

This booklet on menopause was developed by the Tanzania Home Economics Association with support from Our Bodies Ourselves. Other booklets and more information on the project are available at <http://www.ourbodiesourselves.org/tanzania>.

UMRI WA MAKAMO NA KUKOMA KWA HEDHI

UTU UZIMA

Kadiri umri wetu unavyokwenda, ndivyo tunakuwa katika nafasi ya kuishi maisha mazuri zaidi na tukiwa na afya njema kuliko kizazi kingine chochote kile kilichotutangulia*. Kama asemavyo mwanamke mmoja mwenye umri wa miaka hamsini na nane:

Mtazamo wangu kuhusu ukuaji umebadilika kadri miaka inavyopita. Binti yangu wa mwisho alizaliwa nikiwa na umri wa miaka 42. Ananichukulia mimi kama kijana, na ni kweli najiona kuwa bado ni mdogo pamoja na umri wangu wa miaka 58. Siamini kuwa nilikuwa namuona mama yangu mzee wakati alipokuwa na miaka 38 na mimi nilikuwa na umri sawa na wa binti yangu kwa sasa. Mtazamo wangu kuhusu kipindi cha kuishi umepanuka, kutokanana na kuongezeka kwa kipindi cha umri wa utu uzima ambapo bado mtu anakuwa anashughulika, na umri wa uzeeni unaoanzia kwenye miaka 80 au 85

Umri wa makamo ni kipindi kisicho na tafsiri rasmi cha miaka kati ya arobaini na tano mpaka sitini na tano. Kipindi hiki cha maisha kinajumuisha mabadiliko ya kihisia, kimaumbile, na kijamii; kipindi cha mpito wa kibaolojia cha kukoma kwa

* Msichana aliyezaliwa mwaka 2000 anategemewa kuishi umri miaka 79.9. Wanawake wanaofikia umri wa miaka 65 wanatarajia kuishi kwa wastani wa miaka 19.5 zaidi. Idadi ya wanawake wenye miaka 85 na na zaidi – milioni 2.3 kwa mwaka 2000 – inatarajwa kufikiamilioni 6.3 ifikapo mwaka 2030. Ifikapo mwaka 2030 moja ya tano ya idadi ya watu wote watakuwa na umri wa miaka 65 au zaidi. (Mkusanyiko wa data na makadirio ya sensa uliofanywa na Mamlaka ya Inayohusika na Ukuaji unaopatikana katika tovuti([www.aoa.gov/prof/statistics .asp](http://www.aoa.gov/prof/statistics.asp)).

hedhi ni moja tu ya vipengele vya kipindi hiki. Kipindi cha umri wa makamo kinaweza kuwa kipindi cha fahari na ambacho kitakachokuwezesha kutimiza malengo yako na kuishi maisha ya furaha.

UKUAJI NA KUJARIBU MAMBO MAPYA

Ujio wa kipindi kukoma kwa hedhi, watoto kuondoka nyumbani au kufariki kwa wazazi, hutufanya tujikute tukifikia mwisho wa majukumu tuliyoyazoea na njia za maisha tulizozoea kuishi na kuanza njia tofauti kabisa za maisha.

Maisha yangu yote nilikuwa sekretari. Hatimaye, nikiwa na umri wa miaka 57, nilijiunga na shule kwa muda wa mwaka mmoja na nikapata leseni ya uuguzi. Miaka saba baadaye, nikiwa na umri wa miaka 65, ni muajiriwa mwenye furaha wa LPN – kazi iliyokuwa ndoto yangu ya muda mrefu.

Maisha ya utu uzima yanaweza kuibua nguvu au furaha mpya. Kwa wale miongoni wetu ambao watoto wetu wameshakuwa wakubwa tunaweza kuridhika na kazi nzuri tuliyoifanya, au ambayo angalau ni kama imeisha. Kipindi hiki ni cha mpito kugumu kwa baadhi kuliko ilivyo kwa wengine. Hata kama ukiwa na shughuli nyingine, nyumba yako inaweza kuonekana tupu, hasa baada ya vitu vya muhimu zaidi kuwa vimeondoka. Na hapo tena, unaweza ukafurahia uhuru wako mpya ulioupata. Tunaweza kutumia muda huu kwa kupanga malengo upya, kujifunza mbinu mpya, kurekebisha zile za zamani, kutumia muda mwingi zaidi tukiwa na mwenzi wetu au marafiki, kufanya kazi kwa bidii zaidi katika kati tuliyonayo, au kutafuta kazi. Kama mwanamke mmoja alivyosema, “Ni kurudisha maisha yetu tena.”

Nataka zaidi! Muda mwingi zaidi bila ya kuwa na watoto ili kuweka umakini kwenye kazi yangu; muda mwingi kwa ajili yangu mwenyewe; upendo zaidi kwenye ndoa yangu au kutoka sehemu nyingine.

Utu Uzima Kukoma Hedhi (“Becoming an Adult and Ceasing to Menstruate). For more information, see: <http://www.ourbodiesourselves.org/tanzania>.

Mitizamo juu ya umri wa makamo hutofautiana kutoka jumuiya moja hadi nyingine na pia kulingana na hali ya kiuchumi. Kama unafanya kazi yenye kuhitaji nguvu nyingi, unaweza ukaanza kupata mapema matatizo sugu ya kiafya yanayohusiana na kuongezeka kwa umri ambayo yatakulazimu kupunguza kazi polepole, huku wanawake ambao hawakuwa wakifanya kazi kwenye mazingira ya shida wanaweza kuvutiwa na kutafuta maeneo mapya ya kujishughulisha.

Mitazamo mara nyingi hubadilika kufuatana na kuongezeka kwa utambuzi wa kupita kwa muda na thamani ya muda uliobakia.

Nataka kuutumia muda wangu vizuri na kuishi kwa namna ambayo inaendana na maadili niliyonayo. Wanawake wengine hukutana na swali hili wakiwa vyuoni. Kwangu upande wangu, nilitaka tu kuolewa na kupata watoto. Nataka kufanya nini kwa sasa? Nataka kuona kuwa ninaacha urithi. Suala hili liliniumiza sana kichwa katika maisha yangu ya utu uzima.

UONGO AU UKWELI

- Mara ninapoanza kupata hedhi katika mpangilio usio maalumu ninaweza kujamiiana bila kutumia njia ya uzazi wa majira.

Uongo. Kwa baadhi yetu, utaratibu wa kupata hedhi usio na mpangilio unaweza kwa miaka mingi, na bado unaweza kupata mimba katika kipindi hiki. Ni baada tu ya mwaka mmoja kupita bila kupata hedhi ndipo unaweza kuwa na uhakika kuwa umeshafikia kipindi cha kukoma kwa hedhi na hivyo kuacha kutumia njia ya uzazi wa majira.

- Kufanya ngono kunakuwa kubaya ziadi baada ya kufikia kipindi cha kukoma hedhi.

Utu Uzima Kukoma Hedhi ("Becoming an Adult and Ceasing to Menstruate). For more information, see: <http://www.ourbodiesourseelves.org/tanzania>.

Uongo. Katika kipindi cha miaka baada ya kukoma kwa hedhi kuna wakati panatokea kupungua taratibu kwa kiwango cha, au hamu ya, kufanya ngono lakini kwa ujumla sio kupungua kwa uwezo wa kufika kileleni au raha itokanayo na kitendo hiki. Baadhi yetu hugundua kuwa tunafurahia zaidi kufanya ngono katika kipindi hiki kuliko hapo awali. Kama ukavu wa uke ni jambo linalowatatiza, kutumia kilainishi kunaweza kuifanya ngono iwe yenye kufurahisha zaidi.

Ilikuwa ni mshituko pale rafiki yetu, mwanamume mwenye umri wa makamo, alipofariki ghafla. Kifo chake kilinifanya nifikirie kuwa sikuwa nikifahamu ni miaka mingapi ilikuwa imebaki ya kuwa pamoja kati yang na Dan... Kazi bado ni ya muhimu sana kwangu, lakini nisingependa tena inichukulie muda wote wa maisha yangu. Ngingependa kutumia muda mwingi na kufurahi nae pamoja.

Kukubaliana na hali ya maisha huibua maswali: Ni kitu gani nataka kufanya? Ni kitu gani siwezi kufanya? Ninaweza kudhibiti kitu gani? Kwa sasa ambapo najifahamu vizuri zaidi, nitawezaje kuishi maisha halisi kadiri inavyowezekana? Ngingependa kujifunza nini? Nitahakikisha vipi kuwa naishi maisha yenye uwiano unaofaa. Maisha ya utu uzima yanatupa fursa ya kupitia upya mambo unayoamini, mahusiano na mtazamo wako, na mambo unayofanya kudumisha afya yako.

CHANGAMOTO, MAMBO YA KUPOTEZA, NA YA KUPATA

Wanawake wanakumbana na ubaguzi unaotokana na umri wakiwa na umri mdogo zaidi kuliko wanaume, mara nyingine tukiwa katika miaka ya thelathini. Jamii ya magharibi inathaminisha kupita kiasi ujana na uzuri, na kuvifanya vitu hivi kuwa vigezo vya ubaguzi wa kijinsia vya kupima thamani ya wanawake, sambamba na ujinsia na uwezo wa uzalishaji. Ushushaji huu wa thamani na

Utu Uzima Kukoma Hedhi (“*Becoming an Adult and Ceasing to Menstruate*”). For more information, see: <http://www.ourbodiesourselves.org/tanzania>.

mitazamo ya kiumri vinaweza kutupa wakati mgumu sana katika kukabiliana na mambo tunayopoteza katika umri wa makamo.

Uwezo wetu wa kibaiologia wa kuzaa bila shaka huisha mtu afikapo umri wa kukoma hedhi, ambao kwa wastani ni miaka 51. Kwa baadhi yetu ambao hatuna watoto wa kuwazaa hatuna budi kukubaliana na ukweli kuwa hatutawapata kamwe. Dalili za kuzeeka zinaweza kutukosesha raha na zinaweza kutupa changamoto ya kutafuta mwonekano mpya wa mwili.

Ishara za muhimu zaidi za umri wa makamo kwangu zilikuwa ni mabadiliko ya kimaumbile ambayo yalinifanya nitambue kuwa sikuwa kijana tena; kupoteza uwezo wa kuona, kukosa hamu ya ngono, nywele kuwa nyembamba, kubadilika kwa ngozi, na kuanza kupata makunyanzi kidogo. Sikuweza kutegemea mwonekano wangu tena. Mwili wangu ulikuwa unabadilika; nilijuliza maisha yangu yaliyobaki yatakuwaje?

Huwa tunakuwa walengwa wakuu wa “dawa za kuzuia kuzeeka” – ambazo mara nyingi huwa ni hatari – kuanzia krimu za kuondoa makunyanzi na Botox mpaka dawa za kuinua ngozi ya inayolegea na upasuaji wa kuondoa mafuta kwenye ngozi.

Ikiwa tuna watoto, wanaweza kuwa ndiyo wanaanza kutembea au ndiyo wanabalehe au kuvuja ungo, au wanaweza kuwa ndiyo wanaondoka nyumbani au kulea watoto wao wenyewe. Wakati mwingine wanaweza kuwa na matatizo katika kuingia utu uzima. Wanaweza kurudi nyumbani ili kuweka akiba ya pesa, au baada ya kuwa wameugua, kutalikiana, kupoteza kazi, au matatizo mengine. Wanaweza kuja na watoto wao au kuondoka na kutuachia wajukuu. Wanaweza kufariki mapema kwa ajali au ugonjwa, jambo linaloweza kutuletea uchungu mkubwa.

Mahusiano mengine ya muhimu yanaweza kubadilika au kuisha. Mwenzi wako au rafiki yako wa karibu anaweza kufariki, au mnaweza mkavunja ndoa.

Wazazi hupatwa na ugonjwa au kufa. Tunaweza kuwa katika uwezekano wa kupata magonjwa ya sugu, kama vile ugonjwa wa baridi yabisi, na magonjwa yanayoweza kuhatarisha maisha yetu, kama vile ugonjwa wa moyo.

Mashinikizo haya yanaweza kusababisha matatizo ya kihisia, kimwili na kiuchumi. Yanaweza kutuletea utambuzi wa kupita kwa muda na kutukumbusha mauti.

Pale baba yangu alipofariki mwezi huu, kwa mara ya kwanza nilitambua kuwa mauti yanakaribia kunifika. Bila shaka kunanifanya niyaenzi maisha kwa sasa kuliko wakati mwingine wowote... .Ninajaribu kupunguza shughuli ninazofanya na kujilazimisha kuhisi na kuona na kufurahia dunia hii.

MABADILIKO KATIKA MAHUSIANO NA “UTEGEMEZI”

Wanawake walio katika umri wa utu uzima tuko kwenye “kizazi kilicho katikati” - tunaweza kuwa na wazazi wanaozeeka na watoto wanaotutegemea katika maisha yetu. Migongano inaweza kutokea pale wazazi wetu au ndugu wengine wa karibu watakuwa wanahitaji uangalizi na wakati huohuo kazi zinatubana, watoto bado wako nyumbani au wanarudi nyumbani, au mwenzi wetu yu mgonjwa au anahitaji kutunzwa. Tukiwa na majukumu yote haya tunayotakiwa kuyatimiza, ni nadra sana kupata muda kwa ajili ya kila mtu au kwa ajili yetu au kwa ajili yetu wenyewe. Majukumu yetu kwa wazazi wanaozeeka au wenye umri mkubwa pia yanaweza kudumu kwa muda mrefu, hivyo kutulazimisha kuacha au kuahirisha mabadiliko na mambo mapya tuliyotaka kuyafanya na kujaribu kwa muda mrefu. (Tazama “Utunzaji na Kuhitaji Kutunzwa,” uk. Wa 568.)

Mengi ya mahusiano yetu ya muhimu yanabadilika. Tunaweza tukawa wakwe na mabibi na kufurahia kuona vizazi vijacho vikizaliwa. Baadhi ya wabibi

wanajitoa sana katika kuwalea wajukuu zao. Kama watoto wako watakuachia watoto wao ili uwalee, Unaweza kujikuta ukiwa na wajibu mpya usio utegemewa.

Nilikuwa nakaribia miaka 40 na watoto wangu wengine walikuwa shule ya secondary, pale binti yangu mmoja alipopata tatizo la dawa na ilinibidi niwachukue watoto wake wadogo wawili kwa ajili ya kuwatunza. Nilihofia nisingeweza kuwalea, lakini niliona kuwa lilikuwa ni jukumu langu. Sikutaka wapelekwe kulelewa na walezi wengine. Nilifanya mpango na kuwatafutia uangalizi wa mchana ili niendeleo na kazi yangu. Kuna wakati watoto hawa huwa wanaonana na mama. Wanamchukulia kama shangazi. Ninajivunia kuona wajukuu zangu wote wanafanya vizuri kwa sasa, na kwamba niliweza kuwalea.

Mara nyingi mababu na mabibi wanapowalea wajukuu zao huwa ni kutokana na kifo, kuvunjika kwa ndoa, ugonjwa, kutokuwa na ajira/kazi, kuathirika na matumizi ya dawa na pombe, kufungwa jela, UKIMWI, au utelekezaji au unyanyasaji wa watoto kwa upande wa wazazi. Hivi leo, kiasi cha mababu na mabibi takriban milioni 2.4 nchini Marekani wanawalea wajukuu zao. Kiasi hiki ni zaidi ya mara mbili zaidi ya ilivyo kawaida kwa familia za Wamarekani wenye asili ya Kiafrika kuliko ilivyo kwa familia za watu weupe au Walatino. Wengine kati yetu tunaweza kuwa kwenye vita vya kisheria kwa ajili ya kupata haki ya ulezi wa wajukuu zetu au haki za kuwatembelea. Mababu na mabibi wanajiunga na vikundi vya kutoa msaada na kuunda miungano ili kuleta mabadiliko ya kisheria na kuzielimisha jamii ili kusaidia katika changamoto hizi (tazama “Msaada”).

Ngono ni nzuri zaidi. Mimi na David tunaweza kushirikishana hofu tuliyonayo na kusaidia kwa upendo mkubwa wakati tukipitia vipindi vya misukosuko, bila ya kiasi kikubwa cha kujihami, ubinafsi au kiwewe.

