

خانواده‌ها بهداشت باروری را به نوجوانان آموزش دهند

سلامتیران: دکتر امیر امیرخانی، مدیر کل سلامت خانواده و جمعیت وزارت بهداشت

در کنگره ملی سلامت خانواده در مرکز همایش‌های بین‌المللی رازی تهران گفت: «آموزش مسایل جنسی، بهداشت باروری، رفتارهای پرخطر فردی از طریق خانواده به نوجوانان و جوانان اثربخش‌تر است.»

وی افزود: «به همین منظور وزارت بهداشت با تشکیل اداره سلامت مادران، کودکان، نوجوانان و جوانان، میانسالان و سالمندان در چارچوب گروه‌های سنی مختلف به سلامت خانواده توجه جدی دارد.» مدیرکل سلامت خانواده و جمعیت وزارت بهداشت خاطر نشان کرد: «در این مرکز علاوه بر برنامه‌های سلامت جسمی، برنامه‌های سلامت روان، سلامت اجتماعی و سلامت معنوی نیز با توجه به گروه‌های سنی عملیاتی می‌شود.»

ناتوانی جنسی در مردان سیگاری شایع‌تر است

هلث‌دی نیوز: پژوهش‌های جدید نشان می‌دهند که مردانی که یک پاکت در روز سیگار می‌کشند، با احتمال تقریباً ۴۰ درصد بیشتر نسبت به مردان غیرسیگاری ممکن است دچار اشکال در نعوظ شوند.

دکتر جک میدلو، رییس بخش اورولوژی در دانشکده پزشکی و بیمارستان دانشگاه تمپل در فیلادلفیای آمریکا در این باره گفت: «سیگار کشیدن، نیکوتین و سایر مواد تنگ‌کننده عروقی را وارد بدن می‌کند که باعث انسداد رگ‌های خونی آلت تناسلی می‌شود.» به گفته کارشناسان، سیگار کشیدن تنها علل اختلال نعوظ نیست و سایر عادات مربوط به سبک زندگی هم می‌توانند تاثیر شدیدی بر سلامت جنسی داشته باشد. چاقی، مصرف مواد مخدر و مواد غیر مجاز روانگردان هم در این عارضه دخیل هستند حتی عدم تحرک و فعالیت جسمی هم ممکن است در ایجاد ناتوانی جنسی موثر باشد. ■

شیوع زگیل تناسلی در ایران افزایش یافت

سلامتیران: دانشیار دانشگاه علوم پزشکی تهران گفت: «افزایش ناهنجاری اجتماعی در کشور و انجام آمیزش‌های مشکوک در این زمینه باعث شیوع بالای بیماری پوستی زگیل تناسلی در سال جاری نسبت به سال قبل شده است.»

میرهادی عزیز جلالی افزود: «زگیل تناسلی یک بیماری مسری و ویروسی است که به سرعت در افراد جامعه به خصوص قشر جوان درحال شیوع است.» وی با اعلام اینکه امروزه بیماری پوستی زگیل تناسلی به عنوان یک معضل در اجتماع شناخته شده است، بیان داشت: «در حال حاضر تاتو کردن ابرو و خالکوبی به راحتی توسط آرایشگرها و بدون نظارت مسولان بهداشتی در سطح کشور انجام می‌شود، به گونه‌ای که عوارض شدیدی به همراه داشته و به عنوان دومین علت مراجعه بیمارارن به متخصصین پوست تشخیص داده شده است. استفاده از ژل برای برجسته کردن گونه، چانه و لب‌ها صرفا برای زیبایی در بسیاری از مراکز درمانی و به راحتی توسط پزشکان انجام می‌شود که این مساله سومین علت مراجعه عموم جامعه به متخصصین پوست شده است.» ■

نتایج تحقیق محققان آمریکایی درباره علل اختلالات زناشویی

سلامتیران: طبق آمار جدید ثابت شده که خستگی و نیاز به خواب مهم‌ترین عوامل حذف روابط زناشویی در بین زوج‌های آمریکایی اعلام شده است.

