

کتاب جامع

# بهداشت عمومی

فصل ۱۱ / گفتار ۲ / دکتر سید محمدجواد پریزاده، طلعت خدیوزاده

## بهداشت پیش از ازدواج

### فهرست مطالب

اهداف درس	۱۵۳۷.....
بیان مسئله	۱۵۳۷.....
۱- رسیدن به بلوغ اجتماعی	۱۵۳۹.....
۲- انگیزش	۱۵۳۹.....
۳- داشتن اطلاعات	۱۵۳۹.....
مراحل ارتباط	۱۵۴۰.....
شکل ۱ - زمانی زوجین با یکدیگر همسان هستند که سطوح نسبتا یکسانی از نظر دلباختگی، صمیمیت و تعهد داشته باشند	۱۵۴۲.....
خلاصه	۱۵۴۵.....
منابع	۱۵۴۵.....



## بهداشت پیش از ازدواج

دکتر سید محمدجواد پریزاده، طلعت خدیوزاده

دانشگاه علوم پزشکی مشهد

### اهداف درس

انتظار می‌رود فراگیرنده، پس از گذراندن این درس، بتواند:

- اهمیت ازدواج و تشکیل خانواده را از نظر فردی و اجتماعی بیان کند
- اهداف اجرای برنامه آموزش و مشاوره قبل از ازدواج در کشور را بیان نماید
- ویژگی‌هایی که بیانگر کسب آمادگی برای ازدواج است را شرح دهد
- مراحل ارتباط سالم و عواملی که بر آن تاثیر مثبت یا منفی دارند را شرح دهد
- اهمیت آشنایی زوجین با روش‌های مختلف پیشگیری از بارداری را شرح دهد
- اهمیت اقدامات و مشاوره پیش از ازدواج در پیشگیری از بیماری‌ها را شرح دهد
- بررسی‌ها و اقدامات روتین بهداشتی، به منظور پیشگیری و تشخیص بیماری‌ها را نام ببرد
- موارد لزوم و مراحل انجام مشاوره ژنتیک قبل از ازدواج را شرح دهد

### واژه‌های کلیدی

ازدواج، مشاوره قبل از ازدواج، ارتباط سالم، مشاوره ژنتیک

### بیان مسئله

ازدواج عامل بوجود آمدن خانواده، تکثیر و بقای نسل انسان است و در ادیان توحیدی و بویژه دین مبین اسلام از قداستی ویژه برخوردار است و اگر با شرایط لازم و آگاهی کافی صورت گیرد اثرات مهمی بر سلامت افراد و اجتماع می‌گذارد. سلامت جسمی، روانی و اجتماعی زوج‌های جوان با سلامت خانواده و ایجاد نسل سالم ارتباط

دارد. از طرفی پیشگیری از بسیاری از مشکلات بهداشتی نظیر رشد بی رویه جمعیت و تولد کودکان ناهنجار را می‌توان با برنامه ریزی صحیح از دوران قبل از ازدواج شروع نمود، شرایط لازم برای ازدواج رسیدن به بلوغ اجتماعی، انگیزش و داشتن اطلاعات است. ازدواج رابطه‌ای بسیار نزدیک و طولانی را بین زن و مرد ایجاد می‌کند در صورتی که ارتباط سالم و موثر بین زن و مرد بوجود نیاید بقای آن با مشکل مواجه می‌شود. شناخت مراحل ایجاد ارتباط سالم و عوامل موثر بر آن به درک پاتولوژی ازدواج و پیشگیری از مشکلات آن کمک می‌کند. از موارد لازم در خدمات آموزش و مشاوره قبل از ازدواج آموزش روش‌های تنظیم خانواده است. بررسی سلامت زوجین و درمان بیماری‌ها و به کار گرفتن تدابیر لازم نیز در تولد فرزندان سالم و داشتن خانواده‌ای سالم نقش دارد و پیش از ازدواج باید مورد توجه قرار گیرد. مشاوره ژنتیک برای افراد بیمار و افرادی که در معرض یک اختلال ارثی هستند و آگاهی دادن زوجین نسبت به احتمال بوجود آمدن یا انتقال بیماری به فرزندان و کمک به آنان برای تصمیم گیری قبل از ازدواج ضروری است.