Mnaweza kulazimika kupitia upya majukumu na mahusiano na kuweka malengo mapya pamoja. Wakati mwingine watoto wanapoondoka, “kiota” kinachobaki wazi hufichua mahusiano yasiyoridhisha. Kuvunjika kwa ndoa au kutengana kunaweza kutuletea msisimko wa furaha, mwanzo mpya; utahitaji moyo wa ujasiri kuweza kuishi maisha ya upweke. Endapo mwenzi wako ataondoka, utengano unaweza kukusababishia machungu makubwa; inaweza kukuchukua nguvu kubwa mno kuyajenga upya maisha yako.

Wanawake wengi hukutana na wenzi wapya barabarani. Wengine hutoka kwenye machimbo, na kujikuta wakizama kwenye penzi na mwanamke mwingine na kujikuta wakijiingiza kwenye jumuiya ya wanawake. Wengine ambao wana mahusiano mengi na marafiki zao wa siku nyingi, hufurahia kuwa wapweke kwa kipindi hiki.

Wengi wetu tunakuwa na nguvu zaidi za kujiunganisha na jumuiya zetu zinazotuzunguka kwa kufanya kazi kwenye mashirika ya misaada (tazama “Msaada”).

KUKOMA HEDHI: “MADILIKO YETU YA MAISHA”

Kama vile ambavyo miili yetu “ilipobadili gia” wakati wa kubalehe, ndivyo tena unavyopitia kipindi cha mpito kadiri unavyopita kutoka miaka ya kuweza kuzaa na kuingia kwenye miaka baada ya kukoma kwa hedhi. Ni wanawake wachache sana wanaofanikiwa kugundua kuanza kwa kipindi cha kukoma kwa hedhi. Kipindi cha kuacha kupata hedhi. Kinaweza kuwa kipindi kizuri cha mwisho wa kutokwa damu ya hedhi, kupata hedhi kusiko na mpangilio maalaumu, upungufu wa damu, PMS (**Premenstrual syndrome**) au kuhofia kupata ujauzito. Kama ulishawahi kuwa na matatizo ya kizazi kama vile kutokwa na damu kwa wingi au uvimbe ndani ya mfuko wa uzazi, yanaweza kutokomea yenyewe bila matibabu

pale viwango vya homoni vinapokuwa vinashuka. Kukoma kwa hedhi ni sehemu ya kawaida ya kipindi hiki cha utu uzima, na sio ugonjwa na ukiamua kujisaidia mwenyewe unaweza ukafanikiwa kupunguza kwa kiasi kikubwa kadhaa zinazoweza kukupata katika kipindi hiki. Unaweza kuhitaji au kupendelea mikakati ya tiba ya kukabiliana na kukoma kwa hedhi. Sura hii inajadili machaguo mbalimbali.

Kukoma kwa hedhi hufasiliwa kama mwisho wa kupata damu ya hedhi kila mwezi. Kipindi hiki kinaweza kuanza mapema unapokuwa na umri wa miaka arobaini au baadaye kabisa unapokuwa na umri wa miaka hamsini na tano au sitini lakini bado kikawa cha kawaida; Umri wa wastani ni miaka ni miaka hamsini na moja. Kipindi hiki chote cha mpito, ambacho huhusisha mabadiliko mengi ya kimaumbile na kihisia kwa baadhi ya wanawake, hujulikana kama *perimenopause* na kinaweza kinadumu kwa muda wowote kati ya mwaka mmoja mpaka miaka kumi. Wanawake wanaovuta sigara huwa wanawahi kuingia kwenye kipindi hiki cha kukoma hedhi kuliko wale ambao hawavuti.

Madiliko mengine ya maumbile hutokea kwa sababu ovari huwa hazitoi tena **estrogen** ili kuhakikisha mzunguko wa kawaida wa hedhi (ingawa seli nyingine mwilini hutoa **estrogen**). Viwango vya chini vya **estrogen** vinaweza kupelekea kutokea kwa mabadiliko mengine vilevile. Hakuna kitu chochote kisicho cha kawaida au kinachoashiria ugonjwa mabadiliko haya yanapotokea; bali tu ni ishara za nini kinaendelea na si lazima upate matibabu au uangalizi wa kitabibu. Mwanamke mmoja mwenye umri wa miaka hamsini na sita anasema:

Kwangu mimi, kipindi cha kukoma hedhi kilikuwa kizuri sana.

Hakuna tena tumbo kujaa hewa, kuumwa na matiti, vipandauso, maumivu ya mgongo, wala nywele zenye shahamu na madoa kwenye ngozi. Sasa nimegundua kuwa nilijisikia kama nilikuwa mjamzito kwa miaka thelathini na tano!

Namna wanawake wanavyoingia katika kipindi cha kukoma hedhi na jinsi wanavyokichukulia inaweza kutofautiana kulingana na utamaduni wanapotoka na utofauti wa mitindo ya maisha. Utafiti mmoja mkubwa uliofanywa kwa watu wa mbari mbalimbali nchini Marekani uligundua kwamba wengi wa wanawake wa Kimarekani wenye asili ya Afrika waliripoti (**hot flashes**), wengi wa wanawake wa kizungu waliripoti mabadiliko ya hali ya mwili na ya uwezo wa kukumbuka na wanawake wenye asili ya Kijapani na Kichina waliripoti kuona ishara chache zaidi za kuingia kwenye kipindi cha kukoma hedhi kwa ujumla. Iwe utofauti unatokana na muundo wa vinasaba, mlo, mategemeo, au kitu kingine bado haijulikaniki, lakini ni vema kwako na kwa watoa huduma wako wa afya wakafahamu sababu hizi.

KUKOMESHWA KWA HEDHI KWA KUTUMIA DAWA NA UPASUAJI

Kwa wanawake walio chini ya umri wa kawaida wa kuanza kwa kipindi cha kukoma kwa hedhi, kufanyika kwa upasuajia wa kuondoa mayai ya uzazi kutapelekea kushuka kwa ghafla kiasi cha homoni na matokeo yake yanafanana na yale ya kukoma kwa hedhi kwa kawaida. Aina fulani ya matibabu ya kitabibu kama vile tiba ya kikemikali, baadhi ya dawa za kansa, au dawa kwa ajili ya kutibu kutoka damu ya hedhi kwa wingi vyote vinaweza pia kusababisha hali ya kukoma kwa hedhi. Wanawake wengi wenye “umri mdogo” ambao hupata hali hii hujikuta katika wakati mgumu sana kukabiliana na mabadiliko ya kipindi cha kukoma kwa hedhi, kama vile **hot flashes** au ukavu wa uke, na wanaweza kuamua kuanza kutumia dawa za kurejesha tena homoni (tazama “Tiba ya Homoni” uk. wa 538).

NINI HUTOKEA WAKATI WA KIPINDI CHA KUKOMA HEDHI

Dalili za kuzeeka ni tofauti na dalili za kufikia kipindi cha kukoma hedhi. Kwa mfano, kuwa na nywele zenye mvi hutokea kwa wote wanawake na wanaume na

ni sehemu ya mchakato wa kuzeeka, na sio kupungua kwa viwango vya homoni. Si uzee wala kukoma hedhi hutokea kwa umri unaoweza kutabirika au kwa kiwango kinachofahamika, au kudumu kwa muda unaoweza kutabirika. **Perimenopause** ni kipindi cha misukosuko mingi. Mwanamke mmoja mwenye umri wa miaka hamsini na moja anakumbuka:

*Nilidhani nilikuwa nachanganyikiwa; mwezi mmoja ningepata **hot flashes** kwa wingi na nisipate hedhi hata kidogo, na halafu ningeanza kupata hedhi tena, na dalili zangu za kukoma kwa hedhi zingepotea kwa miezi kadhaa.*

Dalili za **perimenopause** zilizozoeleka ni pamoja na mabadiliko katika kutoka damu ya hedhi, **hot flashes**, kukosa usingizi na ukavu wa uke. Baadhi ya wanawake wanaweza kuona mabadiliko katika kjiwango cha kupata mkojo, kumbukumbu au hali ya mwili, au hisia za kingono. Wakati mwingine uzito wa mifupa kupungua kwa kasi, mabadiliko haya hayatokani na kukoma kwa hedhi kwa asilimia mia, kwa kuwa hutokea hata kwa wanaume (tazama “**Bone Loss and Osteoporosis**,” uk wa 546).

PREMENSTRUAL SYNDROME (PMS)

Wanawake wengine wamekuwa wakipata matatizo makali zaidi kabla ya kuingia kipindi cha hedhi, kama vile matiti kuvimba au kulainika, kujaa maji, hofu/wasiwasi au kukereka. Iwe umekuwa ukipatwa na matatizo haya kwa miaka mingi au ndiyo yanaanza kukupata sasa, unaweza kutegemea kupata nafuu hivi karibuni kadiri siku zako za hedhi zinavyoisha na mizunguko yako ya homoni kupungua.

MABADILIKO KATIKA SIKU ZETU ZA HEDHI

Kipindi cha hedhi kinaweza kuwa kirefu au kifupi. Damu inayotoka inaweza kuwa nzito au nyepesi na inaweza kukauka kwa siku chache au nyingi; na mara kadhaa, unaweza usipate kabisa hedhi kwa mwezi au miezi kadhaa. Kadiri

Utu Uzima Kukoma Hedhi (“Becoming an Adult and Ceasing to Menstruate”). For more information, see: <http://www.ourbodiesourselves.org/tanzania>.

viwango vya **estrogen** na **progesterone** vinapopungua, ndivyo ukuta wa mji wa mimba huzidi kuwa mwembamba, hivyo kusababisha damu ya hedhi kuwa nyepesi zaidi au kuisha kwa siku chache zaidi. Mara nyingine, kufuatana na kupevushwa kwa yai kusiko kwa utaratibu, damu ya damu inaweza kuwa nzito zaidi na ikatoka kwa muda mrefu zaidi. Viwango vya homoni hubadilika siku hadi siku, hivyo hakuna kipimo kimoja chenye kuonyesha kwamba uko kwenye kipindi cha kukoma kwa hedhi. Endapo damu inayotoka ni nzito sana, muombe mtoa huduma wako wa afya akufanyie kipimo cha ugonjwa wa **von Willebrand**, ambao ni ugonjwa wa kutoka damu unaojulikana sana wa kurithi (tazama uk. 696).

Bila kujalisha unapata hedhi nyepesi au kwa kipindi kifupi, bado unaweza kupata ujauzito. Ikiwa hutaki kubeba mimba, basi huna budi kutumia njia ya uzazi wa majira. Kwa baadhi ya wanawake, mifumo ya kutoka damu isiyo na mpangilio maalumu inaweza kuendelea kwa miaka kadhaa. Unaweza ukafahamu kwa uhakika kuwa huna tena uwezo wa kuzaa kama utapitisha mwaka mmoja bila kuona damu yako ya mwezi.

HOT FLASHES

Hot flashes ni dalili ya kukoma hedhi iliyopo tangu enzi kwenye masimulizi. Ingawa wanawake wengine hawajawahi kabisa kuzipata kamwe. Kama ukizipata, unaweza kujisikia wa moto kiasi ghafla, halafu baada ya muda ukajisikia joto sana na kutokwa na jasho kwa wingi, na mara nyingine ukapata baridi baada ya hapo. **Hot flashes** zinadhaniwa kutokana na mabadiliko ya namna ya akili kutawala mfumo wa joto mwilini kutokana na kupungua kwa **estrogen**. Wanawake wengine hupata mapigo ya ya kasi zaidi ya moyo, **heart palpitations**, na ongezeko la kasi ya kutiririka kwa damu kuelekea kwenye

mishipa ya damu iliyo karibu na ngozi, hali ambayo husababisha wekundu wa ngozi inayoanzia kifuani hadi kwenye uso.

Kila mwanamke kwa kawaida ana mfumo wake usiobadilika wa kupata **hot flashes**, ingawa mfumo wa kila mwanamke ni tofauti. **Hot flashes** zinaweza kutofautiana kwa idadi ya kutokea kuanzia takriban kutopata kuto(zi)pata kabisa mpaka mara kadhaa kwa saa. Matatizo mengine ya afya yanaweza kufanana na **hot flashes**, kama vile kutofanya kazi sawasawa kwa koromeo au matumizi ya aina fulani za dawa (kwa mfano, baadhi ya dawa za kuondoa mfadhaiko).

Inaweza kuwa rahisi kudharau **hot flash** isiyotokea mara kwa mara, lakini baadhi ya wanawake huona hali hii inawakosesha amani na kuwaaibisha. Hatuwezi kufahamu mapema namna mfumo wetu wenyewe utakavyokuwa. **Hot flashes** zinaweza kuanza miezi kumi na mbili mpaka kumi na nane au zaidi kabla ya dalili za hedhi zinazoashiria kukoma kwa hedhi kujitokeza na zinaweza kuendelea kwa miaka kadhaa baada ya kuacha kupata damu ya hedhi. Zinaweza pia kutokea hata katika siku zako za hedhi au baada ya kujifungua. Asilimia arobaini na tano ya wanawake huendelea ku(zi)pata kwa muda wa hata miaka mitano hadi kumi baada ya kukoma hedhi, na wachache miongoni mwetu huzipata hadi tukiwa kwenye miaka ya 70.

Mwanamke mmoja wa umri wa miaka 52 anaelezea **hot flashes** zake.

Siyu kwamba najiona wa “moto kidogo” – bali nahisi kama ninawaka moto, na sijali hata kama kuna mtu yeyote aliye pembeni yangu, bado ninatamani kuvua nguo zangu zote ili niupoze mwili wangu.

Unaweza ukajisikia wa moto zaidi wakati wa usiku kabla mabadiliko mengine hayajaanza. **Hot flashes** usiku za kweli mara nyingine husababisha kutokwa jasho jingi kiasi cha kuweza kulowanisha nguo zako za kulalia na mashuka yote, na kukukusumbua usipate usingizi mzuri.

Hot flashes za wanawake wanene hutokea mara nyingi zaidi na huwa kali vile vile kuliko za wanawake wembamba kwa sababu mafuta huongeza joto mwilini, na hivyo kupunguza athari za viwango vya estrogen vilivyo kwa wingi kidogo kwenye tishu za mafuta.

- “*Tiba*” mbadala. Wakati mwingine wahudumu wa afya wanaweza kukusauri kutumia virutubisho vya ziada (kama vile bidhaa za soya), mazao ya bustanini kama vile klova nyekundu, vitamini zinazozuia uoksidishaji (kama vile vitamini E), na dawa za mitishamba, na wanawake wengi wanatumia vitu hivi. Vimeonekana kutokuwa na athari zozote kwa matumizi ya muda mfupi (miezi sita). Baadhi ya *tiba* hizi zimeonekana kusaidia, lakini tafiti siku zote zimekuwa zikikinzana, na zote zinaonekana kuleta athari ya kipozauongo (takriban asilimia 30 au zaidi ya wanawake hujisikia nafuu hata watumiapo vidonge vya bandia), hivyo kupelekea kufanya mahitimisho ya uhakika vigumu (ukitaka kufahamu zaidi kuhusu mitishamba *kama tiba mbadala*, tazama Sura ya 5, (“Mambo ya Ziada Kuzingatia Kiafya”). Tafiti zilizofadhiliwa na Kituo cha Taifa cha Tiba Mbadala na za Ziada cha nchini Marekani zinategemewa kutoa matokeo mwaka 2005.

Endapo **hot flashes** zinakusumbua, unaweza ukatumia mbinu mbalimbali ili kupunguza usumbufu.

- Vaa nguo kwa matabaka ili uweze kupunguza au kuongeza nguo kulingana na unavyojisikia.
- Epuka vyakula vyenye viungo vingi, vinywaji vya moto, pombe, na kafeini, ambavyo vyote vinaweza kuanzisha **hot flashes**. Fahamu vitu vinavyoweza kukuanzishia **hot flashes** na jaribu kuviepuka
- Tembea na maji ya baridi na yanywe mara kwa mara. Kama una uwezo, weka mazingira kwenye hali ya ubaridi kwa kutumia feni au kiyoyoyi.