این آمار طی مصاحبه ملی که در آمریکا به صورت تلفنی صورت گرفته و حدود هزار نفر در آن شرکت داشته‌اند، به دست آمده است. ۵۲ درصد از شرکت‌کنندگان زنان بودند و ۴۸ درصد از آنها فرزندان زیر ۱۸ سال داشتند. بیشتر شرکت‌کنندگان (۸۱ درصد) مدعی بودند که در سال اخیر هر از گاهی از روابط زناشویی اجتناب نموده‌اند. در ادامه به ۵ دلیل اصلی این شرکت‌کنندگان در درصد اعزاز آنها از روابط زناشویی اشاره شده است: خستگی و نیاز به خواب ۵۳ درصد، نداشتن احساس خوب یا عدم سلامتی ۴۹ درصد، نداشتن حوصله ۴۰ درصد، مراقبت از فرزندان و یا حیوانات خانگی ۳۹ درصد، کار ۲۹ درصد. خوشبختانه اقتصاد نابه‌سامان خانواده در بین دلایل اصلی این اجتناب گزارش نشده است یعنی ۷۸ درصد از شرکت‌کنندگان تاثیر این فاکتور را در میزان روابط زناشویی خود موثر نمی‌دانسته‌اند. محققان معتقدند باید دید که چنین فاکتورهایی تا چه اندازه در بین زوج‌های ایرانی نقش موثر ایفا کرده و زندگی صمیمی آنها را تحت تاثیر قرار می‌دهد. ■

گفتگو با دکتر زهرا افتخار درباره دیسپارونیا

مشکل شایع زناشویی



برای تشخیص، زوج‌ها باید هم از نظر روانی بررسی شوند و هم از نظر جسمی

شرم و حیا باعث می‌شود

بسیاری از خانم‌هایی که این مشکل را دارند، به متخصص زنان مراجعه نکنند و هر طور

هست، با این درد بسوزند و بسازند. البته شاید هم بتوان به آنها حق داد. بسیاری از آنها نمی‌دانند که این مشکل در دنیای پزشکی شناسایی شده و راه‌حل‌هایی برای درمان آن وجود دارد. آنها نمی‌دانند باید به کدام متخصص یا مشاور مراجعه کنند و هنگام مراجعه چه بگویند و موضوع را چه‌طور مطرح کنند. این‌طور می‌شود که به علت درد غالباً از برقراری ارتباط زناشویی با همسرشان طفره می‌روند و همین، مشکلات خانوادگی‌شان را پیچیده‌تر می‌کند گاهی همین مشکل قابل حل باعث‌از هم پاشیدن کانون خانواده‌ای می‌شود. در این رابطه با دکتر زهرا افتخار، متخصص زنان و عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران و کلینیک سلامت خانواده گفتگو کرده‌ایم.

سلامت: آیا علت درد در هنگام فعالیت زناشویی، کمبود محبت بین زن و شوهر است یا این درد منشا روانی دارد؟

دیسپارونیا چیست؟

به هرگونه فعالیت زناشویی که همراه با درد باشد، دیسپارونیا یا فعالیت زناشویی دردناک می‌گویند. دردهمکن است با اولین نزدیکی اتفاق بیفتد که به آن اولیه می‌گویند و یا ثانویه باشد یعنی یک‌خانمی سال‌ها از زندگی زناشویی‌اش بگذرد و در سنین میانسالی دچار این دردها شود. برای تشخیص مشکل اصلی، نوع درد هم مهم است. گاهی ممکن است خانمی بگوید قبل از اینکه فرآیند فعالیت زناشویی شروع شود، درد شروع می‌شود و یا بعضی بیمارها حتی وقتی به آنها نزدیک هم نشده‌اند، احساس دردی می‌کنند.

شدت درد هم فرق می‌کند. گاهی چند روز اول بعد از ازدواج شکایت شروع می‌شود و بعد کم‌کم و یا با درمان‌های خیلی ساده رفع می‌شود اما گاهی ممکن است درد آن چنان شدید باشد که اقدامات تخصصی‌تر را لازم داشته باشد.

علل جسمی دیسپارونیا

- عفونت در دستگاه تناسلی (واژینیت)
- عوارض جراحی؛ مثلاً گاهی فرد زایمان داشته و در جای برشی که ایجاد کرده‌اند، ممکن است بعداً احساساتی ایجاد شود که در رابطه زناشویی دچار درد شود و یا جراحی‌های دیگر، البته زمانی که جراحی مربوط به دستگاه تناسلی است، احتمال ایجاد مشکل بیشتر است؛ مثلاً بعد از جراحی‌ای که به عنوان جراحی افتادگی رحم می‌شناسند.

