

سلامتی زنان

مهم است؛ چون...

سلامت زنان ضامن سلامت نسل های آینده است. مادری که جسم و روان سالمی دارد فرزندان شاداب و سلامت تحویل جامعه می دهد و نقش مهمی در سلامت روانی و جسمی همسرش دارد؛ اما زنان قبل از هر انجام وظیفه ای باید هوای سلامت خود را نیز داشته باشند. تحقیقات نشان داده به مخاطره افتادن سلامت روانی و جسمی زنان که بیشتر آنها دارای فرزند هستند زمینه ساز بروز بیماری های جسمی و روانی مختلفی بین اعضای خانواده خواهد شد؛ چرا که مادر بیمار می تواند پرورش دهنده فرزندی بیمار باشد. به همین دلیل زنان در دوره های مختلف زندگی باید همگام با نیازهای مختلفی که دارند قدم بردارند و به فکر سلامتی خود باشند.

پزشکان متخصص معتقدند دوران بارداری و زایمان نقش مهم و ویژه ای در سلامت زنان دارد. زنان در این دوره باید مراقب وضعیت جسمانی خود باشند چون بیشتر بیماری ها از همین دوران شروع می شود. فشار خون بالا، دیابت، کم خونی و حتی افسردگی دوران بارداری و پس زایمان ممکن است تا سال ها بماند و از بین نرود. پزشکان توصیه می کنند زنان باردار در این دوران باید به طور ویژه و بیشتر از همیشه مراقب خود باشند، به همین دلیل مشاوره، تغذیه سالم و مراقبت های باروری سالم، تزریق واکسن های ضروری، آرامش روحی روانی و دوری از استرس و اضطراب ضروری است.

پژوهش ها نشان می دهد وقتی مادر از لحاظ سلامت روان وضعیت بهتری دارد و از پس استرس و اضطراب بر می آید و احساس افسردگی نمی کند، نتیجه آن به وضوح در کیفیت زندگی در ابعاد جسمانی، عاطفی و اجتماعی فرزندان دختر و همچنین ابعاد عاطفی و عملکرد در مدرسه فرزندان پسر به راحتی دیده می شود. بر اساس گزارش انجمن روانشناسی ایران، سهم زنان ایرانی از بیماری افسردگی، سه تا چهار برابر بیش از حد معمول است.

تحقیقات نشان می دهد کودکانی که مادران آنها افسردگی بعد و یا قبل زایمان را تجربه کرده اند به احتمال ۷۰ درصد در بزرگسالی دچار افسردگی می شوند. بر همین اساس، کارشناسان توصیه می کنند باید برای پیشگیری از ابتلا زنان به افسردگی قبل از زایمان و بعد از آن اقدامات جدی انجام شود. تغذیه مناسب در دوران بلوغ، بارداری، شیردهی و یائسگی باید جدی گرفته شود. بیشتر زنان بخصوص مادران شاغل فقط به فکر تغذیه فرزند و همسرشان هستند، اما اهمیتی به مواد غذایی که دریافت می کنند، نمی دهند. محققان معتقدند تغذیه سالم نقش مهمی در پیشگیری از بسیاری از بیماری هادر سنین مختلف دارد.

علائم فیزیولوژیک و عوارض یائسگی، مهمترین مشکل سلامتی در زنان ۴۸ سال به بالاست. بیشتر زنان دربار این دوران آگاهی و دانش کافی ندارند و همین موضوع می تواند اختلاف های زناشویی شود. به همین دلیل آموزش علائم و عوارض یائسگی مثل گر گرفتن، استرس و اضطراب بی دلیل، بی حوصلگی، عصبانیت، اختلالات خلقی و مشکلات ادراکی و... به زنان و حتی همسران شان تأثیر زیادی در کاهش میزان افسردگی و اضطراب دوران یائسگی و همچنین سلامت روان و جسم زنان دارد.