- Epuka kupata msongo wa mawazo kadiri inavyowezekana.
- Fanya mazoezi ya mara kwa mara.
- Fanya mazoezi mara kwa mara (yanaweza kusaidia kupunguza **hot flashes**).
- Jaribu kuvuta pumzi ndefu pale **hot flashes** zinapoanza (kufanya hivi kutapunguza makali yake)
- Jaribu kuwa na uzito unaoshauriwa kiasia kulingana na umri na kimo ckako. Wanawake wenye uzito mkubwa husikia joto upesi zaidi.
- Mwanamke mmoja aliweka fuko la barafu chini ya mto wake usiku ili kwamba alipoamka usiku kutokana na **hot flash** angeugeuza tu mto wake na angapata nafuu na kuburudika.
- *Homoni.* Baadhi yetu huwa tunasumbuliwa na **hot flashes** kwa muda mrefu na hutukumba kwa kiwango kikubwa kiasi kwamba huamua kutumia tiba ya kihomoni ili kufidia upotevu wa homoni za asili. Imegundulika kuwa kutumia homoni hupunguza makali ya **hot flashes** na dalili nyingine kadhaa za zinazoandamana na kukoma kwa hedhi, lakini pia kunaweza kuongeza uwezekano wa kupata matatizo fulani ya kiafya, hasa baada baada ya muda mrefu (tazama “Tiba ya Homoni,” uk. Wa 538).

KUKOSA USINGIZI:

Kukosa usingizi katika umri wa makamo kunaweza kusababishwa au kutosababishwa na kukoma kwa hedhi. Uhusiano kati mabadiliko ya homoni na mfumo wa usingizi hauko wazi, ingawa watafiti bado wanafanya uchunguzi juu ya suala hili. Kuzeeka kwenyewe kunaweza kusababisha ukaanza kupata matatizo ya usingizi, ingawa baadhi ya wanawake hupata matatizo ya usingizi

Utu Uzima Kukoma Hedhi (“Becoming an Adult and Ceasing to Menstruate). For more information, see: <http://www.ourbodiesourselves.org/tanzania>.

wakati wa hatua kabla ya kuingia kwenye kipindi cha kukoma kwa hedhi, lakini sio kabla au baada. Kwa kawaida kabisa, mwanamke atapata usingizi bila tatizo lolote, na halafu ataamka saa za asubuhi na kupata tabu kurudi tena usingizini. Wanawake wanaopata matatizo ya **hot flashes** au kutoka jasho kwa wingi wakati wa usiku mara nyingi hupatwa na tatizo la kurukwa na usingizi kwa wingi kuliko wale ambao hawapatwi na matatizo haya. Kukosa usingizi kunaweza kusababisha uchovu mkali, hali ya kukereka pamoja na kushindwa kukaa vizuri na watu wengine.

Wanawake wengine huona nafuu watumia dawa (vidonge vya usingizi, dawa za kuondoa mfadhaiko, au tiba za kihomoni). Iwe unatumia kitu chochote au la, unaweza kutaka kujaribu mabadiliko haya ya mtindo wa maisha.

- Punguza au usitumie vinywaji vilivyo na vichangamsho (kahawa, chai, cola, na chokoleti), hasa baada ya saa tatu usiku kwa kuwa kafeini hukaa kwenye damu kwa muda wa mpaka saa sita. Kafeini ni kichangamsho ambacho hutibua usingizi na kuongeza kiasi cha mkojo kwenye kibofu, kitu kinachomaanisha utalazimika kukojoa mara nyingi zaidi.
- Acha kuvuta tumbaku, hasa wakati wa jioni. Tumbaku ni kichangamshi.
- Epuka au punguza kiwango cha matumizi ya pombe. Pombe huwa kichangamshi kadiri inapokuwa “inavunjwa vunjwa” kwenye mfumo wa umeng’enyaji wa chakula, hivyo kupelekea kupata usingizi kwa vipindi na haja ya kukojoa wakati w au usiku.
- Ikiwezekana nenda kulala kwa muda ule ule kila siku.
- Fanya mazoezi mara kwa mara. Kufanya mazoezi wakati wa mchana au mapema jioni kunaweza kuondoa msongo na kusaidia kupata usingizi vizuri (tazama uk. 545 kwa faida zaidi).

- Oga kwa maji ya moto, sikiliza muziki, au soma.
- Zuia kelele. Funga milango na madirisha, tumia viziba masikio, au tumia mashine ya kupunguzia sauti.

Kama tatizo la kukosa usingizi litaendelea, huna budi kujadiliana na mtoa huduma wako wa afya kuhusu tiba inayoweza kukusaidia. Matumizi ya dawa za kuondoa mfadhaiko kwa kiwango kidogo kunaweza kuondoa hali ya kukosa usingizi na **hot flashes**, pamoj ana mfadhaiko, kwa baadhi ya wanawake. Watu wengi hutumia **melatonin** ili kuboresha usingizi, ingawa dawa hii hufanya kazi vizuri zaidi **for jet lag**, na hakuna data za kutosha juu ya matumizi yake ya mara kwa mara. Valerian imekuwa ikitumika kama tiba mbadala ya kutibu matattizo ya kutopata usingizi. Kutumia vidonge vya usingizi kunaweza kuleta mazoea, na unapaswa kusoma maelezo yanayoambatana na vidonge unavyotumia, na uvitumie mara chache chache tu na si kila mara.

MABADILIKO YA UKENI

Kadiri viwango vya **Estrogen** vinavyopungua, kuta za uke mara nyingi huwa nyembamba na kavu zaidi, zinakakamaa kwa kiasi fulani, na huweza kuchanika kwa urahisi. Wakati wa kufanya ngono, vilainisho kidogo zaidi vya uke hutolewa, na huchukua muda mrefu zaidi mpaka uke kuwa na unyevunyevu. Mwenzi wako anaweza kupata shida kukuingilia na unaweza ukasikia maumivu na usisikie raha ya kufanya ngono, na mara nyingine hali hii inaweza kupelekea kuchubuka na hata kupata maambukizi. Endapo tishu zitakuwa laini sana, kuingiliwa kunaweza kusababisha ukatoka damu. Wanawake wenye hali ambayo madktari huiita *vaginal atrophy* wanaweza kuishia kuepuka kufanya ngono au shughuli nyingine kutokana na kadhaa wanayoipata. Mwanamke mmoja wa miaka 56 anasema:

Sahau kuhusu kufanya ngono! Baada ya kukoma hedhi, sikuweza hata kuendesha baiskeli yangu tena – uke wangu ulikuwa unauma muda wote.

Baadhi ya dawa unazoandikiwa na daktari au unazonunua kwenye maduka ya dawa yanaweza kuchangia hali ya ukavu wa uke. Antihistamines, kwa mfano, hukausha tishu za ukeni pamoja na zile za puani. Dawa za kusafishia uke, vioevu (marashi) na tishu za chooni na sabuni zenye rangi au manukato vinaweza kusababisha tishu za kumani kuchubuka.

Njia za kupunguza ukavu wa uke ni pamoja na:

- Vilainisho na vinyevushi vya uke, kama vile Silk E, Albolene, au Astroglide, vinaweza kusaidia wakati wa kufanya ngono. Epuka kusugua kwa aina yoyote ile kwa kuwa kutasababisha kuchubuka kwa tishu laini na hivyo kupelekea kupata maambukizi na zaidi. Kupaka mafuta ya Vitamini E au mafuta uliyoanikiwa na daktari kwenye eneo la “sambusa” na uke kunaweza kupunguza mwasho. Kuwashwa kunaweza kuwa dalili ya uambukizi wa fangasi ambao unahitaji matibabu (tazama uk. wa 653). Kama ukavu wa uke utaendelea, jaribu kutumia kinyevushi cha kununua kwenye duka la dawa, kama vile Replen, ambacho kinaweza kutumika mara moja au zaidi kwa wiki, lakini sio wakati wa kuingiliwa. Kumbuka kuwa bidhaa hizi sio njia za kuzuia kupata mimba, na hazitoi kinga dhidi ya magonjwa ya zinaa au VVU/UKIMWI.
- Kufanya ngono mara kwa mara pia husaidia kudumisha afya ya uke, ingawa inaweza kuchukua muda zaidi kuufanya uke uwe na unyevu.
- *Kunywa maji/vimiminika kwa wingi kila siku* (vikombe nane au zaidi, kulingana na vyanzo vingi) kunaweza pia kusaidia.
- **Dozi za estrogen kwa kiasi kidogo** kama vile krimu za Estring, Estrace, Vagifem, na Premarin huzuia ukavu wa uke. Zikiwa kwenye aina

mojawapo kati ya hizi (pete ya **silastic** , tembe na krimu za ukeni), **estrogen** kidogo zaidi huingia kwenye mishipa ya damu, kitu kinachoweza kupunguza athari za muda mrefu. Pete hii huingiza kiasi kidogo sana cha **estrogen** kwenye mishipa ya damu, tembe hizi huingiza kwa kiasi kikubwa kidogo, na krimu huingiza kwa kiasi kikubwa zaidi na kisichotabirika, kutegemeana na kiasi gani na mara nyingi kiasi gani inatumika. Wanawake hutumia homoni kwa sababu ya mabadiliko ya ukeni ambayo huingilia na kuathiri hisia zetu za kimapenzi au mitindo yetu ya maisha (tazama “Tiba ya Homoni,” uk. wa 538).

Kukauka kwa uke katika hatua yoyote ile kunamaanisha kuwa hauko tayari kuingiliwa. Muda mrefu wanaotunmia watu wenye umri mkubwa mpaka kuja kuashikika una fidi zake.

Wakati Jay alipokuwa anashindwa kuusimamisha uume wake, nilifikiri kwamba nimeshindwa kutimiza wajibu wangu kama mwanamke wa kumfanya abaki ameashikika Lakini kwa sasa naona kwamba jambo hili linaweza kumaanisha muda zaidi wa kuchezeana kwanza kabla ya kufanya tendo lenyewe na nafasi ya kuanza upya tena ili kwamba kufanya ngono kunakuwa kwa muda mrefu.

MABADILIKO YA NJIA YA MKOJO

Kuna baadhi ya wanawake walio katika umri wa makamo huvuja mkojo bila kujitambua wakati wanapokuwa wanajikakamiza, wananyanyua vitu au wanapocheka. Wengine hulalamika kuwa wanajisikia kukojoa mara kwa mara na hivyo kulazimika kuamka mara kadhaa wakati wa usiku. Wengine hujusikia kibofu kizima kimejaa na wamebanwa lakini hushindwa chooni bila mkojo kuwa umeshawatoka kidogo. Pale uwezo wa kudhibiti kuvuja kwa mkojo unapokuwa tatizo, hujulikana kama *urinary incontinence* (UI).

Utu Uzima Kukoma Hedhi (“Becoming an Adult and Ceasing to Menstruate). For more information, see: <http://www.ourbodiesourselves.org/tanzania>.

Tatizo hutokea sana katika umri mkubwa, lakini si sehemu ya kuzeeka kwa kawaida. Baadhi ya vyanzo vinaeleza kuwa viwango vidogo vya **estrogen** ndivyo husababisha **UI**, lakini tafiti zinakinzana. Baadhi ya dawa na vinywaji vyenye kafeini vinaweza kukufanya ukojoe mara nyingi zaidi. Matatizo ya kujongea yanaweza kuwa sababu pia, hasa pale ambapo unakuwa huwezi kukumbia kwenda chooni wenyewe.

Aina kadhaa za **UI** zinaweza kutokea kwa wakati mmoja. Aina iliyozeleka zaidi ni **stress incontinence**, ambayo hutokea unapopiga chafya, unapokohoa, unapocheka, au kujikaza wakati wa kufanya shughuli ngumu. **Urge incontinence** ni kutoka kwa mkojo bila hiyari baada ya kubanwa sana na mkojo. Aina hizi za **incontinence**, pamoja na kujisikia kukojoa mara kwa mara, zinaweza kuwa dalili za maambukizi ya njia ya mkojo yanayoweza kutibika.

- *Mazoezi ya Kegel.* Katika umri wowote, kuimarisha misuli ya sakafu ya mfupa wa nyonga kutasaidia kudhibiti “kuvuja” kwa mkojo bila hiyari yako. Kama haukuwahi kufanya mazoezi ya (msamba) Kegel, huu ni muda mzuri wa kuyaanza (kwa maelezo zaidi, tazama uk. wa 235 kwenye Sura ya 13 Maumbile ya Kijinsia, Uzazi na Mzunguko wa Hedhi”).
- *Mafunzo ya kibofu,* kujifunza kukaa na mkojo kwa muda mrefu zaidi bila kukojoa kunaweza pia kusaidia sana. Kaa juu ya sinki la choo kila baada ya saa mbili, iwe una mkojo au la. Halafu baada ya siku mbili, refusha muda huu kwa dakika thelathini mpaka utakapofanikiwa kufikisha muda wa saa nne. Jaribu kudumisha “ratiba” hii hata kama itatokea ukashindwa kuvumilia na kukojoa kwa bahati mbaya. Endapo utabanwa na mkojo, tulia kama ulivyo na tumia mazoezi ya kuimarisha misuli mpaka utakapoona mkojo umeondoka, halafu taratibu elekea maliwatoni. Mara nyingine huwa inasaidia kulegeza mwili badala ya kujikaza sana ukijaribu kuubana mkojo. Epuka kunywa vimiminika vingi kabla ya kutoka, au unapokuwa mbali na nyumbani, na utumie vimiminika hivi mara urudipo nyumbani.

- *Dawa* zinapatikana kusaidia kupunguza kusinyaa kwa kibofu (kibofu chenye hisia kupita kiasi) ambako husababisha kuvuja kwa mkojo. Baadhi ya dawa hizi ni mpya zaidi, na zinaweza zisisaidie sana katika kutatua tatizo ulilionalo, hivyo ni wazo zuri kupata taarifa zaidi kabla ya kufanya uamuzi wa kuanza kuzitumia. Tafiti hazikubaliani ikiwa **estrogen** hupunguza au kuzidisha **incontinence**. Baadhi ya tiba (Detrol na Ditropan) zinaweza kuathiri uwezo wa kukumbuka na kwa kiasi fulani ufanyaji kazi wa mfumo mkuu wa neva.

Tiba Nyingine:

Ikiwa kuvuja kwa mkojo husababishwa na tatizo la kibailojia (tazama “Ulegezaji wa Fupanyonga na Kuchomoza kwa Kizazi,” uk. wa 649), *dawa ya kutia ukeni* (ambayo hufanana na kiwambo) inaweza kuingizwa ndani ya uke ili kusaidia kukiweka kibofu na **urethra** mahali pake na kuzuia kuvuja kwa mkojo. Moja kati ya aina kadhaa za upasuaji zinaweza kurekebisha dosari hii, lakini kama una wazo la kufanya jambo hili, hakikisha unafahamishwa kwa kina juu ya faida na hatari zake na **experienced gynecologic surgeon** au **specialist in female urology**. Taka kufahamu juu ya kiwango cha mafanikio, na ikiwa utahitaji kurudia utaratibu huo ikiwa hautofanikiwa.

Unaweza kupata wakati mgumu kutafuta msaada kwa sababu uzazi wa wanawake na mfumo wa mkojo ni taaluma tofauti za kitabibu. Wataalamu wengi wa mfumo wa mkojo hawafahamu mambo mengi sana zaidi ya vitu vya msingi tu kuhusu viungo vya kike vya uzazi, wakati si madaktari wote katika taaluma za pande zote mbili wanafahamu vya kutosha kuhusu namna ya kuwapatia matibabu wanawake wenye umri wa makamo na wenye umri mkubwa zaidi. Jaribu kutafuta daktari wa upasuaji aliybobea kwenye matatizo ya mkojo ya kinamama (taaluma hii mpya ya kitabibu inajulikana kama *urogynecology*; tazama “Msaada”). Kama ilivyo kwa pendekezo lolote juu ya upasuaji mkubwa,

elewa nini kinashauriwa na pata mawazo kutoka kwa watu tofauti kabla ya kukubaliana na taratibu zozote.

HAMU YA NGONO

Kukoma hedhi si lazima kubadilishe hisia za kingono, ila kadiri umri unavyokwenda kwa wanawake, hamu ya, na mwitikio wa ngono vinaweza kuathiriwa na matatizo yanayohusiana na kukoma kwa hedhi kama vile kupata hedhi nzito na isiyotabirika au kuvuja kwa mkojo; matatizo mengine ya kiafya kama vile shinikizo la damu au kisukari; au mabadiliko katika maisha kama vile kufiwa na mwenzi au mwenzi aliyepoteza hamu ya, au asiyeweza kushiriki tendo la ngono. Shughulikia tatizo lililopo mbele yako kwa wakati huo badala ya kulaumu kukoma kwa hedhi. Kwa mfano, endapo mmoja wenu kati yao na mwenzi wako anatumia dawa ambazo zinaonekana kupunguza hamu ya ngono, jadiliana na mtoa huduma wako wa afya. Mara nyingi kubadilisha dawa kutasaidia. Ikiwa haufurahii kufanya ngono, fanya tathmini juu ya hili.