- رادیوتراپی ممکن است باعث فیبروز و تغییر شکل در قسمت تحتانی دستگاه تناسلی شود. در این موارد نیز نزدیکی ممکن است باعث

درد شدید شود.

- در یائسگی زودرس چون ترشح استروژن در بدن کم می‌شود و جریان خون داخل واژن کاهش پیدا می‌کند، در نتیجه واژن خیلی خشک شده و انعطاف‌پذیری آن کم می‌شود حتی تنگ شده و طول آن نیز کاهش می‌یابد. در این شرایط مراحل آماده‌سازی که در خانم‌ها باید برای رابطه زناشویی اتفاق بیفتد، برای این افراد نمی‌تواند به خوبی صورت بگیرد.
- درد شیردهی، مقدار استروژن زنان پایین می‌آید و خانم‌های شیرده، دچار خشکی واژن می‌شوند. در این شرایط نیز مقایرت برای آنها ممکن است دردناک باشد.

- عفونت‌های داخل لگنی می‌تواند باعث ایجاد التهاب در لگن یا چسبندگی شود و نهایتاً می‌تواند زمینه ایجاد درد را در زمان فعالیت زناشویی فراهم سازد. چسبندگی ثانویه به جراحی‌های قبلی از دیگر علل آن است حتی مریض در نتیجه جراحی‌های غیر زنان مثل آپاندیسیت یا جمع شدن مایع داخل لوله و التهابی که به دنبال آن ایجاد می‌شود، ممکن است نزدیکی خیلی دردناک داشته باشد.

- عفونت‌های مزمن مثانه
- سنندرم روده تحریک‌پذیر و یبوست مزمن
- آندومتریتوز؛ بیماری‌ای که در آن بافت داخل رحم به غیر از جای خود، در جای دیگری مثلاً داخل شکم کاشته می‌شود. این بیماری هم باعث چسبندگی خیلی شدیدی می‌شود. این گروه معمولاً علاوه بر مقایرت، قاعدگی دردناک نیز دارند. بعضی از این افراد ممکن است نازایی نیز داشته باشند. این افراد معمولاً دردهای عمیق در لگن خود احساس می‌کنند.



مهم‌ترین نکته این است که زن و مرد، هر دو باید در روند درمان شرکت و کنند و مشاوره شوند؟

- دکتر افتخار

مشکل در بخش دیگری است اما باعث درد در زمان نزدیکی می‌شود. مهم‌ترین نکته، علت شناسایی مشکل و پی بردن به عامل ایجادکننده آن است؛ از عفونت دستگاه تناسلی بگیرد تا جای زخم عمل جراحی، رادیوتراپی در منطقه، حتی در هنگام شیردهی هم به علت کاهش میزان استروژن خون، خشکی واژن اتفاق می‌افتد می‌تواند باعث بروز درد شود. البته علل خارج دستگاه تناسلی زنده هم مطرح هستند؛ مثلاً سیگار، عدم تناسب وزن زن یا همسرش، یبوست مزمن، سندرم روده تحریک‌پذیر و...

سلامت: ممکن است این درد در اوایل ازدواج در دوران جوانی وجود نداشته باشد و در سنین میانسالی تازه شروع شود؟

بله؛ سندرمی وجود دارد که خانم‌هایی در در سنین میانسالی و خانم‌هایی که نزدیک یائسگی هستند (مثلاً ۳۸ یا ۴۰ سال به بالا تا زمان یائسگی که واقعاً علش نشان‌ناخته است) را مبتلا می‌کند. این خانم‌ها سوزش و احساس خشکی در ابتدای واژن دارند. زمانی که می‌خواهند اقدام به رابطه زناشویی کنند؛ آن خشکی،

خیلی دردناک می‌شود و به همین دلیل، درد شدید باعث انقباض شدید عضلات کف لگن می‌شود و در نتیجه فعالیت زناشویی برایشان خیلی سخت و گاهی غیرممکن می‌شود.