اکرم احمدی

روزنامه نگار

دلیم نمی خواهد برای دخترم یک مادر غمگین و افسرده باشم. من فرزند یک مادر افسرده هستم و همه دوران کودکی و جوانی ام در خانه ای گذشت که زن حالش خوب نبود

چرا برخی زنان به سلامت خود اهمیت نمی دهند؟

من مراقب خودم نیستم...

زن ستون خانه است. شاید این جمله تکراری و کلیشه ای باشد، اما واقعیت است. این را سپیده می گوید که این روزها بیشتر وقت اش در بیمارستان ها و مراکز دیالیز می گذراند تا مادرش سه روز در هفته به دستگاه وصل شود و خوش پاک شود و دوباره به خانه برود. این جمله تکراری را مریم با گوشت و خون و استخوان درک می کند، چون حالا خودش یک مادر است. مادری غمگین و افسرده که خودش هم مادری افسرده داشته و در کودکی شاهد بیماری و ناراحتی روانی مادرش بوده و حالا پای ثابت دفترهای مشاوره و روانشناسی است که به او کمک می کنند از افسردگی رها شود و بتواند برای دختر سه ماهه اش مادری کند. این جمله را زهرا خیلی خوب درک می کند؛ کسی که در دوران جوانی به سلامتی اش اهمیت نداد و درمان هر دردی را گذاشت برای فردا. حالا فرادایی است که زهرا می خواست به آزمایش برود، فرادایی است که زهرا می خواست سونوگرافی انجام دهد، فرادایی است که زهرا وقت دکترش را به دلیل بی حوصلگی و کارهای مهمتر کنسل کرده و حالا فرادایی است که زهرا بیمار است. یک بیماری مزمن که اگر روزهای اول جدی گرفته می شد، همان روزها درمان می شد و تمام. اما حالا زهرا درگیر همه بیماری های است که به قول خودش اگر کمی به آنها محل می گذاشت هیچ وقت به این روز نمی افتاد. زن ستون خانه است، البته به شرطی که سالم باشد.

گفت و گو

دخترم بسازم.

سپیده، مادری برای همه

مادر سپیده شاید فقط مادر سپیده و خواهر سپیده باشد، اما واقعیت چیز دیگری نشان می دهد. مادر سپیده مادر همه فامیل است. مادر خواهران و برادران و حتی خواهر شوهرها و برادر شوهرها، سپیده می گوید: «مادر من شاید در اسم فقط دو دختر داشته باشد، اما برای همه فامیل مادری می کند. یعنی مادر من همه جا برای کمک کردن نفر اول است. به جاری اش کمک می کند ۱۰۰ کیلو باقالا پاک کند. به خواهر شوهرش کمک می کند نخود فرنگی پاک کنند. برای خواهرانش آبغوره و ابلیمو می گیرد و می فرستد. برای سیسمونی و چهیزیه دخترهای فامیل ملحفه و پرده می دوزد. همه زندگی اش مشغول کمک کردن به دیگران است. پدرم می گوید مادرت برای همه مادری می کند و به خودش که می رسد دیگر هیچ حس و حالی ندارد. هر کس به او زنگ بزند که با من به دکتر و بیمارستان بیا، می رود، اما وقتی پای خودش وسط است وقت ندارد، حال ندارد و بعد هم می گوید من که مشکلی ندارم و فقط یک کم فشارم بالاست و یک لیوان آبغوره می خورم و خوب می شوم.»