ازدواج، قراردادی اجتماعی است که باعث بوجود آوردن یک کانون خانوادگی برای زندگی و تکثیر و بقاء نسل انسان از طریق بوجود آوردن اولاد و تعلیم و تربیت آنان مطابق با هنجارهای خانوادگی و فرهنگی می‌شود. در دین مبین اسلام قداست و اهمیت تشکیل خانواده مورد تاکید قرار گرفته است به حدی که ازدواج بعنوان محبوب ترین بنیاد نزد خداوند ذکر شده است و حتی در قرآن مجید، تشکیل خانواده را مایه تامین آرامش روان و احساس امنیت و سرچشمه ظهور مودت و رحمت دانسته و آن را جزو آیات الهی معرفی نموده است. ازدواج سبب برقراری منظم فعالیت جنسی بهداشتی و سالم می‌شود و از فعالیتهای جنسی نامشروع که سبب آسیب‌های اجتماعی دیگر مانند فحشاء و بیماری‌های مقاربتی می‌گردد، جلوگیری می‌کند. ازدواج یک رابطه بسیار نزدیک و طولانی را بین زن و مرد ایجاد می‌کند. در صورتیکه ارتباط سالم و موثر بین زن و مرد بوجود نیاید، بقاء آن با مشکل مواجه می‌شود. برای اینکه ازدواج بنای مستحکمی داشته باشد، باید بر اساس توافق طرفین و بررسی خانواده‌های آنان صورت گیرد. لازمه این امر است که طرفین معیارهای مناسبی برای انتخاب همسر تعیین نمایند و به بررسی و مشورت با دیگران جهت آگاهی از ویژگی‌های فرد مقابل و تطابق آن با معیارهای خود بپردازند. از طرفی زوج‌های جوان، آینده سازان هر کشوری هستند و سلامت جامعه در گرو تامین سلامت جسمی، روانی و اجتماعی آنان است. ریشه بسیاری از مشکلات عمده بهداشتی نظیر رشد بی رویه جمعیت، مرگ و میر مادران و کودکان و ناهنجاری‌های ژنتیکی و غیره را باید در دوران قبل از ازدواج و قبل از بارداری جستجو کرد و پیشگیری از بروز مشکلات ذکر شده را باید با برنامه ریزی صحیح از دوران قبل از ازدواج شروع نمود.

طرح آموزش‌های قبل از ازدواج در سال ۱۳۷۰ در کشور به تصویب رسیده و به استان‌ها ابلاغ شد. بدنبال آن در کلیه استان‌ها کلینیک مشاوره قبل از ازدواج دایر گردید و مسئولان دفاتر عقد ازدواج موظف شدند که صیغه عقد جهت افراد در شرف ازدواج را تنها در صورتی جاری نمایند که طرفین گواهی تندرستی مبنی بر انجام آزمایش‌ها و گذراندن دوره آموزشی را ارائه دهند. این طرح در حال حاضر در بسیاری از استان‌ها در حال اجرا می‌باشد. هدف از اجرای این برنامه، ارتقاء سطح آگاهی زوجین در زمینه اخلاق اسلامی، احکام و حقوق متقابل آنان، ارتقاء سطح آگاهی زوجین در خصوص اهمیت و ضرورت کنترل جمعیت و روش‌های مختلف پیشگیری از بارداری، ارتقاء سطح آگاهی زوجین در مورد بهداشت روانی و اصول و مهارت‌های ارتباطی، ارتقاء سطح آگاهی

آنان در خصوص پیشگیری از بیماری‌ها و آشنایی آنان با واحدهای ارائه دهنده خدمات بهداشتی - درمانی بوده است.

مطالعه سولیبوان (Sullivan) در سال ۱۹۹۷ نشان داد که شرکت در کلاس‌های مشاوره قبل از ازدواج، خطر اختلال عملکرد ازدواج را کاهش می‌دهد. همسران شرکت کننده در این کلاس‌ها ریسک کمتری را برای مواجهه با مشکلات زناشویی داشتند و سرانجام ازدواج در آنها بهتر بود. اسچوما (Schumma) در سال ۱۹۹۸ با پژوهش خود نشان داد که انجام مشاوره قبل از ازدواج با افزایش میزان رضایت از ازدواج همراه است و زوجین تجربه مشاوره را به عنوان یک تجربه خوشایند و رضایتبخش عنوان می‌نمایند. جهت ارائه آموزش و مشاوره موفق به زوجین آماده ازدواج، شناخت دلایل مبادرت افراد به ازدواج، آمادگی‌های لازم برای ازدواج عوامل موثر در برقراری ارتباطات و تداوم آن ضروری است. بدیهی است که کسب آمادگی برای ازدواج از شرایط لازم برای ازدواج است. از دیدگاه روانشناسان زمانی فرد آماده ازدواج است که سه ویژگی ذیل را دارا باشد:

۱ - رسیدن به بلوغ اجتماعی (Social Maturation)

۲ - انگیزش (Motivation)

۳ - داشتن اطلاعات (Information)

## ۱- رسیدن به بلوغ اجتماعی

هر انسانی سه مرحله از بلوغ را طی می‌کند. بلوغ جسمانی، بلوغ روانی و بلوغ اجتماعی. بلوغ جسمانی عبارت است از آغاز تغییر در سطح هورمون‌های جنسی که باعث تغییرات جسمی و روانی می‌شود و تحت تاثیر عواملی نظیر آب و هوا، شرایط اقلیمی، وراثت و تغذیه و غیره می‌باشد. بلوغ روانی عمدتاً ۳ تا ۴ سال پس از بلوغ جسمانی اتفاق می‌افتد. نوجوانان در این مرحله دارای ثبات و آرامش نسبی روانی هستند. در این مرحله با تسلط نسبی روان بر جسم حالت خودشیفتگی و بروز عشق‌های رمانتیک افزایش می‌یابد. بلوغ اجتماعی آخرین مرحله بلوغ است که حدود ۳-۴ سال پس از بلوغ روانی ایجاد می‌شود. در این مرحله احساس مسئولیت نسبت به دیگران، غلبه بر احساس، علاقه به ازدواج و برقراری روابط عمیق و پایدار در فرد بوجود می‌آید.

## ۲- انگیزش

برای ازدواج موفق لازم است و ازدواج بدون انگیزه، ازدواجی تحمیلی است.

## ۳- داشتن اطلاعات

آگاهی از علایق، توانمندی‌ها و نواقص خود، آگاهی از ساختار روانی زن و مرد که می‌تواند به تفاهم و درک متقابل کمک نماید و داشتن اطلاعات در مورد نقش‌ها و وظایف خود در زندگی مشترک به شروع یک زندگی موفق، کمک می‌کند. آگاهی زوجین از آنچه باعث تحکیم یا تخریب ارتباط در زندگی زناشویی می‌شود، به موفقیت آنان در زندگی مشترک کمک می‌کند.

همانگونه که ذکر شد ازدواج یک رابطه بسیار نزدیک و طولانی را بین زن و مرد ایجاد می‌کند و در صورتیکه ارتباط سالم و موثر بین زن و مرد بوجود نیاید بقاء آن با مشکل مواجه می‌شود بنابراین مشاوران، کارکنان بهداشتی و زوجین باید از آنچه بر کیفیت این ارتباط تاثیر می‌گذارد آگاه باشند. شناخت مراحل ارتباط و عوامل مثبت و منفی که بر آن تاثیر می‌گذارند در دستیابی به موفقیت در زندگی مشترک لازم است.

## مراحل ارتباط

از نظر جرج لوینگر (George Levinger) هر ارتباط سالم مراحل را طی می‌کند و در هر مرحله عواملی وجود دارند که تاثیر مثبت یا منفی بر ارتباط دارند. وی مدل ABCDE را برای تشریح مراحل ارتباط در مرد و زن ارائه نموده است.

**A: جذب شدن (Attraction)** وقتی اتفاق می‌افتد که دو نفر از وجود هم آگاه شده و یکدیگر را جاذب و مورد پسند می‌یابند. این آگاهی ممکن است اتفاقی یا از طریق اعضای خانواده، همکاران، همسایگان یا سایر افراد باشد. اکثر افراد ترجیح می‌دهند همسرانی که از نظر ظواهر فیزیکی همسان هستند ازدواج کنند. شباهت در نگرش‌ها و شخصیت ممکن است اختلاف در جاذبه فیزیکی را تعدیل کند.

**B: ساختن (Building)** بدنبال جذب پیش می‌آید. جذب ممکن است منجر به ایجاد انگیزه برای ساختن ارتباط شود. در همه فرهنگ‌ها افراد معمولاً تمایل دارند افراد دیگری که از نظر نژاد، قومیت، سن، سطح تحصیلات و مذهب تقریباً مشابه خود آنها هستند را به عنوان همسر انتخاب کنند. این افراد معمولاً در جامعه اطراف خود آنها زندگی می‌کنند. البته استثناهایی نیز وجود دارد. شباهت نگرش‌ها و تجربه‌های قبلی از عوامل کلیدی در جذب و برقراری روابط پایدار است. مردمی که زمینه قبلی یکسانی دارند، به احتمال زیاد دارای نگرش‌های یکسانی نیز هستند، از طرفی در مرحله انتخاب و تصمیم برای شروع زندگی محققین توجه به ویژگی‌ها و موارد ذیل را ضروری می‌دانند:

- ۱- تشابه شخصیتی که عدم توجه به آن منجر به بروز مشکلات فراوانی در زندگی خواهد شد.
- ۲- سلامت روانی و جسمی، در صورت وجود بیماری باید بعد از درمان و انجام اقدامات لازم، ازدواج صورت پذیرد.
- ۳- خانواده، شرایط اقتصادی، اجتماعی، تحصیلی خانواده‌ها تقریباً مشابه باشد و نظرات بزرگان خانواده مورد توجه قرار گیرد.
- ۴- خصوصیات ظاهری گرچه ملاک منطقی برای ازدواج نیست ولی در کنار سایر ویژگی‌ها می‌تواند در تداوم زندگی نقش داشته باشد.
- ۵- استقلال مالی: زوجین باید حداقل امکانات اقتصادی را در اختیار داشته باشند. مرد باید شغل مناسبی داشته باشد و از لحاظ مالی خودکفا باشد.
- ۶- خلق (Mood): فرد مناسب برای ازدواج باید خلق طبیعی داشته باشد.
- ۷- ازدواج فامیلی، ازدواج‌های فامیلی باید با احتیاط صورت گیرد. عمده ترین علت آن امکان بروز

اختلالات ژنتیکی در فرزندان است. در صورت لزوم انجام مشاوره ژنتیکی و بررسی‌های دقیق ضروری است.

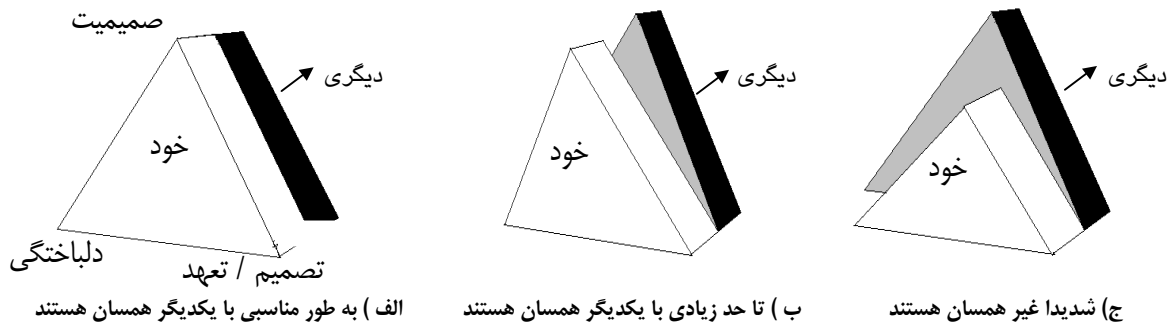
۸- سن : سن ازدواج در شرایط جغرافیایی و اقلیمی مختلف متفاوت است. تفاوت سنی مناسب بین زوجین در مطالعات مختلف بین ۲ تا ۵ سال توصیه شده است.

توجه به این نکته ضروری است که انتخاب همسر هیچگاه نباید بر اساس دلسوزی و ترحم صورت گیرد. عوامل عمده‌ای که در ساختن و تحکیم ارتباط موثرند برقراری ارتباط عاطفی مناسب و صمیمیت (**Intimacy**) است. صمیمیت شامل احساس وابستگی عاطفی و تمایل به برقراری ارتباط و تقسیم تجربیات و مشارکت دادن و سهیم کردن دیگران در احساسات و افکار خصوصی فرد می‌باشد. ارتباط جنسی داشتن به معنی ارتباط عاطفی داشتن نیست. گاهی مردان یا زنان، بیشترین ارتباط صمیمی خود را با دوستان خود برقرار می‌کنند نه با همسران خود. از عواملی که به صمیمیت و برقراری ارتباط عاطفی کمک می‌کند این است که فرد خود را بشناسد، خود را دوست داشته باشد. برای خود ارزش قائل باشد، قادر به تشخیص نیازها و احساسات خصوصی خود باشد و با آزادی عمل، آنها را با شریک زندگی خود تقسیم کند. اگر وابستگی عاطفی ابتدایی متقابلاً پاسخ داده شود، احساس دوست داشتن عمیق تر می‌شود و این وابستگی ممکن است ادامه یابد تا طرفین به یکدیگر اعتماد و اطمینان بیشتری پیدا کنند و ارتباط صمیمی آنان گسترش یابد. به طور معمول مردان به اندازه زنان مایل به دادن اطلاعات در باره خودشان یا احساساتشان نیستند. **اعتماد و احترام (Trust and caring)** باعث ایجاد احساس امنیت در زوجین می‌شود. اعتماد معمولاً تدریجی ایجاد می‌شود. احترام گذاشتن، یک پیوند عاطفی را ایجاد می‌کند و باعث افزایش صمیمیت می‌شود. **صداقت (Honesty)** هسته اصلی صمیمیت را تشکیل می‌دهد. بدون داشتن صداقت، افراد فقط ظاهر همدیگر را می‌بینند. برای ایجاد صمیمیت لازم نیست فرد مانند یک "کتاب باز" عمل نماید. بیان برخی از تجربیات مثل روابط جنسی قبلی ممکن است باعث تخریب روابط بشود. صمیمیت در ارتباط لازم است ولی کافی نیست. داشتن **تعهد (Commitment)** نیز لازم است. افراد باید متعهد باشند تا بر مشکلات فائق آیند، نه اینکه به محض مشاهده علامتی از مشکل، میدان را خالی کنند. روانشناسی به نام استرنبرگ عشق بالغ یا عشق کامل را دارای سه جزء واضح توصیف کرده است:

۱- صمیمیت یا احساس عاطفی نزدیک بودن به فرد دیگر و سهیم کردن وی در احساسات و افکار خصوصی خود

۲- دلباختگی (Passionate) یا انتظارات جنسی

۳- تصمیم و تعهد، یعنی فرد تصمیم داشته باشد به عشق پایبند بماند و متعهد به نگهداری ارتباط در هر شرایطی باشد. وی عشق را به عنوان یک مثلث، مفهوم سازی کرده است. هر قله بیانگر یکی از اجزای عشق است. عشقی که در آن هر سه جزء در تعادل مساوی هستند به شکل یک مثلث با سه ضلع مساوی نشان داده شده است. اگر هر یک از زوجین سطوح همسانی از دلباختگی، صمیمیت و تعهد را نشان دهند، آنها در این ابعاد یکسان هستند. وقتی زوجین در این ابعاد همسان نباشند. ارتباط در معرض زوال است ( شکل شماره ۱).



### شکل ۱ - زمانی زوجین با یکدیگر همسان هستند که سطوح نسبتاً یکسانی از نظر دلباختگی، صمیمیت و تعهد داشته باشند

(الف) همسان سازی کاملاً موثر (ب) همسان سازی خوب، زوجین در سه جزء تا حدی مشابه هستند. (ج) غیرهمسان، تفاوت‌های شدید بین زوجین در سه جزء وجود دارد.

به طور مثال وقتی یکی از زوجین انتظارات جنسی بیشتر و یا تعهد طولانی مدت را می‌خواهد و فرد دیگر مایل به آن نیست این وضعیت پیش می‌آید. مطابق با مدل استرنبرگ میزان‌های متفاوت این اجزاء در ترکیب با یکدیگر، منجر به ایجاد انواع مختلف ارتباطات بین زوجین، می‌شود. به طور مثال وقتی رابطه دارای اجزاء دلباختگی و صمیمیت است اما تعهد در آن وجود ندارد تبدیل عشق رویا گونه (Romantic Love) می‌شود عشق رویا گونه ممکن است بتدریج ضعیف شود و از بین برود یا ممکن است به عشق کامل تبدیل شود و به یک ازدواج پایدار و زندگی مشترک طولانی منجر شود که هر سه جزء عشق در آن وجود داشته باشد. از طرفی وقتی صمیمیت و تعهد قوی هستند اما دلباختگی وجود ندارد یا کم است این رابطه مثل یک دوستی طولانی مدت است. عشق کامل که متشکل از هر سه جزء است مطلوب است اما سخت به دست می‌آید.

برخی از زوجین روابطشان به حدی گسترش می‌یابد که خود را "ما" می‌بینند نه "من"، لاینگر در بیان این احساس عبارت "یکی شدن" (Mutuality) را بکار می‌برد. توسعه این ارتباط دو طرفه، تداوم و تعمیق روابط را دنبال دارد. در ارتباط احترام آمیز یک تعادل برنامه ریزی شده بین حفظ فردیت (Individuality) و یکی شدن وجود دارد. احساس یکی شدن صحیح و سالم استقلال فردی زوجین را از بین نمی‌برد، زوجین در حین ارتباط احترام آمیز و سالم، آزاد هستند تا خودشان باشند و هیچیک سعی نمی‌کند بر دیگری تسلط یابد یا در شخصیت دیگری غرق شود. در ارتباط غیر صحیح و دچار مشکل، معمولاً استقلال فردی یکی از زوجین توسط دیگری پایمال می‌شود.

