

شهرنشینی و ارتقا سلامت زنان

دکتر فریده مصطفی‌زاده،* معصومه رستمی‌نژاد،* حبیبه صالحی**

چکیده:

زمینه و هدف: در حال حاضر اکثریت جمعیت دنیا در شهرها زندگی می‌کنند. مطالعات نشان داده‌اند که بین شهرنشینی و عوارض جسمی، روحی، اجتماعی و ... رابطه مستقیمی وجود دارد. زنان به‌عنوان نیمی از جمعیت شهرها و به‌علت تغییرات بیولوژیک و فیزیولوژیک مخصوص به خود در مقابل این عوارض و مشکلات شهرنشینی از آسیب پذیری بیشتری برخوردارند، لذا لازم است برنامه‌ها و آموزش‌هایی تدوین شود تا زنان در مناطق شهری از سلامت لازم جسمی، روحی و ... برخوردار شوند تا با تحقق سلامت زنان، سلامت خانواده و جامعه هم تحقق یابد. هدف از این پژوهش بررسی عوارض شهرنشینی و راه‌های ارتقاء سلامت زنان شهرنشین می‌باشد. روش بررسی: این مقاله، مقاله‌ای مروری است که ۴۰ مقاله علمی از سایت‌های معتبری نظیر Elsevier، Scopus، با کلمات کلیدی urbanization و urban women health استخراج و مورد بررسی قرار گرفته‌اند. یافته‌ها: نتایج مطالعات مورد بررسی نشان داد که شهرنشینی با وجود فواید، مضرات زیادی دارد که برای کنترل این عوارض بر روی جسم، روح افراد به ویژه زنان باید به دنبال راه‌کارهای علمی بوده و توانمندسازی زنان ساکن در شهرها را افزایش داد. بحث و نتیجه‌گیری: آموزش و برنامه‌ریزی و افزایش آگاهی زنان در زمینه عوارض شهرنشینی و کنترل این عوارض در زنان واقع در سنین مختلف ساکن شهرها ضروری به نظر می‌رسد.

واژه‌های کلیدی: زنان، سلامت زنان، شهرنشینی

زمینه و هدف

جهان تحت بزرگترین موج از رشد شهرنشینی در تاریخ بشر قرار دارد به طوری که در سال ۲۰۰۸ میلادی بیش از نیمی از جمعیت جهان (۳ میلیارد و دویست میلیون نفر) در شهرها و شهرستان‌ها زندگی خواهند کرد و تا سال ۲۰۳۰ میلادی این تعداد به حدود ۵ میلیارد نفر و بیشتر خواهد رسید که این تمرکز جمعیت در شهرها در آفریقا و آسیا نمایان‌تر خواهد بود.^۱ از جمله علل تمایل افراد برای زندگی شهرنشینی می‌توان به کیفیت زندگی بالاتر، تنوع، محیطی مطلوب‌تر برای زندگی، شغل بهتر و درآمد بالاتر، آموزش و پرورش بهتر، مراقبت‌های بهداشتی و درمانی بیشتر و ... اشاره نمود.^۲ امروزه با تغییر تعریف کار، رفاه و امنیت شهرها به مکان مناسبی برای برآورده شدن نیازهای انسانی بدل گشته است. سیل جمعیتی که در دهه ۶۰ تا ۷۰ از سوی روستاها به سمت شهرها سرازیر

شده گویای این مطلب است که انسان امروزی شهر را محل مناسبی برای زندگی خویش می‌پندارد. در این راستا زندگی شهری با توجه به نقاط ضعف و قوت خویش از جنبه‌های مختلفی قابل بررسی است که یکی از این نقاط مهم بررسی سطح سلامت افراد شهرنشین به‌ویژه زنان آن می‌باشد.^۳ مطالعات نشان داده که به تدریج اکثر جمعیت جهان شهرنشین می‌شوند، به طوری که مطالعه‌ای در اندونزی نشان داد که ۶۰٪ از جمعیت اندونزیایی تا سال ۲۰۲۵ شهرنشین خواهند شد.^۴ شعار روز جهانی بهداشت در سال ۲۰۱۰ میلادی معطوف به توسعه شهری و سلامت شهری و پیام کلیدی آن در الویت قرار دادن سلامت در سیاست‌گذاری شهری است. سازمان بهداشت جهانی از تمامی کشورهای دنیا دعوت کرده که در یک حرکت جهانی با عنوان هزار شهر، هزار زندگی مشارکت داشته باشند