مادر سپیده حالا به دلیل نارسایی شدید کلیوی در بیمارستان بستری است و طبق تجویز پزشک باید دیالیز شود: «کترهای گویند فشار بالا باعث شده کلیه های من آسیب ببینند. اینقدر این فشار خون بالا را جدی نگرفت که حالا به این روز افتاده است. در این دو هفته ای که مادرم در بیمارستان بستری است به غیر از خاله ام هیچ کس سراغ او را نگرفته. مادرم سال گذشته یک هفته در بیمارستان همراه زن عمویم بود. زن عمویم حتی زنگ نزده که حالش را بپرسد. مادرم برای همه فامیل مادری کرد. هیچ وقت به فکر خودش نبود. همیشه در حال کار کردن و غذا پختن و پذیرایی و خدمت به فامیل بود. هیچ وقت برای خودش وقت نگذاشت. همیشه می گفت من حامله خوب است و باید کمک کنم. هیچ وقت خودش در اولویت نبود. هیچ وقت به سلامتی اش اهمیت نمی داد. زمانی که باید دکتر می رفت به فکر دوا و درمان دیگران بود. حالا خودش در بیمارستان بستری شده است. از بس که خودش را ندید و نادیده گرفت. انگار نه انگار که این تن یک روز ضعیف و بیمار می شود. من بعضی وقت ها متوجه می شدم حال مادرم خوب نیست. از شدت فشار خون بالا عرق می کرد و سخت نفس می کشید، اما چند دقیقه استراحت می کرد و یک قرص فشار خون می خورد و دوباره کارهایش را شروع می کرد. کار کردن برایش در اولویت بود. برق انداختن خانه و چند مدل غذا درست کردن برای مهمان همیشه از سلامتی اش مهمتر بود. حالا خانه تمیز است و برق می زند، یخچال پر از سبزی و باقالا و نخود فرنگی است، همه وسایل برای پذیرایی از مهمان های آینده آماده است، اما حال خودش خوب نیست.»

پرده های سیاه و ضخیم داشت. پرده ها همیشه جلوی نور را می گرفت. نه غذایی می خورد نه غذای درست و حسابی برای مادرست می کرد. صبح از خواب بیدار می شد و یک تکه مرغ می انداخت قالمه و آبپز می شد و می گذاشت روی میز تا من و برادرم آن غذای بدبو و بد مزه را بخوریم. اصلا هم برایش مهم نبود این غذا هیچ مزه ای ندارد. خودش به زور یک لقمه می خورد و می رفت. پدرم برای مادرم هر کاری که از دستش برمی آمد انجام می داد. حتی برای مداوا او را به انگلیس برد. اما مادرم همکاری نمی کرد. حتی با پرستارهایی که پدرم استخدام می کرد، سازگاری نداشت و آنها را از خانه بیرون می انداخت. دکترها و روانپزشک ها می گفتند خودش باید بخواند تا از این حال خارج شود. می گفتند بیماری خاصی ندارد و فقط یک افسردگی ناشی از سوگ است و اگر داروهایش را بخورد حالش خوب می شود. اما مادر من هیچ وقت نخواست که حالش خوب شود. «مریم از روزهایی که پشت سر گذاشته می گوید، روزهایی که هیچ وقت فراموش نمی کند: «همه کودکی و جوانی من و برادرم در تاریکی و ناامیدی گذشت. پدرم خیلی برای ما تلاش کرد. همیشه با پدرم به پارک و رستوران می رفتیم اما جای مادرم همیشه خالی بود. همیشه ما سه نفر بودیم که سفر می رفتیم و جشن تولد می گرفتیم و شمع فوت می کردیم. مادرم هیچ وقت نبود. هیچ وقت برای ما مادری نکرد. همیشه می گفت حوصله ندارم. حال ندارم. سرم درد می کند. ما درک می کردیم که او بیمار است، اما هیچ وقت به خاطر فرزندانش سعی نکرد که حالش خوب شود. هیچ وقت دست نوازش روی سر من و برادرم نکشید. هیچ وقت ما را در آغوش نگرفت و نبوسید. همیشه می گفت شما خیلی لوس هستید و... گوشه قلب من همیشه خالی است. من مادرم را خیلی دوست داشتم، اما هیچ وقت از او مهر و محبتی ندیدم. همیشه تنها بودم. نه از غم هایم می توانستم برایش بگویم نه از شادی هایم. دختر باید با مادرش درددل کند اما من همه حرف ها را نمی توانستم به پدرم بزنم. بالینکه پدرم خیلی با من رفیق بود، اما یک حرف هایی است که نمی توان به پدر گفت. جای خالی مادرم در همه لحظات زندگی من بود. از جشن های تولدم گرفته تا جشن فارغ التحصیلی و حتی جشن عقد و ازدواج. مادرم حتی به مراسم عقد من نیامد و گفت من حوصله این مسخره بازی ها را ندارم. تمام. از دواج من برای مادرم مسخره بازی بود.» مریم حالا خودش مادر است و نشانه های افسردگی دارد: «وقتی با روانشناس صحبت می کردم به من گفت نشانه های افسردگی داری. بدنم لرزید. دلیم نمی خواهد دخترم هم چیزهایی را که من تجربه کرده ام، به چشم ببیند. من نمی خواهم یک مادر افسرده باشم. به خاطر دخترم هر کاری می کنم. من نمی خواهم یک مادر افسرده و همیشه غمگین باشم و دنیای سیاه و پر از ناامیدی برای