Wanawake wengi hushuhudia kupungua kwa hamu ya ngono kutokana na viwango vidogo zaidi vya homoni. (Hali hii pia hutokea pale mifuko ya mayai inapotolewa wakati wa upasuaji wa kuondoa sehemu au kizazi chote au kuharibiwa na tibakemikali au mnunurisho.) Wengine kati yetu tunaweza kufurahia kupungua kwa hamu ya ngono, lakini hali inaweza isiwe hivyo kwa wengine au wenzi wapenzi wetu. Kufanya ngono kunaweza kukawa kwa kufurahisha zaidi katika miaka baada ya kukoma kwa hedhi: hakuna tena kupata hedhi au dalili za **PMS**, hakuna hofu ya ujauzito, faragha zaidi hasa ikiwa watoto wetu wameshakuwa wakubwa na kuondoka nyumbani, na nafasi zaidi ya kitendo cha ngono kujianzisha chenyewe. Mara nyingi namna tunajisikia kuhusu ngono baada ya kukoma kwa hedhi hakuna utofauti sana na vile tunavyojisikia kuhusu ngono kabla ya kukoma kwa hedhi (tazama “Hisia za Kimapenzi na Kuzeeka,” uk. wa 541, na “Upasuaji wa Kuondoa Kizazi na Upasuaji wa kuondoa Mfuko wa Mayai ya Uzazi,” uk. wa 637).

Utu Uzima Kukoma Hedhi (“Becoming an Adult and Ceasing to Menstruate”). For more information, see: <http://www.ourbodiesourselves.org/tanzania>.

KUMBUKUMBU NA HALI YA MWILI

Wanawake wengi huripoti kupoteza uwezo wa kukumbuka au uwezo mdogo wa umakini katika kipindi cha kukoma kwa hedhi, lakini hakuna ushahidi wa kutosha wa kisayansi unaonyesha kuwa mabadiliko haya yana uhusiano na viwango vidogo vya **estrogen** mwilini. Hali ya kusahau inayotokea mara moja moja – zile “nyakati za utu uzima” wengi wetu tunazoziongelea – inaweza kuakisi msongo kwa ujumla, hofu ya kitu fulani, mfadhaiko, au kuchanganywa na vitu kama mlio wa simu, mtoto kupiga kelele, au mbwa kubweka. Mwanamke mmoja mwenye umri wa miaka 52 anasema:

Kulingana na mabadiliko yote yanayoendelea kwenye mwili wangu, si ajabu siwezi kukumbuka mambo mengine. Na si ajabu mara nyingine huwa nalengwa na machozi – nimeiacha nyuma sehemu yote ya maisha yangu. Kwa bahati nzuri, hisia hizi huwa hazidumu kwa muda mrefu. Nilisikia kuwa kipindi baada ya kukoma kwa hedhi ni bashashi baada ya kipindi kabla ya kukoma hedhi.

Ukweli ni kwamba uwezo wa ubongo kupangilia upya seli zake na kuendeleza miunganiko huendelea kwa kipindi chote cha maisha. Mazoezi ya ubongo kama vile kusoma, shughuli ya kijamii, au mazungumzo yenye kuchangamsha yanaweza kuongeza uwezo wa kukumbuka.

Kama utaendelea kushindwa kukumbuka vitu ulivyovifanya dakika tano zilizopita, kusahau majina ya watu na vitu, kusumbuliwa na kazi za kila siku au maamuzi mepesi, uchunguzi wa kina wa afya unaweza kuonyesha ikiwa ni “kuelemewa kwa ubongo” kwa kawaida au dalili ya awali ya ugonjwa hatari. (Ili kufahamu zaidi, tazama “Mabadiliko ya Kumbukumbu,” uk. wa 565.)

Mfadhaiko

Wanawake wengine husema wanajisikia kufadhaika wakati wa kipindi kabla ya kukoma hedhi. Utafiti unaonyesha kuwa kukoma kwa hedhi hakusababishi

Utu Uzima Kukoma Hedhi (“Becoming an Adult and Ceasing to Menstruate”). For more information, see: <http://www.ourbodiesourselves.org/tanzania>.

mfadhaiko, ingawa kunaweza kutoa mabadiliko kiasi ya mpito ya hali ya mwili. Hata hivyo, kipindi hiki cha mpito kinaweza kutibua matatizo makubwa ya kihisia, hasa pale unapokuwa unapambana kwa kiasi kikubwa na dalili za kuingia kipindi cha kukoma kwa hedhi au ulishawahi kupata tatizo la mfadhaiko hapo awali (ikiwa ni pamoja na mfadhaiko baada ya kupata mtoto) au **severe PMS**. Hata kama hukuwahi kuhitaji ushauri nasaha au matibabu hapo kabla, unaweza kulazimika kufanya hivyo sasa hasa ikiwa mfadhaiko unavuruga maisha yako. (Kwa maelezo zaidi, tazama Sura ya 6, “Afya Njema Kihisia.”)

JE, UNANYANYASWA?

Kunyanyaswa kunaweza kukawa chanzo cha kupata mfadhaiko. Kulingana na shirika la **Women’s Health Initiative (WHI)**, kwenye utafiti uliofanywa kwa wanawake karibia 92,000 wenye umri wa miaka kati ya 50 hadi 79, asilimia 11 walikuwa waathirika wa namna moja au nyingine ya uonevu wa kimwili au lugha isiyofaa; asilimia 89 walikuwa wamekemewa kwa namna isiyofaa, wamekosolewa vikali, na kupewa vitisho. Ni wanawake wa umri wa miaka ya hamsini waliotoa taarifa za kunyanyaswa kuliko wale wenye umri mkubwa zadi. Uwezekano wa wanawake weusi kuwa waathirika wa uonevu wa kimwili ulikuwa mara tatu zaidi, ingawa wanawake weupe waliripoti zaidi kudhalilishwa kwa lugha isiyofaa kuliko wao. Kama unanyanyaswa kwa namna yoyote ile, usisite kuwaeleza marafiki wako wa karibu, au kuripoti sehemu husika, na pia mjulishe mtoa huduma wako wa afya. (Kwa maelezo zaidi, tazama Sura ya 8, “Uonevu na Unyanyasaji.”)

KUPATA DAMU YA HEDHI ISIYO YA KAWAIDA

Baadhi ya wanawake wengine hutokwa na damu ya hedhi kwa namna ambayo huonekana kama wanapata hedhi moja inayofululiza, damu kwa wingi kiasi kwamba hata visodo au pedi za namna gani hazitoweza kuizuia. Aghalabu kutokwa damu kwa wingi (wakati mwingine hujulikana kama *hypermenorrhea*,

menorrhagia, au *flooding*) huwa ni sehemu tu inayokera ya mabadiliko ya kipindi kabla ya kukoma kwa hedhi. Endapo unatokwa damu kwa kiwango kikubwa sana, unaweza ukapungukiwa damu au hata ukajisikia kutaka kuzimia. Kutokwa damu kwa wingi pia kunaweza kukawa ni dalili ya ugonjwa.

Tatizo la kupungua na kuongezeka kwa kiwango cha homoni katika kipindi cha kabla ya kukoma kwa hedhi linaweza kuwa chanzo cha kupata hedhi kwa utaratibu uliovurugika. Mara nyingi sababu za kutokwa damu kwa wingi huwa ni **fibroids** au **polyps**. Hata hivyo, kutokwa damu wakati wa hedhi kwa wingi inaweza kuwa dalili pekee ya kansa ya kizazi inayoweza kuonekana kwa nje, ambayo hutokea kwa nadra sana lakini inayoweza kuhatarisha maisha ikiwa haiatagunduliwa na kutibiwa mapema. Usidharau unapotokwa na damu kwa wingi au mfululizo kwa muda mrefu – mwone mtoa huduma wako wa afya endapo hali hii haitakoma.

Watoa uduma wa afya wanaweza kupendekeza ufanyiwe utaratibu wa kupata tiba kama vile **endometrial biopsy** (ambayo hufanyika ofisini kwa kutumia neli nyembamba ya plastiki), **hysteroscopy** (uchunguzi kwa kutumia kifaa cha ala ya macho inayowekwa kwenye mji wa mimba kwa kupitia ukeni), **sonohysterogram (ultrasound** maalumu inayoweka maji yenye chumvi kwenye kizazi kwa kupitia mlango wa kizazi ili kuboresha picha), au hata **D&C (dilation and curettage**: kufanya upasuaji kukwangua ukuta wa kizazi) ili kuchunguza ukuta wa kizazi au vitu vilivyomo na kwa minajili ya kubaini kinachosababisha utokaji wa damu kwa wingi. Wataalamu wa afya wanafanya **D&C** kwa kiwango sana kwa sasa, kwa kuwa utaratibu huu wa tiba hufanywa mtu akiwa “amepofushwa” na mara nyingi huhitaji unusukaputishaji, ambao ni gharama na hatari vilevile. Baadhi ya madaktari wanasisitiza **hysterectomy** kama ufumbuzi wa tatizo hili, lakini kwa kawaida machaguo ya tiba zisizolazimu upasuaji au kuingiliwa kwenye mwili kwa kiasi kikubwa huwa yanapatikana. (Ili kufahamu

zaidi kuhusu **fibroids**, kutokwa damu kusiko wa kawaida, na **hysterectomies**, tazama Sura ya 28, “Pekee kwa Wanawake.”)

TIBA YA HOMONI

Tangu mwaka 1960, tiba ya homoni mbadala (ambayo kwa sasa inajulikana kama tiba ya homoni) imekuwa ikiuzwa na kutolewa kwineye vituo vya afya kwa sababu mbili: kuleta nafuu ya muda mfupi ya matatizo makubwa yanayojitokeza katika kipindi kabla ya kukoma wa hedhi, na kutoa kinga ya muda mrefu dhidi ya magonjwa ambayo yanaweza kuambatana na kuzeeka. **Estrogen** iliyopo kwenye vidonge, plasta maalumu ya kuzuia kupata mimba, kiringi, au kwenye krimu hutoa nyongeza kwa viwango vya **estrogen** inayopungua ambayo hutengenezwa na mifuko ya mayai ya uzazi. Wakati mwingine **progestin** (ya asili au sanisi) huongezwa kwenye mchanganyiko ili kuzuia ukuaji wa ukuta wa kizazi ambao unaweza kusababisha **endometrial cancer** (ambayo huwa si lazima baada ya **hysterectomy**). Wakati tafiti nyingi zimeonyesha kuwa tiba mchanganyiko ya homoni (mchanganyiko wa **estrogen** na **progestin**) hupunguza **hot flashes**, ukavu wa uke, na mifupa kuwa myembamba, nyingi ya zinazodhaniwa kuwa faida zake za muda mrefu zimekuwa zikikanushwa au kutiliwa mashaka.

Kwa miongo kadhaa, makampuni ya dawa yamekuwa yakiuza homoni kama vidonge vya kuleta miujiza wa kumfanya mtu abakie kijana na kuzuia ugonjwa wa moyo, licha ya taarifa za kukanganya kuhusu manufaa yake ya muda mrefu na tafiti zinazoonyesha kuwa matumizi ya muda mrefu ya **estrogen** huongeza uwezekano wa kupata kansa ya matiti na kuganda kwa damu. Hivi karibuni, tafiti kubwa zimeonyesha kuwa madhara ya muda mrefu yanaweza kuzidi manufaa yanayoweza kupatikana. **The Women’s Health’s Initiative**, ambayo ilichunguza matokeo ya majaribio ya mchanganyiko unaotumiwa na wengi wa **estrogen** na **progestin** uitwao Prempro, ilithibitisha uwepo wa hatari ya kansa ya matiti na

Utu Uzima Kukoma Hedhi (“Becoming an Adult and Ceasing to Menstruate”). For more information, see: <http://www.ourbodiesourselves.org/tanzania>.

kuganda kwa damu. Hatari ya kupata ugonjwa wa moyo na kiharusi iligundulika kuwa juu zaidi kwa wanawake wanaotumia homoni mchanganyiko. Hatari ya kupata kiharusi pia ilikuwa juu zaidi kwa wanawake wanaotumia **estrogen** pekee. Mara baada ya matokeo ya kwanza ya uchunguzi wa **WHI** kutoka mwaka 2002, wanawake wengi walikasirishwa kwa kupotoshwa kwa muda mrefu kuhusu manufaa na madhara ya dawa hizi – hasa wale ambao walikuwa wakitumia tiba ya homoni, wakati mwingine hata kwa miaka kadhaa.

Uchunguzi wa **WHI** ulikuwa mkubwa sana na uliosanifiwa vizuri, lakini ulifanya uchunguzi kuhusu aina moja pekee ya tiba ya homoni. (Dozi na mchanganyiko wa homoni zilizochaguliwa kwa ajili ya majaribio ndizo ambazo wanawake wengi wa nchini Marekani walikuwa wakituzitumia kwa miaka mingi.) Kilichofuatia ni kwamba, matokeo ya jaribio hili hayakutoa majibu ya maswali yote kuhusu usalama na ufanis wa tiba za homoni. Moja ya tatu ya wanawake wote waliokuwa **WHI** walikuwa na umri wa kati ya miaka hamsini na sitini, na hivyo kufanya jaribio hili kuwa kubwa kuliko yote kufanyika chini ya uzangalizi kwa wanawake wa kundi hili la umri. Ingawa wengi wa washiriki walikuwa na umri mkubwa zaidi, itakuwa ni sawa na upotoshaji kusema kwamba matokeo ya jaribio hili yanawahusu wanawake wenye umri mkubwa. Tafiti za siku za mbeleni zinaweza kubaini taratibu za tiba zilizo na usalama na ufanisi zaidi kuliko zile ambazo zilifanyiwa uchunguzi kwenye **WHI**, lakini kwa sasa, wanawake wanapaswa kuwa makini sana na pengine wenye kushuku kuhusu madai na nadharia zisizothibitishwa juu ya dawa hizi.

Jambo lingine la kuzingatia ni aina ya **estrogen** inayotumika na namna ambayo inaingizwa mwilini. Mwili wa binadamu hutengeneza aina tatu ya **estrogen**: **estrone**, **estradiol**, na **estriol**. Baadhi ya miundo ya homoni (wakati mwingine hujulikana kama **zilizo sawa kibaiolojia**, kwa sababu zinalingana kabisa na homoni za mwili) au namna ya kuziingiza mwilini (plasta maalumu ya kuzuia mimba, krimu, kiringi) inaweza kuwa salama zaidi kuliko muundo wa

vidonge, lakini hili bado halijathibitishwa. Vidonge ambavyo vina estrogen kutoka mkojo wa farasi jike hutumiwa sana nchini Marekani. Bado haiko wazi ikiwa hatari zote za kiwango cha juu zitokakanazo na matumizi tiba ya homoni mbadala husababishwa na **estrogens, progestins**, au vyote viwili, au kutokanana na namna zinavyovunjwawunjwa mwilini (hupitia kwenye ini zinapomezwa kama kidonge). Kwa kila utafiti mpya unaofanyika, na bado kuna mambo mengi sana yasiyofahamika bado. Mahitimisho kutoka tafiti mbalimbali ni lazima yazingatiwe na kuoanishwa kwa kila mwanamke mmojammoja.

Miongo kadhaa ya matangazo ya makampuni ya dawa imekuwa na ushawishi mkubwa kwa wanamume na wanawake, pamoja na watoa huduma za afya. Ingawa matangazo na uhamasishaji wa matumizi ya tiba ya homoni vimepungua tangu kutolewa kwa matokeo ya **WHI**, nadharia kuhusu manufaa yasiyothibitishwa ya matumizi ya njia hii bado zinaendelea kutolewa, na watoa huduma wengi wa afya wanaendelea kudharau madhara yake. Kwa kuzingatia hali ya mwanamke mmoja mmoja, baadhi ya wanawake – hasa wale wenye **severe hot flashes** – bado wanaweza kuendelea kunufaika na homoni.

Utata huu wa homoni pia unaibua suala moja muhimu la kibailojia na la kimaadili pia. Wengi wetu tunaamini kuwa viwango vya matumizi ya dawa zisizothibitishwa kwa watu wenye afya vinapaswa kuwa juu sana kuliko vile vya matumizi ya dawa kwa watu wenye ugonjwa na ambao wameamua kujiweka katika hatari ya kujaribu kitu kipya kama njia ya kutafuta tiba. Wanawake walio katika kipindi cha kukaibia kuanza kukoma kwa hedhi ni wanawake wenye afya. Tiba inaweza kupelekea kutokea kwa hatari zisizotarajiwa, kama ilivyoonyeshwa na matokeo mapya kuhusu tiba ya homoni.