#### C: تداوم (Continuity) از عواملی که باعث تداوم ارتباط می‌شود آن است که زوجین از ارتباط با

یکدیگر احساس رضایت کنند جستجوی روش‌هایی برای ایجاد تنوع و حفظ علائق و حفظ احترام و فعالیت‌هایی که رابطه را عمیق تر کند در تداوم زندگی مشترک نقش دارند. آنچه که رابطه را به زوال و نابودی می‌کشاند عمدتاً شامل احساس خسته شدن، جرّوبحث بر سر مسائل بی اهمیت فراموش کردن یا نادیده گرفتن مسائل مهم، ارضاء نشدن یا احساس نامتوازن بودن روابط می‌باشد.

**D : زوال (Deterioration)** ، زوجینی که برای حفظ و بهبود رابطه تلاش می‌کنند ممکن است با یکدیگر ارتباط قوی تری پیدا کنند. وقتی با اختلاف، برخورد مناسبی نشود، می‌تواند منجر به زوال و در صورت تشدید منجر به قطع ارتباط شود. زوجین می‌توانند با این مشکل به شکل فعال یا غیرفعال برخورد نمایند. برخورد فعال در برگیرنده مراحل است که باعث تقویت رابطه می‌شود. مثل به بحث گذاشتن اختلافات، کمک گرفتن از مشاوران و سایرین، واکنش منفی شامل انتظار برای بهبود یا خاتمه یافتن ارتباط به صورت خود بخودی است. معمولاً ارتباطات به صورت خود بخودی بهبود نمی‌یابد. حفظ ارتباط خوب نیاز به زمان و تلاش دارد.

**E : خاتمه (Ending)** برخی از زوجها از تبدیل روابط رو به زوال خود به ختم ارتباط، با تلاش پیشگیری می‌کنند. آنها زمانی این تلاش را انجام می‌دهند که به حفظ ارتباط علاقه دارند و یا عقیده دارند که قادر به غلبه بر مشکل خود خواهند بود. وقتی زوجین رضایت ناچیزی از زندگی دارند ممکن است ارتباط خاتمه یابد. وقتی افراد شدیداً ناسازگار هستند یا تلاش‌هایی که به منظور بهبود روابط ایجاد می‌شود به شکست بیانجامد، خاتمه روابط ممکن است شانس برای زندگی با فرد سالم دیگری باشد. وقتی زوجین بدنبال حل اختلاف باشند، گاهی با کمک یک مشاوره مشکلات موجود قابل حل می‌باشد. از مواردی که قبل از ازدواج باید مورد توجه قرار گیرد و جزو اهداف برنامه‌های آموزش و مشاوره قبل از ازدواج نیز هست آشنایی زوجین با روش‌های مختلف پیشگیری از بارداری است. برای پیشگیری از بارداری و نحوه فاصله گذاری بین فرزندان و تنظیم دلخواه ابعاد زندگی باید به زوجین آماده برای ازدواج آگاهی‌های لازم داده شود. باید به زوجین تفهیم شود که آمادگی برای ازدواج به معنی آمادگی برای پدر و مادر شدن نیست در ابتدای شروع فعالیت جنسی زوجین معمولاً آگاهی لازم در ارتباط با بهداشت باروری را ندارند و برای استفاده از روش‌های پیشگیری از بارداری از آمادگی لازم برخوردار نیستند. وقوع بارداری در صورتی که زوجین از نظر اقتصادی، اجتماعی و روانی آمادگی لازم برای پذیرش آن را نداشته باشند ممکن است منجر به مشکلات قابل توجهی در زندگی شود. از طرفی کنترل رشد بی‌رویه جمعیت در کشور تا حد زیادی بستگی به آگاهی و نگرش و رفتار این افراد دارد و یکی از بهترین و مناسب ترین فرصت‌ها برای آموزش آنان موقعیت قبل از ازدواج است. استفاده از کاندوم و قرص‌های ترکیبی پیشگیری از بارداری روش‌های مناسبی برای زوجین در چند سال اول زندگی زناشویی است. آشنایی زوجین با انواع روش‌های پیشگیری و آگاهی آنان از مراکز ارائه دهنده خدمات تنظیم خانواده ضروری است. آموزش‌های لازم در این زمینه و نیز آموزش‌های لازم در مورد پیشگیری از ابتلاء به سرخجه در بارداری و ایمن سازی علیه سرخجه و لزوم انجام واکسیناسیون کزاز، نیز راه‌های انتقال و پیشگیری از بیماری‌های مقاربتی، لزوم انجام معاینات دوره‌ای پستان و آزمایش پاپ اسمیر در کلاس‌های آموزشی که بدین منظور در مراکز بهداشت دایر می‌باشد، به زوجین داده می‌شود. یکی از اهداف مهم آموزش و مشاوره قبل از ازدواج پیشگیری از بیماری‌ها است. سلامت جسمی و روانی زوجین در موفقیت ازدواج، تولد فرزندان سالم و داشتن خانواده‌ای سالم نقش دارد. ارزیابی‌های لازم در این زمینه لازم است قبل از ازدواج مدنظر قرار گیرد. در حال حاضر انجام بررسی‌های ذیل در کشور، قبل از ازدواج ضروری است. انجام تست VDRL به منظور شناسایی سیفیلیس جهت مردان، این ازدواج برای خانم‌ها در ازدواج اول صورت نمی‌گیرد. آزمایش کامل ادرار جهت مردان که به منظور تشخیص موارد اعتیاد صورت می‌گیرد، بررسی از نظر سل و انجام