نویسنده پاسخگو: دکتر فریده مصطفی‌زاده

Email: mostafazadeh@arums.ac.ir

* اعضاء هیئت علمی مامایی دانشگاه علوم پزشکی اردبیل - دانشکده پرستاری و مامایی اردبیل

** دانشجوی دکتری، دانشکده پرستاری و مامایی اردبیل

تا با این مشارکت از عوارض مختلف شهرنشینی در بین افراد ساکن شهرهای جهان کاسته شود.^۶ شهرنشینی و شهرسازی اثرات و عوارض مختلفی بر کل اقشار جامعه از جمله اقشار آسیب‌پذیر نظیر افراد مسن، کودکان، نوجوانان و زنان می‌گذارد.^{۱-۷} برخورداری از سلامت حق همه انسان‌ها است به‌ویژه برای زنان که در تامین بهداشت و سلامت جامعه نقش موثرتر و مهمتری از مردان عهده‌دار هستند. با آن که آمار حاکی از طول عمر بیشتر زنان نسبت به مردان است ولی کیفیت زندگی آنان به گونه‌ای جدی با مشکل همراه است که زنان نسبت به مردان بیشتر دچار عوارض و بیماری‌ها می‌شوند. امروزه مسایل بهداشتی زنان به‌ویژه زنان شهرنشین آسیب‌های خود را بیشتر در حیطه‌های روانی و جسمی نشان می‌دهد که آموزش‌های لازم بهداشتی و افزایش کیفیت زندگی زنان می‌تواند سطح سلامت جسمی و روانی و اجتماعی زنان شهرنشین را افزایش داد.^۸ در سال ۱۹۹۴ کنفرانس بین‌المللی جمعیت و توسعه پیشنهاد کردند که وضعیت زنان در همه حوزه‌های زندگی به‌ویژه در خصوص باروری و تولیدمثل و توانمندسازی زنان در مورد مسایل شخصی و دسترسی اطلاعات به روز باید بهبود یابد. برای رسیدن به این اهداف و برطرف شدن نیازهای زنان و ارتقاء سطح سلامت زنان در شهرها و جوامع می‌توان از برنامه‌های آموزشی در زمینه بهداشت و سلامت زنان استفاده نمود تا عوارض جسمی و روحی و ... در زنان کاسته شود. چرا که جامعه سالم با زنان سالم تحقق می‌یابد.^۹ هدف از این مقاله مروری، بررسی عوارض شهرنشینی و راههای ارتقاء سلامت زنان شهرنشین براساس نتایج مطالعات انجام شده در سطح دنیا می‌باشد.

روش بررسی: مطالعه مروری فوق با هدف عوارض شهرنشینی در سال ۱۳۸۹ انجام شده است. برای رسیدن به این هدف مقالات معتبر علمی در سایت‌هایی نظیر Elsevier, Scopus, MDconsult, ebescos, Spring و ... از سال ۲۰۰۵-۲۰۱۰ میلادی با کلمات کلیدی urban, women health, urbanization مورد بررسی قرار گرفتند و تعداد ۴۰ مقاله مروری و تحقیقی که در ارتباط زیادی با موضوع مطالعه بودند مورد تجزیه و تحلیل و بررسی قرار گرفتند.

یافته‌ها: نتایج بررسی مقالات علمی نشان داده که

شهرنشینی برای ساکنان آن عوارض مختلف جسمی، روحی، اجتماعی و ... در بر دارد که در جدول ۱ به عوارض آن اشاره شده است. نتایج مطالعات و بررسی مقالات نشان دادند که برای

کاهش این عوارض می‌توان برنامه‌ریزی و آموزش‌های مناسب در نظر گرفته شود که این آموزش‌ها به شرح زیر می‌باشند:

آموزش‌های لازم برای ارتقاء سلامت زنان شهرنشین:

- روزانه ورزش کنید و از اضافه وزن بپرهیزید و تغذیه مناسب داشته باشید.^{۲۰-۲۱}
- از مصرف سیگار، الکل، مواد مخدر و ... بپرهیزید.^{۲۲-۲۳}
- خوب بخوابید و در صورت اختلالات خواب به پزشک مراجعه کنید.^{۲۴-۲۵}
- در خود مهارت حل مسئله (مهارت‌های زندگی) را تقویت کنید و مسایل بهداشتی خود را مدیریت و اداره نمایید (مراجعه به موقع به پزشک و ماما و ...) (بهداشت دهان و دندان و چشم و پوست و ...).^{۲۶-۲۷}
- در مورد سرطان‌های شایع زنان عوامل ابتلا و روش‌های پیشگیری از آنها (ماموگرافی و پاپ‌اسمیر و ...) آموزش ببینید.^{۲۸-۲۹}
- در مورد بیماری‌های زنان اطلاعات لازم را از منابع معتبر به‌دست آورید.^{۳۰-۳۱}
- به شرایط و مسایل بهداشتی خود اهمیت دهید و در صورت داشتن موارد زیر آنها را پیگیری نمایید:

منابع	عوارض شهرنشینی
۷-۸-۱-۱-۹-۴	آلودگی هوا و مسمومیت ناشی از آن
-۱۲-۱۱-۹-۵-۸-۷	کم‌تحرکی و بی‌تحرکی و بیماری‌های ناشی از آن:
-۱۵-۱۴-۱۳	دیابت، فشارخون، سرطان‌ها، بیماری‌های قلبی و عروقی، چربی بالا، بیماری‌های تنفسی
-۴-۱۲-۱۱-۲-۱۰	تغییرات خلق و خو و مشکلات رفتاری و روحی
۲۰-۱۹-۱۸-۱۷-۱۶	شامل: افسردگی، اضطراب، استرس، عدم مهارت ارتباط برقرار کردن با دیگران، خستگی و بی‌حوصلگی، سیگار کشیدن، اعتیاد، عدم حمایتی اجتماعی و ...
-۱۹-۱۵-۱۲-۱۱-۳	(تراکم) کمبود مسکن و فضای سبز شامل:
-۲۲-۲۱	تخریب محیط زیست، آب آشامیدنی نا کافی و آلود فاضلاب صنعتی و شهری، بیماری‌های منتقله از راه آب آلوده
۱۱	آلودگی صوتی و صدمات به اعضای بدن
-۲۰-۲۳-۱۱-۱۲-۱۳	تصادفات و مشکلات حمل و نقل
۲-۹-۱۱	مرگ و میرها، معلولیت‌ها
-۱۸-۱۷-۱۶-۱۵-۱۴	مشکلات مربوط به بهداشت باروری زنان
-۲۷-۲۶-۲۴-۲۵-۲۰	سرطان‌های شایع زنان (پستان و ...) - سقط جنین، کاهش وزن نوزاد موقع تولد، مرگ و میر نوزادان،
-۲۸	مردم‌زایی، افزایش سزارین، بیماری‌های مقاربتی (ایدز و ...)، پوکی‌استخوان