دنیال درمانش می رفت شاید حالا درگیر هیچکدام از آنها نبود: «من هیچ دردی را جدی نگرفتم. یک مسکن می خوردم و می گفتم خوب می شوم. یعنی همیشه یک اولویت دیگر داشتم. می گفتم پول دکترو آزمایش رایه یک زخم دیگر می زنم. مثلاً صرفه جویی می کردم. یعنی دلیم نمی آمد پول دکترو دوا بدهم. فکر می کردم این شکلی بهتر است. کار خوبی کرده ام و جلوی خرج های بیهوده را گرفته ام. اما حالا هر هفته دکترو هستم. آزمایش می دهم و اکو قلب و نوار قلب و تست ورزش و قرص و کپسول می خرم و... مثلاً می خواستم صرفه جویی کنم، حال خوبی هم ندارم و چند برابر آن پول هایی که مثلاً فکر می کردم صرفه جویی می کنم، خرج می کنم تا کمی حالم خوب باشد.»

مریم، غم عادت همیشگی

مریم ۲۸ ساله است. یک دختر سه ماهه دارد و حالا با افسردگی پس از زایمان دست و پنجه نرم می کند. مریم مادری افسرده است که در آغوش مادری افسرده بزرگ شده است: «دلیم نمی خواهد برای دخترم یک مادر غمگین و افسرده باشم. من فرزند یک مادر افسرده هستم و همه دوران کودکی و جوانی ام در خانه ای گذشت که زن خانه هیچ وقت حالش خوب نبود. یا پتو روی سرش می کشید و می خوابید یا آنقدر با پدرم دعوا می کرد که همه را از خانه فراری می داد. من فرزند مادری هستم که برای هیچ چیزی شوق و اشتیاق نداشت. امید و آرزو در خانه ما معنایی نداشت. هیچ نوری در خانه ما نبود. پرده های تیره همیشه جلوی نور خورشید را می گرفت. شب که می شد یک آباژور در خانه بزرگ ما روشن می شد و بقیه خانه تاریک بود چون مادرم از نور و روشنی بیزار بود و می گفت سرم درد می گیرد و میگرنم عود می کند و...» مادر مریم همزمان با زایمان فرزند دومش یعنی برادر مریم، مادر و خواهرش را در یک تصادف رانندگی از دست می دهد و دچار افسردگی و سوگ همیشگی می شود. افسردگی که هیچ وقت درمان نشد و سوگی که هیچ وقت نقطه پایانی نداشت: «من چهار ساله بودم که برادرم به دنیا آمد. یک روز بعد از دنیا آمدن برادرم مادر بزرگ و خاله ام در راه تهران تصادف کردند و از دنیا رفتند. مرگ مادر بزرگم و خاله ام خیلی برای مادرم سنگین بود. آنها برای مراقبت از مادرم می آمدند که تصادف کردند. همین موضوع حال مادرم را به هم ریخت، آنقدر حالش بد بود که چند ماه بیمارستان روانی بستری شد. پدرم برای من و برادرم پرستار گرفت. مادرم بعد از چند ماه به خانه برگشت اما هیچ وقت حالش خوب نشد. همیشه عزادار بود. تا قبل از مرگش حتی یک روز هم لباس رنگی نپوشید. همیشه لباس های سیاه بود. هیچ وقت نمی خندید. مسافرت نمی رفت و حتی خرید هم نمی کرد. یک اتاق مخصوص برای خودش داشت که