثر میباشد. 400 ملیگرام آنرا 4 تا 6 مرتبه در روز بگيريد.
- **با اهمیت:** اگر صدای زنگ در گوش های شما پیدا شده و یا به آسانی در بدن شما کبودی ایجاد شود، کمتر اسپرين بگيريد. همچنان اگر یکمقدار زیاد خونریزی از مهبل داشته باشید، نباید اسپرين بگيريد.



تمرینات برای جلوگیری از بی حرکت شدن مفاصل



ادویه برای درد

◀ استخوان های ضعيف يك علت عمده معلولیت در زنان بزرگسال میباشد.

ضعیفی استخوان ها (Osteoporosis)

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

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

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

تداوی:

- هر روزه برای 20 تا 30 دقیقه قدم بزنید.
- غذا های غنی از کلسیم بخورید.
- همچنان گرفتن دواهای هورمونی کمک مینماید (تداوی معاوضوی هورمون، صفحه 125 دیده شود).

◀ تمرین و کلسیم هر دو استخوانها را قوي میسازد.



غذاهای غنی از کلسیم



مشکلات بینائی و شنوائی

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

مشکلات بینائی

بعد از سن 40 سالگی موجودیت مشکلات دیدن اشیای نزدیک بصورت واضح، معمول است. به این حالت دوربینی گفته میشود اغلباً عینک میتواند کمک نماید.



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

مشکلات شنوائی

بسیاری زنان بزرگتر از 50 ساله شنوائی خود را از از دست میدهند. افراد دیگر چون مشکل را دیده نمیتوانند ممکن است به آن توجه نمایند و یا ممکن آنها آن شخص را از صحبتها و فعالیتهای اجتماعی کنار بگذارند. اگر شما متوجه شوید که شنوائی خود را از دست میدهید درینجا کارهایی است که شما میتوانید انجام دهید.



• روبروی شخصی بنشینید که با او صحبت مینمائید.

• از اعضای خانواده و دوستان بخواهید که به آهستگی و واضح صحبت نمایند.

• مگر به آنها بگوئید که چیغ نزنند. چیغ زدن بیشتر فهمیدن کلمات را مشکل میسازد.

• زمانیکه دريك گفتگو شرکت مینمائید رادیو یا تلویزیون را خاموش کنید.

• از يك کارکن صحتی بپرسید که آیا امکان دارد شنوائی با دوا، جراحی و یا استفاده از وسیله کمک شنوائی (سمعک) تداوی گردد.



داده شود.

تهیجات و افسردگی

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

اختلالات دماغی (جنون پیری)

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

علامت:

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

تداوی:

تداوی خاصی برای اختلالات دماغی زمان پیری موجود نمیباشد.

مواظبت از کسیکه اختلال دماغی دارد میتواند برای اعضای خانواده بسیار مشکل باشد. در صورتیکه مسوولیتها تقسیم شود و از افراد خارج از خانواده نیز در صورت امکان کمک گرفته شود به اعضای خانواده کمک میگردد. برای کمک به افرادی که جنون پیری دارند، کوشش نمائید که:

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



کار برای ایجاد تغییر

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

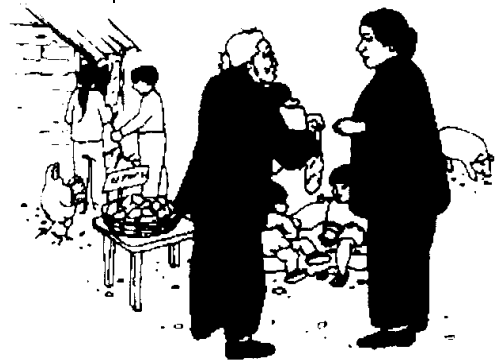
زنان مسن بیشتر امکان دارد که نسبت به مردان در زندگی تنها بمانند. زنان اکثراً بیشتر از مردان عمر کرده و اغلب با مردان مسن تراز خود ازدواج مینمایند در بسیاری مناطق به زنانیکه شوهران آنها فوت نموده نسبت به آنها نیکه شوهر دارند کمتر اهمیت داده میشود.

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

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

يك طریقه ای که زنان مسن میتوانند حالت خورابه بود بخشند عبارت از یافتن طریقه های کسب پول است تا خود و حتی خانواده های خود را تقویت نمایند، مانند:

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



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

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

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

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

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

- خانه های ارزان قیمت تری برای زنان پیر ایجاد کرده و یا دسته هائی را بسازند که با یکدیگر زندگی نمایند تا مصرف زندگی را کاهش بدهند.

- زنان مسن را در پروگرام های تغذی شامل سازند.

- کارکنان صحتی را در رابطه به ضرورت های خاص زنان پیر آموزش بدهند.

زنان مسن میتوانند به دیگران درس بدهند. زنان پیر محافظه کنندگان اساسی فعالیت های تداوی عنعنوی میباشند و تنها این ها میتوانند این دانش را به نسل بعدی انتقال دهند. برای حفظ فعالیت ها و آگاه ساختن دیگران



که زنان مسن مهارت های مهمی را دارا میباشند، زنان میتوانند این مهارت ها را به اطفال و نواسه های خود بیاموزند. زنان پیر همچنان میتوانند کمک نمایند تا کارکنان صحتی کارهای علاج کننده عنعنوی را بیاموزند لذا کارکنان صحتی خواهند توانست تاهر دو روش های عنعنوی و مدرن را استفاده نمایند.

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

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

قبول مرگ

هر فرهنگ يك سیستمی از عقاید خود را در مورد مرگ و نظریات در رابطه به زندگی بعد از مرگ دارد. این نظریات، عقاید و عنعنات ممکن است شخص را راحت سازد تا به استقبال مرگ برود. مگر این شخص باز هم به تقویت، مهربانی و صداقت از طرف کسانی که آنها را دوست دارد، نیاز دارد. شما میتوانید با گوش کردن به احساسات و ضرورت های يك شخص در حال مرگ به او کمک نمائید. اگر او علاقه دارد که در خانه و در بین افرادی که آنها را دوست دارد بمیرد، نه در شفاخانه کوشش نمائید تا به آرزو هایش احترام بگذارید. اگر او میخواهد که در مورد مرگ صحبت نماید کوشش نمائید تا مهربان باشید. هر کسیکه در حالت مردن است اکثراً قسماً از چیزیکه بدنش برایش میگوید و قسماً از عکس العمل کسانی که آنها را دوست دارد، میفهمد که خواهد مرد. برایش اجازه بدهید که آزادانه در مورد ترس هایش و لذت ها و ناراحتی هایش در زندگی صحبت نماید. به این ترتیب زمانیکه مرگ فرا رسد او به آسانی خواهد توانست تا خاتمه طبیعی زندگی را قبول نماید.