



البحث الثامن(8)

عنوان البحث باللغة العربية: العجز الجنسي للإناث وعلاقته بجودة الحياة : تأثير تدريب عضلات قاع الحوض

ملخص البحث باللغة العربية :

المقدمة : ايعد الخلل الجنسي عند النساء مشكلة صحية عامة شائعة. لقد تغيرت الحياة الجنسية للإناث بمرور الوقت بسبب الأحداث، والحمل والولادة وفترة ما بعد الولادة هي الأحداث التي تؤثر على السلوكيات والتفاعلات الجنسية. علاوة على ذلك، تعد الوظيفة الجنسية واحدة من الأسس الرئيسية لجودة حياة المرأة التي تعكس رفاحتها البيولوجية والعاطفية والاجتماعية. يمكن لأي اضطراب يؤدي إلى عدم الاتساق وعدم الرضا عن الجنس أن يؤدي إلى الخلل الجنسي عند النساء. تلعب عضلات قاع الحوض، وخاصة عضلات العانة العصصية والحرقفية العصصية، دورًا مهمًا في الانقباض اللاإرادي أثناء النشوة الجنسية لدى النساء. عندما يستمر الإثارة الجنسية في الزيادة نحو أقصى نقطة، يصل توتر عضلات قاع الحوض إلى أقصى حد مؤقتًا ثم يسترخي. يتبع إطلاق كل التوتر، والذي يُسمى أيضًا النشوة الجنسية، تشنج عضلات قاع الحوض. تشير البيانات المتاحة إلى أن أكثر من 200 مليون امرأة حول العالم غير معتادات على تمارين كيجل ولا يدركن آثارها. علاوة على ذلك، لا تقوم 50% من النساء بأداء هذا التمرين بشكل صحيح. تم الإبلاغ عن انتشار الخلل الجنسي لدى النساء بنسبة 40% إلى 45%. تسلط الدراسة الضوء على أهمية تدريب عضلات قاع الحوض (PFMT) في تحسين الحياة الجنسية للإناث وجودة حياتها.

الهدف: هدفت هذه الدراسة إلى تقييم فعالية تدريب عضلات قاع الحوض في تحسين الحياة الجنسية للإناث ونوعية حياتها.

طرق وأدوات البحث:

تصميم البحث: تم استخدام تصميم بحث شبه تجريبي في هذه الدراسة.

مكان الدراسة: أجريت هذه الدراسة في مستشفى الفيوم العام التابع لوزارة الصحة، حيث تزور الأنثى العيادة الخارجية لأمراض النساء والتوليد.

العينة: أجريت هذه الدراسة على 93 على 72 أنثى مقسمة إلى 36 أنثى كمجموعة ضابطة و 36 أنثى كمجموعة تجريبية وفقًا لمعايير التضمين، وفقًا لمعايير الاختيار.

الأدوات التي تم استخدامها في جمع البيانات: تم استخدام خمس أدوات لجمع البيانات في هذه الدراسة

(1) **الأداة الأولى:** استبيان مقابلة منظم ، متضمنًا البيانات الديموغرافية للسيدات والخصائص العامة مثل العمر والتعليم والعمل ، بالإضافة إلى التاريخ الطبي و الانسائي السابق للسيدات.

(2) **الأداة الثانية:** استبيان ممارسة الإناث لتمارين عضلات قاع الحوض: تم تصميمه لتقييم ممارسة الإناث..

(3) **الأداة الثالثة:** استبيان معرفة السيدات عن تدريب عضلات قاع الحوض : يتكون من 13 سؤالاً متعدد الخيارات حول كيفية العثور على عضلات قاع الحوض وفوائدها وأفضل وضع لها والمؤشرات وموانع الاستعمال والتعليمات الخاصة أثناء الإجراء.



(4) **الاداة الرابعة: استبيان مؤشر الوظيفة الجنسية للإناث (FSFI):** تم استخدامه لفحص المجالات المختلفة للوظيفة الجنسية للإناث بين الإناث. يتكون من 19 سؤالاً تقيس ستة مجالات، بما في ذلك مجال الرغبة (سؤالان)، والإثارة (4 أسئلة)، والتزيب (4 أسئلة)، والنشوة الجنسية (3 أسئلة)، والرضا (3 أسئلة) والألم الجنسي (3 أسئلة).

(5) **الاداة الخامسة: استبيان جودة الحياة لدى السيدات:** وتم استخدامه لفحص المجالات المختلفة لجودة حياة الإناث والتي تم تقسيمها إلى 4 مجالات؛ الجسمية (7 أسئلة، النفسية (6 أسئلة، الاجتماعية (3 أسئلة، والبيئية (8 أسئلة).

النتائج : قد أسفرت نتائج الدراسة الحالية عما يلي :-

■ كان متوسط أعمار الإناث في المجموعة الضابطة والتجريبية كان 6.9 ± 41.02 سنة و 7.3 ± 41.47 سنة على التوالي، (44.5) و (41.7%) من إناثهن لديهن تعليم أمي في المجموعة الضابطة والتجريبية.

■ وجد أن (55.6%) و (61.1%) من الإناث ولدن ولادة طبيعي.

■ متوسط الدرجات والانحراف المعياري لدرجة معرفة الإناث قد ارتفع من (1.57 ± 5.27) في المجموعة الضابطة إلى (1.65 ± 9.19) في المجموعة التجريبية بعد برامج التدريب التعليمي، وكان هناك دلالة إحصائية عالية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية بعد برامج التدريب التعليمي ($P < 0.001$).

■ ظهر أن متوسط الدرجات والانحراف المعياري لدرجة ممارسة الإناث قد ارتفع من (1.16 ± 2.72) في المجموعة الضابطة إلى (1.25 ± 3.55) في المجموعة التجريبية بعد برامج التدريب التعليمي، وكان هناك دلالة إحصائية عالية بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية بعد برامج التدريب التعليمي (قيمة $P = 0.005$).

■ كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية عالية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية (قيمة $P = 0.000$) فيما يتعلق بجميع العمليات الجنسية في الرغبة والإثارة والتشجيع والنشوة والرضا والألم بعد برامج التدريب التعليمي.

■ ظهر أن متوسط الانحراف المعياري لجودة حياة الإناث المدروسة كان أعلى في المجموعة التجريبية بعد برامج التدريب التعليمي.

■ علاوة على ذلك، كان هناك ارتباط إيجابي بين الوظيفة الجنسية للإناث وجميع جوانب جودة حياتهن في المجموعة التجريبية بعد برنامج التدريب التعليمي، كما كان هناك ارتباط إيجابي بين الوظيفة الجنسية للإناث ومستوى درجات الممارسة والمعرفة.

الخلاصة:

استنادًا إلى نتائج الدراسة الحالية، يمكن الاستنتاج أن تمارين قاع الحوض هي علاج فعال لتحسين الخلل الجنسي لدى الإناث من خلال زيادة قوة عضلات قاع الحوض، مما يؤدي إلى تحسن كبير في الوظيفة الجنسية وجودة الحياة لدى الإناث

التوصيات:

توصي الدراسة بضرورة إعلام الأمهات وتدريبهن على تمارين كيجل بشكل صحيح من خلال الدورات التعليمية وزيادة الوعي العام من خلال وسائل الإعلام حول الخلل الجنسي وعلاقته بتمارين قاع الحوض بين النساء.

