

تاثیر ارائه آموزش به زنان میانسال بر عوارض دوران قبل از یائسگی

نضال آژ^۱، ماهمنیر دانش^۲

۱. کارشناس ارشد مامایی، دانشگاه علوم پزشکی قزوین، دانشکده پرستاری مامایی

۲. کارشناس ارشد مامایی، دانشگاه علوم پزشکی مازندران، دانشکده پرستاری مامایی نسیه ساری

تاریخ دریافت مقاله:

تاریخ پذیرش مقاله:

۱۵ مددجو در هر جلسه بود. موضوعات مورد گفتگو در جلسات به صورت آزاد و حول مشکلات و علائم یائسگی بودند. درمان‌های گیاهی، آموزش و مشاوره در مورد روابط جنسی، تغذیه‌ای، تکنیک‌های آرام‌سازی و آموزش عملی نرمش داده شد. افراد گروه در بحث به صورت فعالانه شرکت و نظرات خود را ابراز داشتند. سعی شد تا این باور تقویت شود که یائسگی دارای چشم‌انداز مثبت است. حجم اولیه نمونه جهت شرکت در کلاس‌ها ۵۰۰ نفر بود که پس از آموزش، تعداد ۳۴۹ پرسشنامه جهت مرحله دوم تکمیل شد. میانگین سن ۴۴/۰۲ سال و ۳۴/۲ درصد دارای تحصیلات ابتدایی، ۹۱/۷ درصد متاهل، ۹۹ درصد غیرسیگاری و غیرالکلی و شیوع علائم وازوموتور و بی‌خوابی بین ۵۰ تا ۷۵ درصد برآورد شد. میانگین نمرات قبل از مطالعه ۲۸/۸۱±۸/۲۰ و بعد از مطالعه ۲۱/۱۶±۵/۹۱ بود. با استفاده از آزمون t و $p < ۰/۰۰۱$ اختلاف معنی‌دار بود. با توجه به نتایج حاصله، آموزش در کلیه موارد مربوط به پری‌منوپوز هم به صورت جمع نمرات کلی و هم به صورت تک تک تغییر قابل ملاحظه ایجاد نمود. براساس یافته‌های پژوهش و با توجه به این که مشکلات زنان میانسال کمتر مورد توجه قرار گرفته است، لزوم برنامه‌ریزی، حداقل به صورت ارائه آموزش برای کاهش عوارض و لذت بردن از این دوران یک ضرورت می‌باشد. [م ت ع پ ز، ():]

References

1. Berek J. Novak's gynecology. Lippincott: Williams & Wilkins; 2007: 32.
2. Lamberg L. Menopause not always to blame for sleep problems in midlife women. JAMA 2007; 297(17): 1865-66.
3. Weinheimer EM, Martin BR, Weaver CM, et al. The effect of exercise on water balance in premenopausal physically active women. J Am Diet Assoc 2008; 108(10): 1662-7.

یائسگی یک واقعه فیزیولوژیک است که ورود به آن با گذر از پری‌منوپوز همراه است و طی آن با علائمی مانند نامرتبی در مدت و طول قاعدگی، گرگرفتگی، تعریق شبانه، سردرد، گیجی، بی‌حسی، کرختی در انگشتان دست و پا و مشکلات خواب همراه است که سبب اضطراب و کاهش کیفیت زندگی می‌شود.^{۱،۲} اگرچه تغییرات هورمونی و مشکلات بعد از آن در دوران پری‌منوپوز اجتناب‌ناپذیر است ولی شدت عوارض را می‌توان محدود کرد و از طرفی پذیرش یائسگی و داشتن دید مثبت نسبت به آن در کنار آمدن با عوارض دوران پری‌منوپوز بسیار حائز اهمیت است.

پروتکل اداره سلامت وزارت بهداشت و درمان بر نقش تغییر شیوه زندگی در افراد میانسال تاکید دارد و تغییر شیوه زندگی را مهمترین فاکتور در کاهش عوارض و نیز پیشگیری از عوارض آتی منوپوز بر شمرده است.^۳ تحقیقات در زمینه تاثیر آموزش بر کاهش علائم دوران پرمنوپوز اندک است و بیشتر مطالعات بر یائسگی متمرکز شده است.

این تحقیق از نوع کارآزمایی میدانی قبل و بعد بود. جامعه پژوهش از بین خانوارهای ۱۰ مرکز بهداشت درمانی قزوین به صورت تصادفی طبقه‌ای انتخاب شدند و تمام زنان ۳۸ تا ۵۵ ساله‌ای که دارای حداقل دو علامت از علائم پری‌منوپوز، مسلط به زبان فارسی و قادر به پاسخگویی به سوالات بودند را شامل شد. با آن‌ها جهت شرکت در کلاس‌های آموزشی تماس گرفته شد. براساس منابع معتبر پرسشنامه‌ای که مورد تایید اساتید بود به‌عنوان ابزار جمع‌آوری داده‌ها و در دو بخش اطلاعات دموگرافیک و ۱۱ سوال اختصاصی که با لیکرت ۵ تایی (صفر تا ۴) تنظیم شده بود، تهیه شد. حداقل و حداکثر نمره کسب شده توسط هر مددجو بین صفر و ۴۴ قرار داشت. کسب نمره بالاتر به معنی داشتن عوارض بیشتر این دوران بود. این پرسشنامه در شروع جلسه اول و یک ماه بعد از پایان کلاس‌ها توسط مددجویان تکمیل شدند. کلاس‌های آموزشی به صورت ۴ جلسه دو ساعته در هفته و حداکثر با