تست توبرکولین در مناطقی که سل از شیوع بالایی برخوردار است، تزریق یک نوبت واکسن توام بزرگسالان و آموزش در مورد نحوه تکمیل برنامه واکسیناسیون که از راه‌های عمده حذف کزاز نوزادی است. انجام آزمایش خون به منظور تشخیص موارد ناقل تالاسمی از آنجاکه هیچ زمان قطعی برای مبتلایان به اختلالات ژنتیکی و کروموزومی وجود ندارد، خدمات مشاوره ژنتیک نقش مهمی را در کاهش این بیماری‌ها ایفا می‌کند. بهترین زمان انجام مشاوره ژنتیک قبل از ازدواج است. در مشاوره ژنتیک بیماران و خانواده‌هایی که در معرض یک اختلال ارثی قرار دارند، نسبت به نتایج آن بیماری، احتمال بوجود آمدن یا انتقال بیماری به فرزندان و راه‌های پیشگیری از آن آگاهی پیدا می‌کنند. (هارپر ۱۹۹۶، به نقل از تامپسون ۱۳۷۳). امروزه با پیشرفت امکانات بهداشتی، بیماری‌های ناشی از عوامل محیطی مثل عفونت و سوء تغذیه کاهش یافته و معلولیت و مرگ ناشی از بیماری‌های ارثی توجه بیشتری را به خود جلب کرده است. طبق مطالعات ۳۰٪ کودکان بستری در بیمارستان‌ها و ۴۰-۵۰٪ از موارد مرگ کودکان، ناشی از عوامل ارثی و ناهنجاری‌های مادرزادی است که نشانگر اهمیت شناخت این بیماری‌ها می‌باشد. مواردی که لازم است دختر و پسر جهت مشاوره ژنتیک ارجاع داده شوند شامل وجود اختلال ارثی شناخته شده یا مشکوک در خانواده، تماس قطعی یا مشکوک با مواد تراتوژن، عقب ماندگی عقلی یکی از زوجین یا یکی از اعضای خانواده آنها، متعلق بودن به جمعیتی که اختلال ژنتیکی خاصی در آنها شایع است ازدواج‌های فامیلی و داشتن اختلال ژنتیکی خاص یا نقایص هنگام تولد می‌باشد.

در مشاوره ژنتیک، سه اصل عمده عبارتند از: ۱- شناخت بیماری ۲- آشنایی با طرق انتقال بیماری و احتمال بروز اختلال ۳- شناسایی افراد در معرض خطر. در مشاوره ژنتیک تشخیص بیماری از اهمیت زیادی برخوردار است. تشخیص با گرفتن تاریخچه بیماری در خانواده، معاینه و در صورت لزوم انجام تست‌های آزمایشگاهی، بیوشیمیایی و سیتوژنتیک داده می‌شود. رسم شجره نامه (Pedigree) به تشخیص بیماری کمک می‌کند. شجره نامه خلاصه‌ای از مجموعه خصایص ارثی اعضاء یک خانواده است که روی کاغذ ثبت می‌شود. در افراد خویشاوند بدلیل تشابه ژنی، امکان بروز بیماری‌های ارثی افزایش می‌یابد. این امر در خویشاوندان نزدیک بیشتر دیده می‌شود. میزان ژن‌های مشترک به درجه خویشاوندی بستگی دارد. احتمال تشابه ژنی در خواهران و برادران ۵۰٪، بین هر فرد با اقوام درجه ۲ یعنی عمو، خاله، دایی، عمه خود ۲۵٪ و بین فرد با فرزندان اقوام درجه ۲ خود، برابر ۱۲/۵ درصد می‌باشد.