بحث و نتیجه‌گیری: سلامت جامعه زنان به عنوان نیمی از جمعیت یک شهر و مشارکت آنان در تامین و حفظ و ارتقاء سلامت خانواده و جامعه، دارای اهمیت ویژه‌ای است. سلامت زنان تحت تاثیر حقوق اساسی آنان در خانواده و اجتماع می‌باشد و سلامت حقی اساسی و تامین نیازهای سلامت افراد یک شهر تکلیف اصلی شمرده می‌شود.^{۳۲،۳۹} سلامت زنان شامل رفاه عاطفی، اجتماعی، فرهنگی، روحانی و جسمی آنان بوده و تنها فقدان بیماری و معلولیت نیست.^{۳۴،۴۰} نتایج مورد بررسی در این مقالات نشان داد که سلامت جامعه زنان شهری به دلایل مختلف و به علت ویژگی‌های بیولوژیک آنان تحت تاثیر عوامل مختلف قرار می‌گیرد و زنان در دسترسی به آموزش، مراقبت‌های بهداشتی، اطلاعات و خدمات بهداشتی و درمانی مورد نیاز باید بیشتر مورد توجه قرار گیرند.^{۲۵،۳۷،۳۸،۴۰} سلامت زنان شامل شرایط و بیماری‌ها یا اختلالاتی هستند که مختص زنان بوده و یا در زنان بیشتر بروز نموده و به راحتی بهبود نمی‌یابند. بنابراین بهبود سلامت زنان مستلزم سرمایه‌گذاری در زمینه آموزش بهداشت باروری و برنامه‌ریزی و افزایش آگاهی زنان و توانمندسازی آنها در رابطه با مسایل و مشکلات بهداشتی، اجتماعی، اقتصادی و ... می‌باشد.^{۴۰} سلامت زنان به‌ویژه زنان ساکن شهرها مطمئن‌ترین راه برای رسیدن به زندگی بهتر برای همگان است و ظرفیت‌سازی و توانمندسازی آنان جهت مشارکت در برنامه‌های بهداشتی پیش‌نیاز اصلی برای ارتقاء بهداشت و نیل به اهداف سلامت جامعه می‌باشد آگاهی روز افزون زنان در مبحث سلامت خود موجب ارتقاء سلامت و پیشگیری از بیماری‌ها در اقشار مختلف زنان شده است.^{۳۵،۳۷} با توجه به مسئولیت سنگین زنان در جامعه و با توجه به محوری بودن نقش آنها در تعلیم بنیان خانواده و نقش پر رنگ آنها در اجتماع ضروری است جهت تامین بهداشت و سلامت این گروه کوشش نمود تا بتوانند از این طریق در کل جامعه سلامتی را به ارمغان بیاورند.^{۲۰-۱۱}

- اختلالات قاعدگی و خون‌ریزی‌های غیرطبیعی

- دردهای لگنی

- مشکلات پستان

- ناباروری

- عفونت‌های واژینال (ترشحات غیرطبیعی و ...)

- بی‌اختیاری‌های ادراری

- بارداری و بعد از بارداری

- یائسگی و ...^{۳۲-۳۶}

خود و خانواده‌تان را دوست داشته باشید و به سلامت خود و خانواده‌تان اهمیت دهید.^{۱۷،۱۸،۲۰}

- استرس و اضطراب و ... خود را کنترل کنید و کنترل نگرانی و اضطراب و ... را بیاموزید.^۷

- به بهداشت روان خود اهمیت دهید.^{۶،۱۷،۱۸}

- در مورد بهداشت باروری و حیطه‌های آن اطلاعات کافی را کسب کنید.^{۳۷،۳۸}

- در مورد روش‌های تنظیم خانواده از مراکز بهداشتی درمانی (پزشک یا ماما) اطلاعات کافی را دریافت کنید.

در مورد بیماری‌های شایع نظیر بیماری‌های:

- قلبی عروقی (کنترل مرتب فشارخون)

- دیابت (کنترل مرتب قند خون و چربی)

- گوارشی

- تنفسی

- ادراری

- پوکی استخوان

- تیروئید

- پستان - سرویکس رحم - کم‌خونی - تخمدان - رحمی و

... اطلاعات لازم را کسب کنید.^{۲۰-۳۷،۳۸}

سعی کنید سطح سواد و تحصیلات خود را افزایش دهید.^{۱۷،۱۸}

Abstract:

Urbanization and promote women's health

Mostafazadeh F. Msc.,* Rostamneghad M. Msc.,* Salehi H.**

Introduction & Objective: Currently urban population outnumbers the rural worldwide. Studies have shown a direct relationship between urbanization and somatic, psychotic and social side effects, with the women being more vulnerable due to their natural, physiologic and biologic fluctuations. Obviously, rises the necessity of establishing some educational protocols to rise women's level of knowledge and culture. This article reviews urbanization consequences and ways of improving urban women's health.

Methods: Reviewing 40 articles in some reliable scientific sites with key words.

Results: The studies showed that despite the benefits of urbanization, it also has many consequences which may effect many psychosomatic aspects, so it is necessary to find some solutions through educating women and rising their cultural level and knowledge.

Conclusion: it would be useful to educate women about consequences of urbanization on their health and ways to improve it.

Key Words: Women, women health, urbanization.

*Lecture in midwifery, Ardabil University of Medical Sciences, Ardabil, Iran.

**MSc of midwifery, Ardabil University of Medical Sciences, Ardabil, Iran.