MACHAGUO MENGINE YA TIBA

Kutokana na hofu kuhusu madhara ya kiafya ya tiba ya homoni, watafiti wanajaribu kuvumbua dawa mpya ambazo zitaweza kutoa manufaa ya homoni

Utu Uzima Kukoma Hedhi (“*Becoming an Adult and Ceasing to Menstruate*). For more information, see: <http://www.ourbodiesourselves.org/tanzania>.

bila ya kusababisha madhara hasi. **Selective estrogen receptor modulators (SERMs)**, kama vile **raloxifene**, zinaweza kuzuia osteoporosisi na kupunguza hatari ya kuvunjika mifupa bila ya kufanya matiti ama tishu za mji wa mimba kupata kansa. Hata hivyo, **raloxifene** haipunguzi **hot flashes**, na inaweza hata kuziongeza; na pia, bado haijaonyesha kuwa na uwezo wa kuzuia kuvunjika kwa mfupa wa nyonga. **Bisphosphonates** (kama vile Fosamax) ni daraja lingine la dawa zilizothibitishwa kuweza kupunguza kiwango cha mifupa kuwa myembamba pamoja na hatari ya kuvunjika mifupa. Haziathiri **hot flashes** kwa namna yoyote ile. Zote **bisphosphonates** na **SERMs** zinaonekana kuwa na madhara kidogo zaidi kuliko homoni, lakini ni dawa ngeni, na ufanisi na usalama wake kwa wanawake wenye afya vimekuwa vikifanyiwa uchunguzi kwa muda usiozidi miaka kumi tu.

Kwa kuwa hatari ya kudhoofika kwa mifupa huongezeka kwa kiasi kikubwa baada ya mtu kufikisha umri wa miaka sabini, wanawake ambao huanza kutumia dawa hizi katika kipindi kabla ya kuanza kwa hedhi, pengine watalazimika kuendelea kuzitumia kwa miongo kadhaa ili manufaa yaweze kuonekana. (Ili kufahamu zaidi kuhusu mifupa, tazama “**Osteoporosis**,” uk. Wa 566.) **Steroid** ijulikanayo kama **tibolone** inatumika kwa kiwango kikubwa kwenye nchi za Ulaya kama matibabu ya **hot flashes**, kutokwa jasho kwa wingi wakati wa usiku, kwa ajili ya kuimarisha mifupa, lakini uwezo wake kwa hatari ya ugonjwa wa moyo bado haujulikani; kwa sasa inafanyiwa majaribio nchini Marekani, na Mamlaka ya Chakula na Dawa inaweza kuiidhinisha kwa matumizi ifikapo mwaka 2006. Baadhi ya dawa za kuondoa mfadhaiko zinaonekana kuweza kuboresha hali ya mwili pamoja na **hot flashes** kwa baadhi ya wanawake. Muunganiko wa kwenye mwili kati ya viwango vya homoni na **neurotransmitters** – eneo ambapo dawa za kuondoa mfadhaiko hufanya kazi – bado haueleweki vizuri.

JE, HALI INAYOTOEA KABLA YA KUKOMA KWA HEDHI NI SUALA LA KITABIBU

Utu Uzima Kukoma Hedhi (“Becoming an Adult and Ceasing to Menstruate”). For more information, see: <http://www.ourbodiesourselves.org/tanzania>.

Pale watoa huduma ya afya wanapochukulia mabadiliko ya kawaida yanayotokea kwatika kipindi kabla ya kukoma kwa hedhi kama hali ya upungufu fulani au kama ugonjwa unaohitaji matibabu, wanaweza kuwatibu wanawake kwa kiwango cha chini zaidi, ama kuzidisha kiwango cha matibabu kinachotakiwa. Kuna baadhi ya madaktari ambao wanahusianisha karibu kila dalili ya inayotokea na kipindi hiki, badala ya kufanya uchunguzi wa dalili hizi ambao unaweza kuonyesha uwepo wa ugonjwa mwingine hatari zaidi. Baadhi ya wanawake huwa na matumaini kuwa matumizi ya vidonge yatawafanya wabakie kuwa vijana, huku wakisahau kuwa mtindo mzuri wa maisha na kujitunza vizuri ni salama zaidi, na pengine ndizo njia za kutufanya tubakie vijana zenye ufanisi zaidi. Tunaweza kufundishana namna ya kukabili maumivu yanayotokea kwa kipindi hiki.

Baada ya kuacha kutumia tiba ya homoni, baadhi ya wanawake huanza kupata tena **hot flashes** na dalili nyingine ambazo hutokea wakati wa kipindi kabla ya kukoma kwa hedhi, na hivyo kuwafanya waamue kurudia tena matumizi ya homoni. Wengine, kutokana na sababu za kiusalama, huamua kujaribu kutumia dawa za kuondoa mfadhaiko kama vile Effexor. Wakati matumizi ya dawa za kuondoa mfadhaiko yanaweza kuonekana kupunguza **hot flashes**, bado hakuna ushahidi kwamba kuzitumia kwa miezi au miaka kadhaa ni salama zaidi kuliko tiba ya homoni.

Tiba mbadala zinaweza kusaidia katika kipindi hiki cha mpito: vitamini, hasa zile zinazozuia uoksidishaji kama vile vitamini E; mitishamba au mazao ya bustani, kama vile **black cohosh**; au vyakula vya lishe nyongeza kama vile bidhaa za soya. Mara nyingi bidhaa hizi hutangazwa kama njia ya 'asili' kukabiliana na maumivu ya kipindi hiki cha kabla ya kukoma kwa hedhi, lakini bado tafiti zinatoa majibu yenye mkanganyiko kuhusu umuhimu wake. Tiba hizi zinaweza zisitolewe kwa dozi au viwango sawa, na zinaweza hata zisiwe salama kwa kila mtu. Kitu pekee ambacho watafiti wanakubaliana nacho ni kwamba

uwepo wa soya kwenye chakula husaidia ukuaji na udumishaji wa tabia na maumbile ya kike y mwili. Baadhi ya wataalamu wa matibabu ya kansa wana mashaka kuhusu matumizi ya soya kwa wanawake waliopona kansa ya matiti.

Ni uamuzi wako binafsi ikiwa utaamua kutumia homoni au la. Zingatia historia na maadili yako, hali yako ya afya, na mambo unayopendelea, pamoja na yale yaayojulikana na yasiyojulikana kuhusu hatari na manufaa ya homoni. Fanya ulinganisho wa hatari na manufaa. Kwa wanawake wengi, kuvuta sigara, lishe duni, na kukosa mazoezi ndizo hatari kubwa zaidi za kutilia maanani kwa kansa ya matiti na ugonjwa wa moyo kuliko aina yoyote ya tiba ya homoni.

Endapo utaamua kutumia homoni, jadiliana na mtoa huduma wako wa afya kuhusu aina zipi za homoni zina ufanisi zaidi na zinaweza kutumiwa kwa dozi kidogo zaidi na kwa muda mfupi kadiri inavyowezakana. Kama tayari umeshawahi kuugua ugonjwa wa moyo au kansa ya matiti, inawezekana ukashauriwa usitumie tiba ya homoni. Na ikiwa utaamua kuacha kutumia homoni, kufanya juhudi binafsi kunaweza kupunguza kurudia kwa maumivu.

Sote tunapaswa kushirikiana ili kuweza kupata ufumbuzi salama na wa kuridhisha kwa dalili za kipindi cha kabla ya kukoma kwa hedhi zinazotusumbua. Pia tunapaswa kujielimisha zaidi. Unaweza kufuatilia matokeo ya tafiti mpya zinazofanywa kwa kupitia Mtandao wa Kitaifa wa Afya ya Wanawake, na taasisi nyingine zinazojihusisha na afya ya wanawake (tazama “Msaada”).

HOMONI NA UZITO WA MIFUPA

Tiba za homoni – za **estrogen** pekee na za mchanganyiko wa **estroge/progestin** - zimeonyesha uwezo wa kupunguza hatari ya ugonjwa osteoporosisi na kuvunjika mifupa kwa wanawake. Lakini kwa sababu ya hatari ambazo tayari zimethibitishwa za matumizi ya homoni, Mamlaka ya Chakula na

Utu Uzima Kukoma Hedhi (“Becoming an Adult and Ceasing to Menstruate). For more information, see: <http://www.ourbodiesourselves.org/tanzania>.

Dawa nchini Marekani inawaonya wanawake na wato ahuduma wa afya kuwa ni wale wanawake walio katika hatari kubwa ya kuathirika na ugonjwa wa osteoporosis ndiyo tu wanaweza kutumia homoni kwa ajili ya kuzuia ugonjwa huo. Tiba za aina nyingine zinapatikana (tazama “Osteoporosis,” uk. wa 564).

Hata kama wewe ni mmojawapo ya watu walio katika hatari kubwa ya kuathirika na ugonjwa wa osteoporosis, bado unaweza kufanya mambo mengine yasiyohusisha tiba ili kupunguza “hatari” hii. Mazoezi ya mara kwa mara yanayohusisha nguvu, kama vile kutembea, kuimbia, au kucheza muziki/ngoma, ni muhimu kwa ukuaji na uhifadhi wa uzito wa mifupa. Mazoezi pia hujenga misuli na kuboresha uwiano mzuri wa mwili, na hivyo husaidia kuzuia kuanguka na kuvunjika. Kuacha kuvuta sigara; kuongeza kiwango cha kalsiamu, vitamini D, na virutbisho vingine unachotumia; na kuacha utumiaji wa pombe kupita kiasi kote kunasaidia kuboresha afya ya mwili kwa ujumla.

HOMONI NA HALI YA MWILI

Japokuwa kampeni za matangazo ya makampuni ya dawa zimekuwa zikikuza – na watu binafsi wamekuwa wakiripoti – manufaa ya tiba ya homoni kwa hali ya mwili, takwimu za **Women Health Initiative** zilionyesha kuwa homoni hazikuwa na athari za maana za kimatibabu kwa uchangamfu, afya ya akili, au dalili za mfidhaiko. Jambo moja tu la kipekee lilikuwa ni kwa wanawake wenye umri kati ya miaka 50 na 54 ambao walikuwa wakipatwa na **hot flashes** kwa kiwango cha kati mpaka cha juu. Wanawake katika kundi hili walipata unafuu kutokana na **hot flashes** na tatizo la kukosa usingizi, lakini hawakutoa taarifa yoyoye kuhusu matokeo mengine yoyote.

HOMONI NA MACHO

Dry eye syndrome, ambapo jicho huacha kutoka machozi ya kutosha kwa ajii ya ulainishaji, huweza kutokea kama hisia ya kuungua, au hisia ya kuchomachoma au ukavu machoni. Huwaathiri wanawake zaidi ya milioni 3.2 nchini Marekani wenye umri wa miaka hamsini au zaidi, lakini kwa kawaida hali hii haisababishwi na kuzeeka. Huongeza hatari ya kupata maambukizi ya macho. Kutumia homoni baada ya kukoma kwa hedhi kunahusianishwa na ukavu wa macho, hivyo kuziepuka kunaweza kuzuia hali hii. Jaribu kupata ushauri kutoka kwa mtaalamu wa ofthalmia ikiwa unadhani una tatizo hili. Dawa zinazopatikana bila ya kuandikiwa na daktari ni pamoja na **flaxseed oil** (ya kunywa) na “machozi bandia.” Epuka kutumia feni na kukaa kwenye hewa kavu (iliyopozwa au kupashwa moto). Kuna miwani za jua na za kawaida zenye kingo za pembeni na za juu ambazo huzuia kwa kiasi kikubwa hewa kuingia machoni. Endapo una macho makavu, fanya vipimo kuona kama una **Sjogren’s syndrome** (tazama uk. wa 664)

KUPATA MTOA HUDUMA WA AFYA SAHIHI

Moja kati ya vitu muhimu kuliko vyote unavyoweza kufanya ili kuboresha afya yako ni kuanzisha uhusiano (wa kimatibabu) na mtoa huduma ya afya ambaye ana mtazamo unaoendana na wa kwako, na ambaye ana ufahamu wa kutosha, mtazamo mpana, na anayekwenda na wakati. Kama inawezekana, fanya hivyo *kabla* ya kuingia katika kipindi cha kukoma kwa hedhi. Mtoa huduma wa afya mzuri anaweza kuwa chanzo kizuri cha kukupatia taarifa na kukupa moyo. Mahitaji ya wanawake ya kimwili kwa wakati wa kukoma kwa hedhi yanatofautiana na, ni ya kipekee kama ilivyo kwa utu wetu pia. Unapaswa kutafuta mtoa huduma ya afya ambaye atasikiliza kile unachokijua na namna

Utu Uzima Kukoma Hedhi (“Becoming an Adult and Ceasing to Menstruate). For more information, see: <http://www.ourbodiesourselves.org/tanzania>.

unavyojisikia, na ambaye atakuwa na muda wa kujibu maswali yako kwa kina na uwazi bila kuhusisha hisia wala mitazamo yake binafsi. Ikiwa mtoa huduma wako wa sasa wa afya hatofanya mambo haya, waombe marafiki, wafanyakazi wenzako, na watoa huduma wengine wa afya wakusaidie kutafuta mtu mwingine. Kawa hauwezi kubadilika, basi angalau ongea, uliza maswali, na sisitizia kushiriki kikamilifu katika ufanyaji wa maamuzi yanayohusu huduma za afya. Kuna wakati msaidizi wa daktari au nesi huwa na muda zaidi wa kujibu maswali. Pia elewa kwamba kuwa na ufahamu kuhusu kukoma kwa hedhi – na afya ya mwili wako kwa ujumla – ni mchakato unaondelea, na hivyo unapaswa kuchambua kwa umakini, na mara kwa mara, maamuzi yoyote yanayohusu afya yako.

HISIA ZA KIMAPENZI NA KUZEKA

Tofauti na uwezo wa kushika mimba kuzaa, hisia za kimapenzi huendelea kuwepo kwa kipindi chote cha maisha yote. Ni imani potofu kuwa hamu na ushiriki katika ngono hupaswa kuisha taratibu kama sehemu ya kawaida, na isiyoweza kurekebisha tena ya kuzeeka. Wakati tunapaswa kuyakubali mabadiliko yote yanayotokea katika miili yetu, hisia za kimapenzi mara nyingi hutegemeana na namna tunavyojisikia kuhusu miili yetu na mahusiano tuliyonayo kadiri tunavyozeeka.

Sinahofu tenakuhusu kupata ujauzito; watoto wote wameshaondoka; na nguvu zangu zimerudi tena. Kwa sasa ninapata tena hamu ya kujamiiana. Lakini kwa wakati huohuo, utamaduni wetu unasema kwamba, “Hauna mvuto kama mwanamke; fanya kama ambavyo mwanamke wa umri wako anavyopaswa kufanya; jiheshimu,” jambo ambalo kwangu humaanisha kuwa mimi ni mfu tayari katika suala la mapenzi. Ni suala linaloudhi sana kwa mwanamke mwenye umri wa utu uzima. Ninasema, ninatambua, ninakubali, na ninafurahia hisia za

Utu Uzima Kukoma Hedhi (“Becoming an Adult and Ceasing to Menstruate). For more information, see: <http://www.ourbodiesourselves.org/tanzania>.

kimapenzi! SI budi kubadilisha mtazamo wa mwanamke kujumuisha uzuri na hisia za kimapenzi za wanawake wa makamo ya utu uzima!

Baadhi ya wanawake hufurahia zaidi kufanya mapenzi, kwa kuwa huona kama jambo hili huwaunganisha zaidi hasa baada ya kuwa kwenye uhusiano wa karibu kwa miaka mingi. Lakini kuna wengine ambao huwa hawana hamu. Wenzi wetu nao pia wanaweza kupoteza hamu kabisa, huku ikiwachukua muda mrefu zaidi kuisimka au kufika kileleni na kumwaga. Mabadiliko ya haliya mwili au kupata hisia za kimapenzi kwa kiwango tofauti kunaweza kusababishwa na ugonjwa mkali au sugu, au upasuaji. Inaweza kuchukua muda kidogo kuzoea hali mpya na kurudia tena maisha ya mapenzi yenye furaha.

