

## الفصل الحادى عشر

### المرأة بعد سن الخصوبة

إن توقف خصوبة المرأة ما بين الخامسة والأربعين والخمسين إنما هو خير وبركة، كما أنه تضحية كتبت عليها حتى لا تنجب الأسرة أطفالا بينما الأب والأم فى الجانب المنحدر من منحنى الحياة، مع ما يحمله ذلك من أخطار على الأم والطفل والأسرة جميعا.

#### بعض النساء يرفضن هذا التطور

ومع اقتراب سن انتهاء خصوبة المرأة يكتنفها كثير من القلق إلى جانب التغيرات الطبية، ويكون القلق أكثر ما يكون فى الأوساط التى يعكن فيها أن تتوجس المرأة من تصرفات الرجل حيالها، حينئذ يمكن أن ينتابها ما ينتاب الرجل عند الإحالة على المعاش، ولذلك فإن بعض النساء يرفضن هذا التطور ويصررن على استمرار الطمث الشهرى بكل وسيلة، وهن فى سبيل ذلك على استعداد لتعاطى الكثير من الدواء، ومنهن من يتعمدن الاستمرار فى تعاطى حبوب الفم لأنها قد تؤدى إلى استمرار ما يشبه الطمث الشهرى، وهناك من

يؤخرن استخراج اللولب بعد انقطاع الطمث لفترة قد تطول إلى سنوات، ذلك أن وجوده يعطيها شعوراً بأنها لازالت فى مرحلة الخصوبة، أو كما ذكرت إحداهن أنها تحتفظ به «للسهرة»، كما أن نزعها يحمل لها معانى كثيرة لا تستريح إليها.

### أهمية الدورة الشهرية للمرأة

ولابد أن نفهم أهمية الدورة الشهرية بالنسبة للمرأة على مدى مراحلها المختلفة:

- فالأنثى عندما تحيض لأول مرة - إذا ما كانت قد هيئت لذلك - تشعر بأنها قد نضجت أنثوياً، وأنها ستحتل مكانها بين الإناث اللاتي يحظين بالإعجاب.

- وانتظام الدورة الحيضية توقيتاً وكمياً يعنى بالنسبة لها الخصوبة وهى تعلم معنى ذلك.

- وانقطاع الطمث له دلالات متعددة أولها الحمل، ومن النساء من يكون انقطاع الطمث تعبيراً عن مشاكل نفسية أو صدمات، كما أن اضطراب الدورة قد يصحبه أعراض هى فى غنى عنها.

- ولكن يبقى المحيض وتسببه فى الإيقاف المؤقت للعلاقات الجنسية دليلاً على ما تحتاجه هذه العلاقات من تنشيط وإقلال الطبيعة الروتينية التى قد تعلق بها.

ولذلك فإن انقطاع الطمث بسبب تقدم سن المرأة يعد ابتعادا عن عالم جميل ومثير مليء بالاحتمالات التي تقل وتختلف نوعيتها بعد انتهاء الخصوبة.

### الإنسان الطبيعي يسعد بكل مرحلة من مراحل عمره

إلا أن أغلب النساء اللاتي يحيين حياة طبيعية يتقبلن مرحلة انقطاع الطمث ببساطة، ذلك أن الإنسان الطبيعي يسعد بكل مرحلة من مراحل عمره، ولا يحق له أن يتحسر جديا على أيام الطفولة أو الشباب، وبهذه المناسبة فمن الملاحظ أن مجرد ولادة حفيد يلبس الجدات لباسا واحدا فيتصرفن تصرفات واحدة مهما تباينت الأعمار والثقافات.

### القلق

ويتجه كثير من النساء إلى السمنة فى الفترة التى تسبق انقطاع الطمث.

ويكون هذا تعبيرا عما يساورهن من قلق فى تلك المرحلة، ويشكون من عدم قدرتهن على اتباع نظام فى الأكل يؤدي إلى إنقاص الوزن مثلما كان الحال سابقا.

كما أن مرحلة ما قبل انقطاع الطمث قد تتميز عند بعض السيدات بما يسمى توتر ما قبل الحيض، وهى حالة تستمر حوالى

أسبوع أو عشرة أيام قبل نزول الحيض الشهرى تكون المرأة فيها أكثر عصبية وتوترا، وقد ينتابها نوع من الاكتئاب حتى إن هناك جدالا حول عدالة مساءلة المرأة عن تصرفاتها فى تلك الفترة.

### موقف الأرامل والمطلقات والمنفصلات

وقليلا ما تشكو السيدات الأرامل والمطلقات والمنفصلات من أعراض انقطاع الطمث، إذ يعتبرنه استمرارا لعملية بدأت منذ فترة، توقفت فيها أمور كثيرة تتصل بأنوثتهن.