سلامت: با توجه به این فهرست بلندبالای علل که اشاره کردید، برای تشخیص باید چه کار کرد؟

برای تشخیص، فرد باید هم از نظر روانی بررسی شود و هم از نظر جسمی. زن و شوهر هم حتماً باید باهم ویزیت شوند. اولین گام این است که علت مشکل کاملاً مشخص شود. معاینه دقیق، بررسی هورمونی، بررسی عفونت ادراری و یک شرح‌حال خوب و کامل از زوجین و روابط‌شان باید گرفته شود. اینکه زن سابقه اسهال یا یبوست مکرر داشته، بررسی روان‌پزشکی، سابقه جراحی، سابقه مصرف داروها، سوءمصرف مواد مخدر، الکل، سیگار و همه این‌ها را بررسی می‌کنیم و در کنارش اینکه روابط‌شان از اول ازدواج چه طور بوده و در نهایت با توجه به علل ایجادکننده، درمان را برنامه‌ریزی می‌کنیم. اگر عفونت داشته، عفونت را برطرف می‌کنیم و اگر مشکل هورمونی بوده آن را رفع می‌کنیم. بسیاری از زوج‌ها ممکن است مشکل‌شان عدم آموزش جنسی درست باشد. با کمی صحبت، راهنمایی یا وسایل کمکی مشکل‌شان به خوبی حل می‌شود و اگر نیاز به مشاوره‌های روان‌شناسی وجود داشته باشد، به متخصصین مربوط معرفی می‌شوند. آماری که در کشورهای دیگر وجود دارد، نشان داده که نهایتاً تا یک درصد مشکلات آن قدر جدی می‌شود که درمان‌های تکمیلی نیاز دارد.

سلامت: این درمان‌های دیگر که این گروه اندک به آن نیاز دارند، شامل چه درمان‌هایی است؟

در واژینیسوس‌ها یکی از کارهایی که انجام می‌شود، آموزش شل کردن عضلات است. (این افراد به تدریج یاد می‌گیرند که کدام عضلات را باید شل کنند)، یا استفاده از مشاوره‌های روان‌شناسی و یا تجویز دارو برای کاهش میزان اضطراب در زمان نزدیکی، در آخرین مرحله و زمانی که کارهای دیگر را نمی‌توان انجام داد از ترکیبات بوتولیسم استفاده می‌کنیم که با تزریق آن به عضلات، آنها برای ۶ ماه شل می‌شوند و از بین می‌رود. نکته مهم این است که درمان‌ها باید دوفره باشد یعنی زن و شوهر هر دو در برنامه درمانی و مشاوره قرار گیرند. این طور نیست که به خانم نسخه‌ای بدهیم و بگوییم که برود خانه. برای درمان هر دو نفر باید حضور داشته باشند و هر دو همکاری داشته باشند تا نتیجه بگیرند. ■

بهترین مقاله را انتخاب کنید

21014

200028

SMS

فرق عشق صادق و کاذب

پاتولوژیک یا آسیب‌زا است، یعنی شاید خانمی که به چنین فردی علاقه‌مند است، یک‌جور خودآزاری دارد. برای اینکه او در این رابطه در حال اذیت شدن است اما دوست دارد که در این رابطه مانده و ادامه دهد. از نظر ما حتماً در این رابطه آسیبی وجود دارد که این دو را کنار هم نگه می‌دارد. ضمن اینکه سوال‌شده باید چه کار کند تا این رفتار تغییر کند. پاسخ این است که اگر این خانم می‌رویم؟



فکر کند که من

هم دوست دارم یک وقت‌هایی نظرات خود را بیان کنم ولی می‌ترسم او را از دست بدهم و طرف مقابل با همه وجودش این را حس کند که او نمی‌تواند مرا رها کند و از من کنده شود و می‌ترسد که از من جدا شود، پس از این رابطه ادامه پیدا می‌کند، در حالی که عشق و علاقه‌ای بین‌شان نیست. قطع به یقین یکی از علایم عشق حقیقی این است که دو سر عشق انبساط خاطر دارند و احساس‌شان نیست به هم خوب است. در حالی که در عشق کاذب یکی از طرفین، دیگری را خوار و ناتوان می‌کند و بنابراین اگر چنین رابطه‌ای وجود دارد باید طرفین بدانند که ادامه رابطه فایده‌ای ندارد.

اصولاً عشقی که نتواند عشق تولید کند به درد نمی‌خورد. اگر آن آقا شما را دوست داشته باشد نباید بترسید که او را از دست می‌دهید

سلامت

شماره دویست‌ونهم | شنبه ده اسفند هشتادوهفت



یک نکته، یک پزشک

دکتر فریدون خیام‌فر

متخصص اورولوژی

جراحی پروستات

رابطه زناشویی را مختل می‌کند؟

آقای م، ۵۸ ساله، یک سال پیش تحت عمل جراحی پروستات قرار گرفته‌امی‌گویند: «منی توانم رابطه زناشویی داشته‌باشم، این موضوع واقعا روحیه‌ام را خراب کرده، به طوری که احساس ضعف و ناتوانی می‌کنم.»