Endapo mmetengana na mwenzi wako, umeachwa, au umefiwa na mwenzi wako na unakaamua kuwa kwenye uhusiano wa muda wa kingono na mwenzi mwingine kwa mara ya kwanza, unaweza ukajisikia mwenye kufadhaika kidogo, na usiwe mwenye kujiamini pia. Linaweza kuwa jambo gumu kidogo kumpata mwenzi anayefaa. Wanawake wasio na matatizo yoyote ya kihisia hukabiliana na mambo magumu mawili ambayo hulazimika kuyakubali: kwa kila muongo wa umri tunaoishi, idadi ya wanaume walio katika umri wetu hupungua, na wanaume hawa mara nyingi hupendelea kuwa na mahusiano na wanawake wenye umri mdogo zaidi. Baadhi ya wanawake huwa na mahusiano na wanaume wenye umri mdogo zaidi kuliko wao.

Hatuna budi kutoa ishara kwamba uhusiano wa kingono ndiyo kitu tunachotaka....Jambo linalonikosesha mimi raha hasa ni ile “hali ya kujisikia” – kuonyesha mwili wangu kwa kijana mwenye umri mdogo mwenye mvuto

Ni raha sana kufanya ngono na kijana ambaye bado ana nguvu na ambaye ni muwazi na mwelewa.

Kwa mara ya kwanza, baadhi ya wanawake walio katika umri wa makamo au zaidi ya hapo wana mahusiano na wanawake. Wengine walikuwa wasagaji au wenye mahusiano na jinsia zote mbili kwa miaka kadhaa, baadhi yao wakifanya hivi kwa uwazi na wengine kwa siri (tazama Sura ya 11, Mahusiano na Wanawake”).

Kwa sasa nikiwa kwenye miaka ya hamsini, niko kwenye uhusiano na mwanamke kwa muda wa miaka 18, uhusiano ambao natumaini utakuwa wa kudumu kwa maisha yangu yote yaliyobakia. Kwetu ngono ni rafiki wa uhakika. Wakati wa siku za kazi ambapo huwa tuna majukumu mengi huwa tunakumbatiana kwa mahaba, na jambo hili hutufanya tufurahi. Wakati wa siku za mwisho wa wiki na likizo, huwa tunatenga muda kwa ajili ya kufanya mapenzi na kufurahia namna tendo hili linavyotuunganisha tena na kutuburudisha.

Wanawake wengi walio peke hupata hamu ya mambo mengi na siyo kufanya ngono pekee, kama vile kupapaswa pamoja na raha ya michezo tofauti ya kimahaba, na hivyo huelezea hisia zao za kimapenzi kwa njia ya kujisaga na kuwazia mambo ya kimahaba. Baadhi ya wanawake hawataki kabisa kufanya ngono. Mwanamke mmoja mwenye umri wa miaka sabini na tatu anasema,

Niwe muwazi tu kwamba sihitaji kufanya ngono, na wala sipati hamu yake kabisa. Nimekuwa na maisha marefu yaliyojaa mapenzi, na nilikuwa namzimikia sana mume wangu, ambalo ndilo jambo linalotakiwa. Pale alipofariki, nilipata mshtuko mkubwa. Sijafanikiwa kumfahamu mtu mwingine ambaye ninaweza kumtamani kwa namna ileile nilivyomtamani mume wangu kwa kipindi cha miaka 25 sasa. Nimeshazoea kuishi maisha yangu kwa jinsi yalivyo na sidhani kama kuna mapungufu yoyote yale kwenye maisha yangu.

UZAZI WA MAJIRA NA NGONO SALAMA KATIKA UMRI WA MAKAMO.

Kama unaendelea kushirikiana na wanaume kingono, uwezekano wa kupata mimba ni mkubwa mpaka uache kupata hedhi kabisa. Kama huhitaji mtoto endelea kutumia njia za uzazi wa majira mpaka damu ya hedhi itakapokoma kabisa kwa miaka miwili mfululizo, kwasababu huwezi kufahamu ikiwa damu imekoma kabisa mpaka miaka miwili kupita.

Kama unashiriki katika ngono na kwa wakati huohuo hauko katika uhusiano na mwenzi mmoja mwaminifu ambaye hana ugonjwa wowote wa zinaa, basi uko katika uwezekano wa kupata ugonjwa wa zinaa, ikiwemo maambukizo ya VVU ambayo husababisha UKIMWI. Wanawake wengi hawafikirii kuhusu hili baada ya kukoma hedhi, lakini tatizo hili linazidi kuwa la kawaida has akwa sasa ambapo wengi wetu hujihusisha zaidi katika mahusiano ya kimapenzi hata baad yakufikia umri wa utu uzima. Kupungua unene/kukauka kwa ukuta wa uke kunaweza kusababisha kutokea kwa michaniko midogo ambayo inaweza kutoa mwanya kwa maambukizi kutokea. Kufanya ngono salama – yaani, kutumia aina mojawapo ya kondomu – kwa ajili ya kinga kunaweza kupunguza uwezekano wa kupata magonjwa ya zinaa. (kwa maelezo zaidi kuhusu namna ya kujikinga, tazama Sura ya 14, “Ngoni Salama.”)

“TATIZO LA HISIA ZA KIMAPENZI” KWA WANAWAKE: UKWELI AU UONGO?

Ikiwa utamuona daktari wako na ukamweleza kuwa una matatizo ya kutopata hamu ya ngono, au kutoridhika unaweza kupatiwa matibabu. Watafiti wanadai kupungua kwa hamu ya ngono ni tatizo la kiafya linalowakumba wanawake na wanaume vilevile, na hivyo wanafanya majaribio ili kufahamu tiba ya kuwapatia wanawake wanaolalamika kupatwa na tatizo hili. Inaonekana kwamba mtazamo huu unachukulia kuwa maumbile na tabia za kimapenzi za wanawake zinafanana

Utu Uzima Kukoma Hedhi (“Becoming an Adult and Ceasing to Menstruate”). For more information, see: <http://www.ourbodiesourselves.org/tanzania>.

na zile za wanaume. Makampuni ya dawa yanaunga mkono matokeo ya baadhi ya tafiti hizi, yakitumai kupanua masoko ya dawa zao za kutibu tatizo la kusimamisha (kusimamisha kwa muda mrefu) au kupoteza hamu ya ngono ambazo yatari tayari zimethibitishwa kuwa salama kwa matumizi. Wanawake walio katika umri wa makamo au zaidi wanaosumbuliwa na tatizo la ukavu mabadiliko ya uke, kukosa hamu ya ngono, au matatizo ya kusimamisha ni miongoni mwa wateja walengwa wa dawa hizi.

Sildenafil (Viagra) na Dawa Zinazofanana

Mwaka 2004 kampuni inayosimamia mpango uliotangazwa sana wa majaribio ya Viagra kwa ajili ya kutibu matatizo ya wanawake ilisitisha mpango huo pale watafiti walipogundua kile ambacho tumekuwa tukifahamu kwa muda mrefu: Hamu ya ngono na kuashikika ni vitu viwili tofauti. Dawa hii, ambayo huongeza kiwango cha cha damu kinachoelekea kwenye viungo vya uzazi, iliongeza ishara za kuashikika zinazoonekana kwa nje kwa baadhi ya wanawake, lakini mabadiliko hayo yalikuwa na athari kidogo sana kwa hamu ya kufanya ngono kwa wanawake. Viagra inaweza kuwasadia baadhi ya wanawake ambao hamu yao ya ngono hushuka ghafla kutokana na kutumia kwao dawa za kuondoa msondo wa mawazo, lakini haitusaidii kwa namna hiyo hiyo tulio wengi.

Estrogen

Kiwango cha homoni kinaweza kuathiri raha ya tendo la ngono kwa wanawake. Wanawake wengi huona kuwa kutumia homoni baada ya kukoma kwa hedhi huwasaidia kubaki na hali ya ulainisho na hupunguza maumivu yanayoambatana na uke mkavu, na hivyo kuwaletea raha wakati wa tendo la ngono. Pia kutibu **hot flashes** na tatizo la kukosa usingizi kunaweza kuboresha maisha yako ya kimapenzi. Lakini bado uwezo wa **estrogen** katika kuongeza hamu ya ngono, bila kutegemea mambo haya mengine, bado haufahamiki vizuri.

Testosterone

Testosterone inaweza kutolewa kwa wanwake wanaotumia tiba ya homoni ambao wanapata tatizo la kupungua kwa hamu ya tendo la ngono. Homoni hii inajulikana kama *androgen* kwasababu hutokea kwa kiasi kikubwa kwa wanaume. Inachangia katika kuipa misuli nguvu, kuongeza hamu ya kula, kuleta hali ya kujisikia mwenye afya, na hamu ya ngono. Imeonekana kuongeza hamu ya ngono kwa wanawake ambao wameondolewa mayai ya uzazi, lakini uwezo wa homoni hii kwa wanawake wanaopitia hali ya kawaida ya kukoma kwa hedhi bado unafanyiwa utafiti. Kaitika utafiti uliofanywa kwa wanaume wenye umri wa makamo, mazoezi yalionekana kuwa na ufanisi zaidi katika kuongeza kiwango cha kuashikika kimapenzi.

Testosterone pia ina athari nyingine: chunusi; kuongezeka kwa vinyweleo usoni na ukubwa wa kisimi; kupungua kwa sauti moja kwa moja; na kupungua kwa uzito wa mifupa. Baadhi ya wanwake hutumia krimu na jeli zenye kiasi kidogo cha **testosterone** moja kwa moja katika kinembe ili kupunguza kiasi kiasi kinachiongia mwilini na hivyo kupunguza athari zinazotokana na matumizi ya homoni hii. Lakini hata matumizi ya bidhaa hizi kwa kiwango kidogo bado hayajafanyiwa majaribio ya kutosha kufahamu kiwango cha usalama na ufanisi wake kwa wanawake, japo kwa matumizi ya muda mfupi.

KUBADILISHA MTAZAMO NA MAWASILIANO

Mahitaji yetu ya mapenzi na ngono hayapungui kufuatana na umri. Bado tunaweza kulazimika kuikabili miaka mingi ya mazoea ya kuanzisha tendo la ngono au kutafuta njia mbadala kwa namna tulivyozoea.

Ashiki yangu ilikuwa chini, kama ilivyokuwa kwa Tom pia. Tulikuwa tukifanya ngono mara chache zaidi na nilikuwa nikimsubiri aanzishe. Mwishowe nikajambia, "ninaweza kufanya kitu kurekebeshwa hili, mimi ni mtu mwenye

Utu Uzima Kukoma Hedhi ("Becoming an Adult and Ceasing to Menstruate). For more information, see: <http://www.ourbodiesourselves.org/tanzania>.

uwezo wa hisia za kimapenzi” – na nikaanza kuanzisha tendo la ngono lilikuwa ni jambo lililotufurahisha sote.

Inawezekana kabisa kubadilisha mazoea, dhana, migongano, na kutokuelewana kwenu kwa kuzungumza na kujaribu mambo mapya kwa pamoja. Tunaweza kujamiiana kwa kipindi chote cha maisha yetu.

Fanyeni chochote ambacho kinawafanya wote wawili mfurahi, hata kama kitaonekana kutokuwa kitu cha kawaida au cha ajabu mwanzoni. Endapo mwenzi wako. Kama mwenzi wako ni mwanamume, sahu kuhusu uwezo wake—kuweza kwake kusimamisha, kubakia amesimamisha kwa muda mrefu, au kuwa “mwanamume bora kuliko wote”—na mnachotakiwa kuhakikisha wote wawili mnafurahi. Kujamiiana kwa kuingiliana sio kitu pekee duniani. Kushikana, kubusiana na kupapasana mwili mzima, kuchuana, na ngono ya kinywa vyote vinaweza kuwapa wanaume na wanawake raha na kuwafanya waridhike.

Kuongea kwa uwazi linaweza kuwa jambo gumu kidogo mwanzoni. Unaweza kuhitajika kufanya mazoezi, hasa pale unapokuwa na mwenzi mpya. Fikirieni juu ya kupata msaada wote kwa pamoja – au kila mtu kivyake, ikiwa mwenzi wako hayuko tayari kwenda kupata ushauri. Mtaalamu wa tiba ya mapenzi mwenye leseni, na ambaye amejikita katika masuala ya ngono pengine anaweza kuwa na ujuzi zaidi kuliko daktari wa kawaida.

Pia tunaweza kuchunguza hisia zetu za kimapenzi na wenzi wetu, ili tuweze kufahamu kitu gani kinatuashikisha zaidi. (Kwa maelezo zaidi, tazama “Maswala ya Kimapenzi wakati wa Kukoma kwa Hedhi” [W59] kwenye tovuti, www.ourbodiesourselves.org. Ili kufahamu zaidi kuhusu mitazamo tofauti ya hamu, raha na kuridhika kingono, pia tazama Sura ya 12, “Hisia za Kimapenzi,” na “Msaada”)

KUJITUNZA:

Utu Uzima Kukoma Hedhi (“Becoming an Adult and Ceasing to Menstruate). For more information, see: <http://www.ourbodiesourselves.org/tanzania>.

KUZINGATIA KANUNI ZA AFYA ILI KUJIKINGA

Mabadiliko mengi yanayotokea wakati wa kuzeeka, ambayo hapo mwanzoni yalikuwa yanachukuliwa kuwa hayaepukiki kibaiolojia, yanaweza kuzuilika na mara nyingine hata kurekebishika mara baad ya kuwa yameshatokea. Unaweza kuchukua hatua ili kuhakikisha unabakia kuwa mwenye afya njema na kupunguza athari za ugonjwa sugu au tatizo lolote la kiafya ulilonalo. Kujifunza mienendo mizuri kwa afya – kuacha kuvuta sigara; kufanya mazoezi zaidi; kula mlo wenye lishe inayotakiwa; na kupunguza utegemezi kwa kafeni, sukari na vilevi, na dawa za kutuliza maumivu—kutatusaidia kuweza kuishi maisha bora na yenye furaha kwa siku zetu zote tulizobakiza hapa duniani.

KUFANYA MAZOEZI NA KUJISHUGHULISHA

Kadiri umri wetu unavokwenda ndivyo kufanya mazoezi kunavyozidi kuwa kwa muhimu kwa afya zetu hasa katika kipindi cha umri wa makamo. Bila kufanya mazoezi, tunapoteza uwezo wa misuli yetu kufany akazi vizuri. Uwiano wa mafuta ya mwili na uwezo wa misuli huongezeka kadiri umri wetu unavyoongezeka. Kwa kawaida wanawake huanza kupoteza uwezo wa mifupa mara wafikishapo umri wa miaka thelathini na kuendelea, mara nyingi kwa sababu ya kupungua kwa kazi zinazoshughulisha miili kwa kiasi kikubwa na zile za kukaa sehemu moja muda mrefu. Lakini cha kufurahisha ni kwamba idadi ya wanawake inayozidi kuongezeka wamekuwa wakipambana na mazoea haya na kuendelea kujishughulisha kwa namna tofauti!

Mwanamke mmoja aliye katika miaka ya hamsini anasema:

Nilianza kufanya mchezo wa tae kwon do, ambao ni mbinu za kujilinda wenye asili ya Mashariki, ambao kwangu mimi nauchukulia kuwa na asili ya Kijapani na Kimarekani. Kwa mashangao wangu, baad ya miezi michache ya kurisha mateke na kupiga kitu kisichoonekana, tatizo langu sugu la kukosa usingizi na maumivu ya shingo. Pia maumivu ya vidonda vya tumbo nliyokuwa nayo yametoweka.

Utu Uzima Kukoma Hedhi (“Becoming an Adult and Ceasing to Menstruate). For more information, see: <http://www.ourbodiesourselves.org/tanzania>.

Nikaanza kujiona mwenye nguvu zaidi. . . Hiyo ilikuwa zaidi ya miaka mitano iliyopita. Hivi sasa, matatizo madogo madogo ya afya ambayo mwanzoni nilidhani nitalazimika kuishi nayo kwa kipindi chote kilichobaki cha maisha yangu yameondoka.