### الممارسة الجنسية

ولا تتأثر معدلات الممارسة الجنسية بانقطاع الطمث، فإن هذه المعدلات تتجه إلى الانخفاض بعد فترة من الزواج تطول أو تقصر، فإذا انقطع الطمث فإن ذلك لا يؤثر فى منحنى الانخفاض، ولكن لا يمكن إغفال أثر العوامل الأخرى مثل سلوك الزوج وتراجع قدرته الجنسية، وتأثير انقطاع الطمث على نفسية المرأة.

### تغيرات هامة

ولكن هناك أمور أخرى قد تجعل المرأة فى تلك المرحلة أكثر تعرضا للقلق والاكتئاب وبعض مظاهر الاضطرابات النفسية الأخرى، وتكون هذه الأمور تعميقا لصفات الشخصية السابقة، فبالإضافة إلى ما يمكن أن يصيبها من جراء تضاؤل

عمل المبيضين مما يؤدي إلى انخفاض مستوى هرمونات الأنوثة فى الدم تحدث أعراض جديدة فى هذه المرحلة مثل الفورة، وحى نوبات من الشعور بارتفاع درجة حرارة الجسم تستمر لدقائق قليلة وهى تبدأ من الجسم وتتجه إلى الوجه والرأس يعقبها شعور بالحرق يغطى الجسم.

وتختلف النساء فى عدد مرات الفورة التى تحدث يوميا وقد لا تحدث إطلاقا عند بعض السيدات، وتقل الفورة أو تختفى بتناول بعض الهرمونات، ولكن من الأطباء والمريضات من يترددون فى استعمال هذه الهرمونات لفترة طويلة خوفاً من زيادة فرصة ظهور الأورام فى الثدي والرحم، كما أن كثيرا من الأمهات المصريات يرحبن بانقطاع الحيض حتى لا تتعطل الشعائر الدينية.

ومرحلة انتهاء الخصوبة قد يصحبها زيادة الوزن وارتفاع ضغط الدم والأرق.

### أهمية الخلفية الاجتماعية

ومن المهم أن يتيح الطبيب للمرأة فى هذه المرحلة فرصة الحديث عن خلفيتها الاجتماعية التى لا بد أن يتناولها كثير من التغييرات الهامة مثل:

- الوحدة.. بسبب ابتعاد الأبناء بالزواج أو السفر فضلا عن مشاكل الأبناء الأخرى.

- التغيرات التي تعترى جمال الوجه والجسم وإقبال الزوج.
- احتمال وفاة أبويها أو زوجها.
- اهتزاز الأمور المالية وتصدع الأمان المرتبط بها.
- الشكوى من أمراض عامة أخرى مثل ارتفاع ضغط الدم وظهور مرض السكر والروماتيزم.

### التعرض للأمراض الخبيثة

والمرأة قد تتعرض للأمراض خبيثة، بصورة أكبر في مرحلة ما بعد الخصوبة وخاصة سرطان الثدي والرحم، وأغلب أنواع السرطان يمكن الشفاء منه إذا-اكتشف مبكرا، وذلك بعمل فحص المسحة المهبلية سنويا، وسرعة الاتصال بالطبيب إذا حدث إدماء مهبلية أيا كان كميته بعد توقف نزول الطمث، والاطمئنان إلى حالة الثدي من آن لآخر.

وسرطان جسم الرحم يحدث في مرحلة متأخرة نسبيا من حياة المرأة ولكنه أقل خطورة من سرطان عنق الرحم لبقاء النوع الأول فترة طويلة محصورا داخل الرحم الذي يمكن استئصاله بسهولة، وكلاهما تساعد علي كشفهما مبكرا المسحة المهبلية.

وأورام الثدي الخبيثة التي تحدث بعد سن الخصوبة بطيئة الانتشار بصفة عامة، ولكنها تستلزم الفحص الدورى بأنواع من الأشعة تكتشف المرض قبل مرحلة الإحساس به إكلينيكيًا، فيسهل استئصاله كاملاً.

### موقف الآخرين

وفى مرحلة انتهاء الخصوبة وما بعدها، تكون المرأة أكثر ما تكون حاجة إلى الرعاية والحنان والفهم، وهى أمور تتوقعها أكثر من ناحية أبنائها الذين أفنت حياتها سهرًا عليهم، وهؤلاء يكونون عادة فى مرحلة أخرى مختلفة كلها رغبة فى الانفتاح على الدنيا، والبحث عن المستقبل، ودور الأم هنا مفيد لهم فى جملته، فإذا تقدم بها السن، أو أقعدها المرض، مع خلو مقعد زوج متمتع بالصحة، قد تصبح رعايتها أمرا لا يقدر عليه غير الأبناء الذين يسعدهم أن يقوموا به.