از آنجا که رابطه جنسی از ملزومات زندگی زناشویی است و عدم رسیدگی و توجه به آن باعث کاهش حس اعتماد به نفس می‌شود اهمیت ویژه‌ای، هم در سلامت روانی فرد و هم در استحکام زندگی خانوادگی و زناشویی او دارد. نکته اینجاست که عمل جراحی پروستات که به علت بزرگی خوش‌خیم پروستات انجام می‌گیرد، نمی‌تواند علت این مشکل شما در رابطه زناشویی باشد و تفاوتی هم بین عمل جراحی باز پروستات و یا به روش عمل بسته (با تراشیدن پروستات) وجود ندارد. مشکل شما قابل‌درمان است و نباید از درمان آن ناامید شوید. ضمن اینکه بهتر است قبل از آنکه مشکلات دیگر خانوادگی به این مشکل شما اضافه شوند، جهت رفع آن اقدام کنید. کلینیک سلامت خانواده می‌تواند مرجع مطمئنی برای مشورت و حل مشکل شما باشد. در مرحله اول شما باید برای معاینه دقیق‌تر، به اورولوژیست مراجعه کنید که ممکن است داروهایی برای رفع مشکل شما تجویز شود که سینل‌نافیل، از جمله این داروهاست (توصیه می‌کنم مصرف این دارو حتما زیر نظر پزشک باشد). اما اگر درمان‌های دارویی خوراکی روی شما موثر نباشد، پوش احتمالاً برای شما از روش‌های دیگر استفاده خواهد کرد. دستگاه وایکوم و تزریق آمپول به داخل آلت جهت انجام نزدیکی، از جمله روش‌هایی است که اگر درست و به‌جا استفاده شوند، به خوبی کارایی دارند و می‌توانند مشکل شما را به راحتی حل کنند البته در سنین بالا گاهی عوامل روحی و روانی ممکن است در ایجاد اختلالات جنسی نقش مهمی داشته باشد که در این زمینه نیز متخصصین روان‌شناسی با انجام مشاوره‌های تخصصی می‌توانند ناتوانی جنسی شما را برطرف کنند. ■

باز هم سن و سال مهم است

سوال بعدی که یکی دیگر از خوانندگان پرسیده بودند، این بود که: «اگر سن خانم از سن آقای‌اتر باشد اما از نظر مشخصه‌های فرهنگی، اجتماعی و اقتصادی با هم برابر باشند آیا می‌توانند با هم ازدواج کرده و مشکلی نداشته باشند؟»

ببینید، اولین نیاز هر مرد تمکین عقلی، عاطفی و روانی همسرش نسبت به اوست. تمام مردها نیاز دارند به اینکه همسرشان تأییدشان کرده و قبولشان کند. زمانی که خانمی بزرگ‌تر است، از آنجا که بلوغ عقلی، عاطفی و روانی دخترها جلوتر از پسرها رخ می‌دهد و این فاصله تقریباً تا سن کمال عقل وجود ندارد یعنی اختیار نمی‌تواند این تمکین عقلی، عاطفی و روانی را برای همسرش ایجاد کند و وقتی مردی احساس کند که زنش قبولش ندارد این حس می‌تواند شروع برهم خوردن رابطه باشد.

یک اتفاق دیگر هم که در چنین ازدواج‌هایی می‌افتد، این است که اصولاً خانم‌ها کمی زودتر از آقایان شکسته می‌شوند به علت اینکه زمینه کلان‌سناری در آقایان طولانی‌تر است ولی در خانم‌ها زودتر از بین رفته و موجب شکسته شدن آنها می‌شود. شاید الان مشکلی نباشد اما ۲۰ سال دیگر وقتی این خانم مثلاً ۶۰ ساله می‌شود از آقایی که چند سال از خودش کوچک‌تر است خیلی شکسته است و در نتیجه در قدم‌های اول دچار افسردگی شده و به تدریج به سوءظن و بدبینی نسبت به همسرش گرفتار می‌شود بنابراین چنین ازدواج‌هایی توصیه نمی‌شود ■