Mazoezi ya viungo vya kuongeza hewa – kama vile kutembea, mchakamchaka, na kucheza muziki au ngoma – huufanya moyo wako ufanye kazi kwa nguvu zaidi na kuimarisha misuli na kano zinazoshikilia kiunzi cha mifupa. Mazoezi ya kuinua vitu vizito pia ahuimarisha mifupa. Mazoezi ya kuimarisha nguvu za mwili – kama vile kuogelea, kuinua uzipo mdogo, na kupiga pushapu au aina nyingine yoyote ya mazoezi ya mikono – husaidia kuboresha nguvu za mikono na uwiano wa mwili pia. Mazoezi ya yoga huboresha uwiano na uwezo wa mwili kunyumbulika. Kuna mazoezi ya kila aina kufaa watu wa aina zote hata wale wenye ulemavu wa namna yoyote ile, ikiwani pamoja na kufanya mazoezi ya viungo mbalimbali vya mwili ukiwa umekaa kwenye kiti kama haujiwezi. Ni muhimu kuufanyisha mwili mzima mazoezi, ili kuufanya uwe na nguvu kila mahali.

Mazoezi yanaweza kushusha shinikizo la damu na kupunguza uwezekano wa kupata shambulio la moyo, kiharusi, ugonjwa wa baridi yabisi, **emphysema**, na osteoporosisi. Ni muhimu sana katika kuhakikiha unabaki na uzito wa mwili unaotakiwa kiafya. Pia mazoezi yanaweza kuboresha usingizi wako na ufanyaji kazi wa matumbo, kukufanya ubakie na mwonekano mzuri na mwenye nguvu, na kukuondolea mfidhaiko na **hot flashes**; na kwa ujumla huwafanya watu wengi wajisikie wenye afya zaidi. Katika uchunguzi mmoja uliofanyika, wanawake waliokuwa wakijishughulisha katika mazoezi ya wastani au mazito walikuwa na “lehemu kwa kiwango kizuri” zaidi na uwezekano mdogo wa kupata tatizo la kuganda kwa damu. Baada ya kufanya mazoezi, damu huenda kwa wingi kwenye ngozi, ikileta virutubisho zaidi, kuongeza joto la mwili, na kuongeza pia

kiwango cha kolajeni. Kwa muda huu ngozi hitanuka, na kuwa yenye uwezo wa kuvutika zaidi na kupungua makunyanzi.

(Kwa maelezo zaidi na vidokezo kadhaa vya kuweza kusaidia kukufanya uendelee kuonekana mwenye afya hata kama ukiwa hufanyi mazoezi, tazama Sura ya 4, “Miili Yetu Katika Mwendu.”)

MIFUPA KUWA DHAIFU NA OSTEOPOROSISI

Mifupa, kama ilivo kwa tishu nyingine zote zanye uhai miilini mwetu, huendelea kujiboresha yenyewe kwa muda wote wa maisha yetu. Kama tunaishughulisha miili yetu na kufanya mazoezi mara kwa mara, na kula chakula bora chenye kalshiamu ya kutosha wakati tu vijana bado, tutakuwa tunatoa nafasi kwa mifupa yetu kuimarika kwa wakati muafaka na hivyo kujinufaisha kwa kipindi kirefu cha maisha yetu. Kudhoofika kwingine kwa mifupa ni jambo la kawaida kwa wanawake na wanaume kadiri umri wao unavyokwenda. Mpaka kufikia umri wa miaka ya thelathini na tano hivi, pia wanawake wengi huanza kudhoofu mifupa kwa kasi zaidi na kuliko tunavyoweza kuiimarisha. Wanawake wengi hudhoofu mifupa kwa kasi zaidi wakati wa miaka ya mwanzo baada ya kukoma hedhi. Kipindi kingine ambacho kudhoofu kwa mifupa hutokea ni pale tufikishapo miaka ya sabini.

Si kudhoofu kote kwa mifupa kunamanisha ni *osteoporosisi*, ugonjwa ambao husababisha mifupa kulika kwa kiasi kukubwa na hivyo kupelekea kuvunjika. Ni asilimia 15 pekee ya wanawake ambao kwa sasa wana miaka hamsini na ambao wataishi na kuwa wazee sana watakaopata osteoporosisi, na wengi wetu ambao hupata osteoporosisi hatutofahamu kuhusu ugonjwa huu labda tu tuvunjike mfupa. Kampeni za matangazo zinazofanywa na makampuni ya dawa hufanya watu waamini kuwa wanawake wote watapatwa osteoporosisi labda tu watumie dawa (ingawa matangazo haya mara nyingi huwa yanawalenga wanawake wenye kipato cha kati ambao huaminika kuwa na uwezo wa kununua bidhaa

Utu Uzima Kukoma Hedhi (“*Becoming an Adult and Ceasing to Menstruate*”). For more information, see: <http://www.ourbodiesourselves.org/tanzania>.

hizi). Ni muhimu zaidi kuzuia kuvunjika mifupa kuliko osteoporosisi. Na ukweli ni kwamba, kuvunjika kwingi kwa mifupa kunaweza kuzuilika kwa kutumia mbinu za kiusalama za kawaida za maisha yetu ya kila siku. (kwa maelezo zaidi, tazama, “Mifupa, Kuanguka, na Kuvunjika” uk. wa 564 na tazama “Kuzuia na Kutibu Osteoporosisi kwa Wanawake” [W60] kwenye tovuti yetu, www.ourbodiesourselves.org).

JE, TUNAHITAJI KUFANYA VIPIMO VYA UIMARA WA MIFUPA?

Kupiga X-Ray mara kwa mara (ikiwa ni pamoja na X-Ray ya meno na taya) hakuwezi kuonyesha kwa vizuri dalili za osteoporosisi mpaka asilimia 30 hadi 40 ya mifupa iwe imeshadhoofika vya kutosha, lakini zinaweza kuonyesha kupungua kwa uzito wa mifupa kunakosababishwa na matatizo mengine ya kiafya. Kufanya vipimo vya mifupa kuna umuhimu hasa kwa wale walio katika hatari kubwa, lakini hata hapo inaweza isiboreshe matokeo. Kugundua mapema hakutakuwa na maana sana ikiwa wanawake hawatajifunza namna ya kupunguza tatizo la kulika kwa mifupa na kufanya mabadiliko ya yanayotakiwa katika mienendo yao ya ulaji, ufanyaji wa mazoezi, na mfumo mzima wa maisha. Kwa kuwa mabadiliko haya yanaweza kuwanufaisha wanawake wote, hatuna budi kuhakikisha yanatokea. Hivyo, vipimo hivi si vya muhimu sana kwa wengi wetu.

Kama wewe, au mtoa huduma wako wa afya, utahisi uwepo wa osteoporosisi iliyo katika hatua ya awali, unaweza kupimwa uzito wa mifupa yako kwa kutumia **dual-energy X-ray ab-sorptiometry (DXA)**. Kufuatia kipimo hiki, baadhi yetu huambiwa kuwa tuna *osteopenia*, aina ya kulika kwa mifupa ambayo ni ya kawaida kwa watu wanaozeeka na *inaweza* kupelekea kupata osteoporosisi lakini isiyo na hatari kubwa, labda baada ya muda mrefu sana. Kipimo hiki cha bado kina utata miongoni mwa watoa huduma ya afya, na aina ya matibabu inayopendekezwa – tiba ya kihomoni au **bisphosphonates (Fosamax, Actonel)** – ina hatari zake, baadhi zinazojulikana na nyingine hazijulikani.

Utu Uzima Kukoma Hedhi (“Becoming an Adult and Ceasing to Menstruate”). For more information, see: <http://www.ourbodiesourselves.org/tanzania>.

Kinga

Hata siku moja huwezi kuchelewa kuanza kuifanya mifupa yako iwe imara. Kula vizuri, pamoja na kupata madini ya kutosha ya kalshiamu. Fanya mazoezi ya kuinua vitu vizito, ya kujenga misuli na kuboresha uwiano wa mwili; na epuka tabia hatarishi kama vile uvutaji wa sigara. Unaweza pia kukinga osteoporosisi katika hatua za awali kwa kuepuka, pale inapowezekana, kutumia dawa ambazo zinaweza kuchangia kulika kwa mifupa, kama vile **hysterectomy** na/au **oophorectomy** (kuondolewa kwa mayai ya uzazi). Idadi kubwa ya wanawake pia hujaribu kutumia kalshiamu, vitamini C, na vitamini D; pia hujaribu mazoezi ya yoga, kutembea, na kunyanyua vitu vizito kiasi; pamoja na tiba kwa kufanya mazoezi ya mgongo; na mazoezi ya mwili. Kufanya mazoezi kwenye maji hutoa ukinzani wenye manufaa kwa mijongeo unayofanya huku kukikupunguzia shinikizo kwenye viungio vya mwili, lakini kuogelea kwenyewe sio zoezi linalohusisha nguvu na hivyo hakujengi uimara wa misuli.

KULA VIZURI

Ingawa kanuni za msingi za kula vizuri zinatakiwa kuzingatiwa katika kipindi chote cha maisha yetu, mahitaji ya lishe hubadilika kulingana na umri tulionao. Lishe bora ni muhimu kwa afya, uhuru na ubora wa maisha kwa wanawake walio kwatika umri wa makamo na wwenye umri mkubwa zaidi, na ni moja kati ya vitu vikuu katika kuwa na uzee wenye mafaniko. Kula vizuri kunaweza pia kusaidia kuzuia au kukabiliana na magonjwa sugu na matatizo ya kiafya yanayoambatana nayo, kama vile kisukari, ugonjwa wa moyo, kiharusi, osteoporosisi, na kansa.

Ladha hubadilika kadiri tunavyokuwa watu wazima. Inaweza kuwa vigumu zaidi kuandaa vyakula vyenye afya bila kuwa na uzoefu wa kufanya hivyo. Badala ya kununua chakula ambacho tayari kimetarishwa, na kuhifadhiwa, ambacho kinaweza kuwa na mafuta, chumvi, na sukari nyingi, jaribu kupika kiasi kikubwa

Utu Uzima Kukoma Hedhi ("Becoming an Adult and Ceasing to Menstruate). For more information, see: <http://www.ourbodiesourselves.org/tanzania>.

cha chakula kwa wakati mmoja na kuweka kwenye jokofu sehemu ya chakula hicho kwa ajili ya kupasha moto baadaye. (Kufahamu zaidi kuhusu vitu vyote vifuatavyo (isipokuwa vichache) vyenye umuhimu wa kipekee kwa wanawake wenye umri wa makamo au zaidi, tazama Sura ya 2, “Kula Vizuri.”)

KALSHIAMU, VITAMINI D, NA MAGNESI: UWIANO WA VIRUTUBISHO

KALSHIAMU

Kirutubisho hiki cha muhimu huzuia kulika kwa mifupa, hali ambayo inaweza kusababisha tatizo la osteoporosisi. Kwa kuwa wanawake wenye umri zaidi ya miaka thelathini na tano hufyonza kalshiamu kwa taabu kidogo, ni suala la muhimu kufanya mazoezi zaidi (muhimu kwa ajili ya kukuwezesha kufyonza kalshiamu) na kupata kalshiamu ya kutosha kwenye mlo wako, pamoja na virutubisho vingine ambavyo husaidia mwili wako kufyonza kalshiamu. Kama huwezi kutumia bidhaa zitokanazo na maziwa, hupaswi kuna na hofu; bado kuna vyanzo vingine vingi vya kalshiamu vinavyopatikana kwa urahisi. Cha kushangaza ni kwamba, tafiti za muda mrefu siku zote zimekuwa zikionyesha kutopungua kwa kiasi chochote kwa mivunjiko kwenye mifupa kwa watu wanaotumia maziwa na bidhaa zake kwa wingi. Unaweza kutumia vijalizo vya kalshiamu ili kutimiza kiwango kinachopendekezwa kwa siku cha miligramu 1200 hadi 1500 (tumia kiwango cha chini zaidi endapo unatumia homoni). Vijalizo vya kalshiamu hupatikana katika maumbo mbalimbali. Wataalamu wengi hawashauri matumizi ya vijalizo maalumu vya kalshiamu.

| KULINGANISHA VIJALIZO VYA KALSHIAMU | | | |
|--------------------------------------------|----------------|--|---------------|
| | KIASI GANI CHA | | ATHARI KWENYE |

Utu Uzima Kukoma Hedhi (“Becoming an Adult and Ceasing to Menstruate”). For more information, see: <http://www.ourbodiesourselves.org/tanzania>.

| MCHANGANYIKO | KALSHIAMU | UMBO | UYEYUSHAJI WA CHAKULA |
|-----------------------|--------------------------|--------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
| Koboneti ya Kalshiamu | Asilimia 40 ya kalshiamu | Vidonge | Inaweza kuvuruga tumbo |
| Siatrate ya Kalshiamu | Asilimia 21 ya kalshiamu | Vidonge | |
| Fosfeti ya Kalshiamu | Asilimia 39 ya kalshiamu | Huongezwa kwenye juisi ya machungwa na maziwa ya soya. | Hufyonzwa kwa urahisi bila kutibua umeng'enyaji. |

Vitamin D

Unahitaji 400 mpaka 800 **IU** kwa siku ili kuwezesha ufyonzwaji wa kalshiamu na fosforasi kwa kiwango kinachotakiwa. Vyanzo vikuu vya vitamini D ni mwanga wa jua, samaki, maziwa yaliyorutubishwa, na nafaka. Japokuwa mtindi na yabini ni vyanzo vizuri vya kalshiamu, hazina vitamini D. Kama unaishi kwenye maeneo yenye tabianchi ya ncha ya kaskazini, unawezakuhitajika kutumia kijalizo cha D au vidonge vyenye mchanganyiko wa kalshiamu/vitamini D wakati wa miezi ya baridi kali. Unapotoka nje, hakikisha unachukua tahadhari za kujikinga na kansa ya ngozi, kama vile kutembea wakati wa asubuhi, kuepuka jua kali la utosi, na kutumia krimu ya kuzuia kuungua na jua.

Magnesium

Kalshiamu ni lazima ilingane na magnesi kwa uwiano wa mbili kwa moja. Ikiwa kiwango chako cha magnesi kitashuka chini sana, kalshiamu itapotea. Matunda na mboga zina magnesi. Baadhi ya vijalizo vya kalshiamu pia huwa na magnesi.

Utu Uzima Kukoma Hedhi ("Becoming an Adult and Ceasing to Menstruate). For more information, see: <http://www.ourbodiesourselves.org/tanzania>.

MABADILIKO YA KUONA

Macho hupungua uwezo wake wa kunyumbulika ifikapo umri wa makamo. Huwa rahisi zaidi kuona mbali, na unaweza kulazimika kuvua miwani yako ili uweze kuona taswira zilizo karibu, au unaweza kuhitaji miwani tofauti kabisa.

Nilifahamu kuwa ninahitaji miwani yenye kuona mbali na karibu pale nilipokuwa naimba shangilio kanisani jumapili moja na sikuweza kuusoma wimbo huo. Kwa sasa ninaweza kukuambia umri wako kwa kuangalia umbali kati ya ukurasa wa kitabu na uso wako wakati ukisoma.

Glaucoma, ugonjwa sugu wa macho, mara nyingi hutokea katika umri wa makamo wa au zaidi na huwaathiri wanawake zaidi kuliko wanaume. Hutokea pale giligili iliyo ndani ya jicho inapotoa mgandamizo kupita kiasi ambao unaweza kuharibu neva ya optiki, lakini husababisha maumivu au kuonyesha dalili mapema kwa nadra sana. Baada ya umri wa miaka arobaini na tano, baadhi ya wataalamu wanashauri kufanyiwa uchunguzi wa macho kila mwaka ambao unajumuisha kipimo cha glaucoma wataalam wanashauri upate uchunguzi wa macho ni pamoja na kuangalia glaucoma (Tazama uk. wa 561).

KUJIANDAA NA MATUKIO YA DHARURA

Si mapema sana kuanza kufikiria kuhusu kuhakikisha kuwa mtu unayemwamini anaweza kusimamia na kukufanyia maamuzi ya huduma ya afya ikiwa wewe mwenyewe huwezi kufanya hivyo.

- **Ruhusa ya kipekee iliyoidhinishwa na mwanasheria inampatia mtu unayemwamini mamlaka ya kufanya jambo kwa niaba yako katika**

masuala ya kifedha na masuala mengine ya kisheria ikiwa utashindwa kuchukua hatua wewe mwenyewe.

- Hati ya uwakilishi wa huduma ya afya humpatia mtu unayemwamini mamlaka ya kukufanyia maamuzi ya matibabu na kupima afya yako kama ikitokea utashindwa kuyafanya wewe mwenyewe.
- Elekezo la kupata matibabu linaweza kulinda haki yako ya kukataa matibabu usiyotaka na huweka matakwa yako wazi kwa mtu wako wa karibu, wanafamilia wako wengine, marafiki, na watoa huduma wa afya. Elekezo hili linaweza kuandikwa kama barua kwa mtu ambaye ana uwakilishi wako wa huduma ya afya.