### دار المسنات

لقد عملت طوال حياتى العملية طبيبياً متطوعاً بدار للسيدات المسنات، ازدادت اقتناعاً أثناءها بأنه يجب أن يكون هناك مكان فى مثل تلك الدار لكل أم وجدت صعوبة فى الحياة خارجها من حيث الرعاية الاجتماعية والنفسية والصحية.

## قصص من دار المسنات

- وأذكر أن شابا أحضر أمه إلى الدار ثم غادر البلاد إلى الخارج مع زوجته وولده، دون أن يجرؤ على إخطار أمه بنيته. على السفر الذى كان يمثل له فرصة فى مستقبل أفضل، ولم يكن ممكنا لهذه الأم أن تتخيل وقوع ما حدث، فظلت فى حالة يرثى لها عدة شهور قبل أن تستطيع التكيف مع الوضع الجديد.

- وحضر إلى الدار امرأة فنانة من الدرجة الثالثة ممن يحيون الأفراح، ولم يكن لها أبناء، وأصيبت فجأة بشلل نصفى مع توقف المقدرة على الكلام، فنهبها مساعدتها الأول، ولما لم تكن تعرف القراءة والكتابة، لم تستطع أن تشرح تفاصيل قصتها وظلت فى رعاية الدار حتى توفيت.

- وكان بالدار أم اضطرت ابنتها إلى تركها فى الشارع تحت ضغط زوجها الذى لم يطق رعاية أمها صحيا وماليا، وتنكر لها بقية الأبناء والأقارب.

وقد تكررت هذه القصص كثيرا حيث أحضر إلينا نساء مسنات لم يجدن مكانا لرعايتهن فى مجتمع أسرهن، ومنهن من يملكن المال الوفير، ولكن لم يكن ممكنا أن يعشن وحيدات مع الخوف والمرض، بل منهن من يرغبن فى التنازل عن معاشهن وجميع أملاكهن للدور التى تأويهن حتى الوفاة، ومثل هذه المصادر المالية يمكن أن تكون

عونا لإنشاء دور للمسنين وتقديم خدماتها مع التوسع المستمر. والغريب أنه عندما كانت تستقر الأم في الدار، كان الأبناء يسعون لزيارتها بحب، ودعوتها لتقيم أياما معهم.

### الحاجة إلى دور أكثر للمسنين

المهم أنه يجب أن ندرك أن الإيقاع المتسارع للحياة، وزيادة متوسط الأعمار، قد جعل حاجتنا إلى دور المسنين أكثر وأكثر، والأهم من ذلك أن ندرك أن إدخال آبائنا وأمهاتنا إلى تلك الدور ليس عارا، بل إنه التكريم والكرامة معا لمن لا تسمح الظروف ببقائهم خارجها، فضلا عن العلاج السليم والخدمة، حيث إنه من المسنين من تلزم رعايته أربعاً وعشرين ساعة، وهو ما يمكن أن توفره دور المسنين عن طريق النوبتجيات، ولكن يعجز عنه فرد باستمرار، ودار المسنين تتيح صداقات جديدة مع آخرين في سن متقارب وأجواء تساعد على سلامة النفسية بعيدا عن مرارة الصدام مع الأبناء وأزواجهم.

### دخول دور المسنين لا يمنع البر والتكريم

وقد يصدم هذا الكلام الكثيرين في مجتمعنا الشرقى الذى يلتزم فيه أطراف الأسرة بالتكافل، ويلقى الوالدان براً وتكريماً تاريخيين، ولكن لا أحد يعترض على ذلك، فإن دخول دور المسنين لا يمنع البر ولا التكريم.

## متغيرات العصر

كذلك يجب أن يدرك الآباء والأمهات أن افتتاح دور أكثر للمسنين هو خضوع لمتغيرات العصر عندما لا يمكنهم الحياة منفردين، فأى من الزوجين مهما تقدم فى السن سيأتيه حتما وقت يكون فيه وحيدا، طال ذلك الوقت أم قصرا، والإعداد لذلك يعد من حسن التدبير.

## يجب ألا نضغط على الأبناء بتذكيرهم بتضحيات الآباء والأمهات

وأرى ألا نضغط كثيرا على الأبناء بتذكيرهم بتضحيات الآباء والأمهات، فنحن نسعد بإنجاب الأبناء وتربيتهم، ويمثل هذا حيزا هاما فى سلامتتنا النفسية وسعادتنا أثناء تنشئتهم ومراقبة مراحل تطورهم، ويجب ألا ننسى أننا نسدد ديننا قديما علينا عندما قام أهلنا بتربيتنا، وليست هذه دعوة إلى العقوق، ولكنها مسئولية المجتمع ممثلا فى الدولة والهيئات العامة والخاصة أن توفر الرعاية السليمة فى مرحلة الشيخوخة بدلا من ترك المسنين تائهين فى صحراء وكهوف الوحدة.