Toa nakala za nyaraka hii kwa watu walioidhinishwa kuchukua hatua kwa niaba yako, mtoa huduma wako wa afya, mwanasheria wako (kama unaye), na wanafamilia wako wa karibu. Sheria za kila jimbo zinaweza kutofautiana kuhusu mambo yanayohitajika. Fuatilia kwenye ofisi ya mwanasheria mkuu wa jimbo lako ili kufahamu mambo ya kipekee kwa sheria za jimbo lako na ili kupata nakala ya fomu za kutumiakwa ajili ya kutolea maelekezo na/au kuandika matakwa yako ya kimatibabu pale utakapokuwa umezidiwa.

MASUALA YA KISIASA NA KIJAMII

UONEVU NA UNYANYASAJI KWA SABABU YA UMRI

Utu Uzima Kukoma Hedhi (“*Becoming an Adult and Ceasing to Menstruate*”). For more information, see: <http://www.ourbodiesourselves.org/tanzania>.

Jamii ya Kimarekani hutenga watu kulingana na umri wao hushindwa kutuhudumia na kutuenzi kadiri umri wetu unavyozidi kuenda. Kuzeeka hulinganishwa na ugonjwa, na mtazamo huu wa kugonjwaisha uzee umesambaa kwenye taasisi zote. Mara tunapokuwa si “wadogo” tena, tunaweza kujiona tuliotengwa, tunadharauliwa, tusioonekana. Hali hii inaweza kutuweka katika mazingira magumu hasa pale tunapokuwa tunataka kutumia muda huu wa maisha yetu na kujihakikishia hali yetu ya kujiamini, uwezo, na kujistahi.

Uonevu na unyanyasaji kwa sababu ya umri ni kumtendea mtu kinyume na anavyostahili kwa sababu tu ya umri wake. Hali hii huchukuliwa kama jambo la kawaida tu mpaka pale tunapoisema wazi na kuamua kuikabili. Si lazima iwe kama ilivyo. Tamaduni nyingi zina tabia ya kuheshimu uzoefu wa maisha na kuenzi miaka baada ya kukoma hedhi kama wakati wa kuwa na busara.

Hatuna budi kutenganisha kuzeeka na ugonjwa. Hatuwezi kukataa matatizo yasiyoepukika yanayoambatana na uzee: magonjwa sugu; mahitaji mapya na kuongezeka kwa utegemezi; pengine kuendelea kuwa na wenzi wetu, jamaa na marafiki wa karibu, na maamuzi magumu ya kufanya katika kipindi hiki cha kufikia mwisho wa maisha yetu. Lakini ukweli ni kwamba ni vizuri zaidi kama tutaweza kuwa na udhibiti wa kipindi chote hiki cha kuzeeka. Baadhi ya mabadiliko ya kibaiolojia ambayo mwanzoni yalikuwa yakichukuliwa kama yasiyoepukika yanaweza kuzuiliwa, kupunguzwa kasi ya kutokea, kutibiwa, au kudhibitiwa. Tunaweza kupanga mapema ili kujaribu kuepuka umaskini, kutengwa, na magonjwa ili kuhakikisha tunapata matunzo ya muda mrefu, makazi na mahitaji ya kijamii.

MALIPO, PENSHENI NA UMASIKINI

Wanawake wenye umri mkubwa wako katika uwezekano wa kuishi maisha ya umasikini mara mbili zaidi ya wanaume, huku mara nyingi wakiwa wanapokea ujira mdogo kutokana na kazi zisizo rasmi ambazo zinatoa manufaa kidogo, au hazitoi kabisa manufaa yoyote, kama vile malipo ya uzeeni. Umaskini ndiyo

Utu Uzima Kukoma Hedhi (“Becoming an Adult and Ceasing to Menstruate”). For more information, see: <http://www.ourbodiesourselves.org/tanzania>.

sababu kuu ya afya mbovu na hali duni kimaisha. Bila pesa za kutosha, ni vigumu kuishi maisha mazuri na kuwa na afya njema. Wanawake wasio wazungu ndiyo wako wako katika uwezekano mkubwa zaidi wa kuathirika na dhuluma hizi. (kwa taarifa zaidi, tazama “Kazi za Wanawake: Malipo, Pensheni, na Umasikini” [W61] kwenye tovuti yetu www.ourbodiesourselves.org.)

Kila mtu ana jukumu la kuunga mkono madai na mahitaji ya wanawake wenye umri mkubwa: malipo sawa, likizo za kifamilia zenye malipo kwa ajili ya malezi, kupata huduma ya afya kwa wote, uhuru zaidi maeneo ya kazini, kazi za muda maalumu zenye manufaa, na kuhamishika kwa mafao ya uzeeni kutoka kazi moja hadi nyingine. Bila kujalisha tofauti zetu, hatuna budi kuisisitiza kwa pamoja juu ya mabadiliko ambayo yatatambua na kutunuku michango yetu kwa familia zetu, jumuiya zetu, na jamii zetu kadiri umri wetu unavyokwenda.

JE, TUNAHITAJI BIMA YA MATUNZO YA MUDA MREFU?

Katika kipindi cha umri wa makamo, mara nyingi watu huanza kupata promosheni za bima zinazolenga matunzo ya muda mrefu kama tahadhari ya ugonjwa sugu, udahifu, au kutokujiweza. Ni rahisi zaidi kupata bima hii kwa kuliko kungoja mpaka ufike kwenye miaka ya 60 au zaidi, lakini haimnufaishi kila mtu kifedha na haijumuishi kila kitu unachoweza kuwa unahitaji. (Ili kufahamu zaidi kuhusu aina hii ya bima, tazama uk. wa 572 kwenye Sura ya 27, “Miaka ya Uzeeni.”)

BIMA NA KUPATA HUDUMA YA AFYA

Wanawake wengi wenye umri wa makamo nchini Marekani hukabiliwa na pengo la huduma ya bima ya afya, huku umri wao ukiwa mdogo sana kuweza kufaidika na huduma ya bima ya afya inayotolewa na Serikali kuu (chini ya miaka sitini na

Utu Uzima Kukoma Hedhi (“Becoming an Adult and Ceasing to Menstruate”). For more information, see: <http://www.ourbodiesourselves.org/tanzania>.

tano) na wakati huo huo wakiwa si masikini kiasi cha kuwafanya waweze kufaidika na huduma ya bima ya afya inayotolewa na Serikali kuu kwa wale wenye matatizo ya kifedha. Nchi ya Marekani ndiyo nchi pekee yenye maendeleo ya viwanda duniani ambayo haitoi fursa ya kupata huduma ya msingi ya afya kwa wananchi wake wote. Kwa kuwa huduma nyingi za afya hutolewa sambamba na manufaa yatolewayo kwa hiyari na waajiri, watu wasio na ajira na hata wafanyakazi wengi bado hawana bima. Wanawake wengi hupoteza fursa ya kufaidika na bima ya afya baada ya kutalikiwa. Wanawake wa Kimarekani wenye asili ya Asia, Pasifiki, na Afrika wako katika uwezekano wa kutokuwa na bima mara mbili zaidi ya ilivyo kwa wanawake wazungu, na uwezekano huo kwa wanawake Walatino ni mara tatu zaidi. Kadiri umri wetu unavyokwenda ndivyo inavyozidi kuwa vigumu zaidi kubakia kazini. Basi hapo huwa tunaanza kuchukuliwa kama wahitaji wa “stahili” kama vile Manufaa ya Umma, huduma ya bima ya afya inayotolewa na Serikali kuu, mafao ya kutojiweza, japokuwa sisi wenyewe tunaweza kuwa tulikuwa wachangiaji wazuri wa mifuko hii kwa miaka mingi. Huduma ya bima ya afya inayotolewa na Serikali kuu inakosolewa kuwa ya gharama kubwa wakati ikipaswa kuwa kama mfano wa mfumo wa bima ya afya kwa wote unaojumuisha mchangiaji mmoja.

Watetezi wa masuala ya afya wanajiandaa katika majimbo yote ili kupigia kelele ushughulikiwaji wa mapengo haya ya upatikanaji wa huduma za afya. (Kwa maelezo kuhusu harakati za kutaka mabadiliko kwenye mfumo wa huduma ya afya, tazama hapa chini na Sura ya 30 mpaka 32.)

UTAFITI KUHUSU AFYA YA WANAWAKE

Mpaka hivi karibuni, utafiti wa kitabibu umekuwa ukijihusisha kwa kiasi kidogo sana na suala la afya ya wanawake wanaozeeka. Hata leo utafiti huu umejikita katika masuala ya kitabibu yanayohusu kukoma kwa hedhi, utadhani viungo vya uzazi ndiyo kiini cha maisha ya mwanamke. Utafiti huu unaendelea kutoatilia

Utu Uzima Kukoma Hedhi (“*Becoming an Adult and Ceasing to Menstruate*”). For more information, see: <http://www.ourbodiesourselves.org/tanzania>.

maanani bailojia ya kimsingi ya kuzeeka, madhara ya maeneo ya kazini na mazingira, tofauti za kimbari na kikabila, na ushawishi wa masuala ya kijamiiuchumi kwa afya yako. Mara nyingi kwa kuwa tafiti huwa zinaandaliwa na kufadhiliwa na makampuni yenye maslahi kwa tafiti hizi, mkazo hutiliwa kwenye dawa pekee. Ni kwa nadra sana tafiti hizi huangalia mahitaji ya wanawake wasio wazungu, kitu ambacho kinadhoofisha uwezo wa watoa huduma wa afya wa kutoa huduma stahiki za afya. Tafiti mbili muhimu ziko mbioni kufanyika ili kurekebisha hali hii ya kutekelezwa kwa muda mrefu.

Utafiti wa Women's Health Across the Nation (SWAN) unajumuisha wanawake wenye umri wa makamo 3301 ambao walikuwa na umri wa kati ya miaka arobaini na mbili na hamsini na mbili wakati utafiti huo ukianza mwaka 1996. Inalinganisha na uzoefu wa kukoma kwa hedhi miongoni mwa wanawake wa Kilatina, Wamarekani Weusi, Wazungu, wa Kijapani, na wa Kichina. Utafiti huu unachunguza masuala ya kisaikolojia, kijamii, na kiuchumi, zaidi ya vipengele vinavyohusu afya na matibabu, ikiwa ni pamoja na kuzeeka kwa mfuko wa mayai ya uzazi, madhara kwa mifupa na utungo wa mwili, na mambo ya hatari kwa ugonjwa wa moyo.

Uchunguzi wa Afya kwa Wanawake Weusi uliofadhiliwa na Taasisi ya Kitaifa ya Kansa, iliandikisha wanawake elfu hamsini wa Kimarekani wenye asili ya Afrika. Ingawa kimsingi uchunguzi huu unawalenga zaidi wanawake vijana zaidi, pia unalenga matatizo ya kiafya ambayo huwapata zaidi wanawake wenye umri wa makamo na mkubwa zaidi, kama vile ugonjwa wa moyo, kisukari, na kansa ya matiti, ambayo huwaathiri wanawake weusi wanapokuwa na umri mdogo zaidi na hivyo kupunguza umri wao wa kuishi.

UTETEZI

Wanawake wenye umri zaidi ya miaka hamsini, wao binafsi na pamoja mashirika* ya utetezi kama vile Gray Panthers, Raging Grannies, OWL: The voice of midlife and older women, Civic Ventures and Generations United, wanapigania kuboresha hadhi na hali ya muonekano wa watu wenye umri mkubwa; kutumiwa uzoefu, busara na michango yao ya miaka nenda rudi; na kutafuta njia za kutujumuisha sisi sote katika mfumo mzima wa jamii. Watu waliozaliwa kati ya mwaka 1946 na 1964 (kipindi ambacho watoto walizaliwa kwa wingi sana baada ya Vita vya Pili vya Dunia) wataongeza idadi ya watu waliozidi umri wa miaka sitini na tano mpaka kufikia moja ya tano ya jumla yote ifikapo mwaka 2030 – idadi kubwa kiasi cha kusababisha athari ionekane.

Mwanamke mmoja mwenye umri wa miaka hamsini na tano anasema:

Kiakili, nafhamu kuwa nitapoteza baadhi ya uwezo wangu kimwili na wa kufikiri kadiri umri wangu utakavyokuwa unaenda, lakini nataka kukabiliana na jambo hili kwa kujikubali [na] kutokuwa na matarajio ya chini. Ninaamini kuwa kizazi cha sasa cha kutetea nadharia ya haki na usawa wa kijinsia hakitapingana na ukomo wa kuzeeka na kuacha mapambano dhidi ya mitazamo ya kibaguzi kwa kuzingatia umri – dhidi yetu sisi wenyewe na dhidi ya watu wengine – kadiri tutakavokuwa tukizeeka.

Kuzeeka vizuri si jambo la mtu binafsi kujiwajibikia mwenyewe. Uonevu na unyanyasaji kutokana na umri mara nyingi hujumuisha pia uonevu na unyanyasaji kutokana na ujinsia, ukabila, na hisia na vitendo kama hivyo kwa watu wanaovutiwa kimapenzi na jinsia zote mbili, pamoja na uonevu dhidi ya watu wenye ulemavu na hivyo kufanya kuzeeka kwa amani kwa watu wasio na

* AARP, ambayo inapata wanachama kutoka jinsia zote mbili wenye umri wa miaka hamsini na kuendelea, ni chanzo kizuri sana cha taarifa kuhusu masuala mbalimbali yanayohusu namna ya kuzoea hali ya kuzeeka, lakini pia ni sehemu nzuri ya kufanyia ushawishi kwa kampuni binafsi za bima na binafsi maslahi ya kampuni za kutengeneza na kusambaza dawa. Nafasi zake za hivi karibuni katika masuala ya juu yanayohusu afya bado ni za utata.

uwezo wa kutosha kiuchumi kuwa shughuli nzito. Kuna haja ya kutafuta namna ya kujitegemea wenyewe na kuunga mkono programu ambazo zitakidhi mahitaji ya wanawake wa umri wa makamo au zaidi.

VIKUNDI VYA MSAADA

Vikundi vya msaada vinaweza kuwa chanzo cha muhimu sana cha kuwapa nguvu wanawake walio katika umri wa makamo, vikiwawezesha kupatiana uzoefu na taarifa mbalimbali. Pia vikundi hivi vinaweza kupunguza hisisa za upweke na kutupatia mitazamo mipya.

Sijawahi kuwa kwenye kikundi cha msaada hapo kabla. Nilidahni labda kitakuwa ni kikundi cha majadiliano tu na kila mtu atakuwa ana utaalumu wake isipokuwa mimi pekee, na pengine ningefadhaika kwa sababu sikuwa mtaalamu kwenye kitu chochote. Lakini hivi sivyo namna kikundi hiki kinavyofanya kazi. Kuna kusaidiana sana ndani ya kikundi hiki; watu wanasikilizana kwa kiasi kikubwa na wanacheka sana pia. Kwa sasa sina wasiwasi wowote tea kuhusu kukoma kwa hedhi au kuzeeka kama ilivyokuwa hapo zamani.

Wengi wetu huona kwamba kujihusisha na kujichanganya kwenye mambo ya kujamii kama suala muhimu sana katika kutufanya tujisikie vizuri. Mahusiano ya aina yoyote ile hutufaa kadiri umri wetu unavyokwenda.

Nililelewa kuamini kuwa wanafamilia wangu ndiyo watu wa muhimu kuliko mtu mwingine yoyote duniani. Bado ninahusiana kwa karibu sana na ndugu zangu wa karibu katika familia, lakini nimeamu amwenyewe kuipanua familia hii kujumuisha “dada” zangu kutoka jumuiya yetu ya wanawake.

Tunaweza kuishi na kufurahia maisha yetu kwa kiwango cha juu zaidi pamoja na watu wanaotuzunguka pale tutakapoamua kuonea ufahari na kutumia kujiamini kwetu na uzoefu wa miaka mingi tulionao; na kuendeleza mawasiliano ndani ya

vizazi zilivyopo na baina ya vizazi tofauti. Idadi yetu iaongezeka kila siku, na hii inatuweka katika nafasi nzuri ya kuwa kikundi cha kijamii chenye ushawishi wa kutosha kwa mambo mbalimbali ndani ya jamii yetu.