پس از تشخیص میزان خطر بروز بیماری در فرزندان زوجینی که ناقل بیماری تشخیص داده شده‌اند محاسبه می‌شود و در مورد طبیعت بیماری، روش‌های درمانی، حمایت‌های اجتماعی موجود و روش‌های پیشگیری از بروز بیماری با زوجین صحبت می‌شود. در مشاوره ژنتیک، اطلاعات لازم به زوجین داده می‌شود و به آنها کمک می‌شود تا خودشان آگاهانه و مسئولانه تصمیم‌گیری نمایند. چون آنها باید تصمیماتی را اتخاذ کنند که مجبور هستند با پیامدهای آن در بقیه دوران عمرشان زندگی کنند. در مشاوره ژنتیک کارکنان بهداشتی نقش شناسایی ارجاع، آموزش و حمایت را بعهده دارند و کلیه افرادی که نیاز به مشاوره تخصصی دارند باید به متخصص ژنتیک ارجاع داده شوند.

با توجه به لزوم آموزش‌ها و خدمات مشاوره‌ای قبل از ازدواج در سلامت و تداوم ازدواج و اهمیت داشتن نسلی سالم و حفظ سلامت خانواده و ارتقاء کیفیت زندگی در صورتیکه زوجین آموزش‌ها و مشاوره لازم را دریافت

نکرده باشند باید در اولین فرصت پس از ازدواج این خدمات به آن‌ها ارائه شود.

## خلاصه

ازدواج قراردادی اجتماعی است که باعث بوجود آوردن یک کانون خانوادگی برای زندگی و تکثیر و بقا نسل انسان از طریق بوجود آوردن اولاد و تعلیم و تربیت آنان مطابق با هنجارهای خانوادگی و فرهنگی می‌شود. در دین مبین اسلام قداست و اهمیت تشکیل خانواده مورد تاکید قرار گرفته است به حدی که ازدواج بعنوان محبوب ترین بنیاد نزد خداوند ذکر شده است. ازدواج یک رابطه بسیار نزدیک و طولانی را بین زن و مرد ایجاد می‌کند. در صورتیکه ارتباط سالم و موثر بین زن و مرد بوجود نیاید، بقاء آن با مشکل مواجه می‌شود. برای اینکه ازدواج بنای مستحکمی داشته باشد، باید بر اساس توافق طرفین و بررسی خانواده‌های آنان صورت گیرد. لازمه این امر است که طرفین معیارهای مناسبی برای انتخاب همسر تعیین نمایند و به بررسی و مشورت با دیگران جهت آگاهی از ویژگی‌های فرد مقابل و تطابق آن با معیارهای خود پردازند. از طرفی زوج‌های جوان آینده سازان هر کشوری هستند و سلامت جامعه در گرو تامین سلامت جسمی، روانی و اجتماعی آنان است. ریشه بسیاری از مشکلات عمده بهداشتی نظیر رشد بی رویه جمعیت، مرگ و میر مادران و کودکان و ناهنجارهای ژنتیکی و غیره را باید در دوران قبل از ازدواج و قبل از بارداری جستجو کرد. پیشگیری از بروز مشکلات ذکر شده را باید با برنامه ریزی صحیح از دوران قبل از ازدواج شروع نمود.

## منابع

- ۱- مرنندی، ع؛ عزیزی، ف : سلامت در جمهوری اسلامی ایران. وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی، سال ۱۳۷۹، ص ۱۲۱.
- ۲- حسینی، م : مشاوره ازدواج و خانواده، انتشارات آوای نور، ۱۳۷۷.
- ۳- تامپسون، ژنتیک در پزشکی، ترجمه دکتر فرهاد رحمت خواه، چاپ اول، انتشارات شهرآب، ۱۳۷۳.
- ۴- پارک ا. جی، پارک ک، درسنامه پیشگیری و پزشکی اجتماعی، روشهای اپیدمیولوژی و آمارهای بهداشتی. ترجمه دکتر حسین شجاعی تهرانی، جلد اول، چاپ چهارم، ۱۳۷۶ و تطبیق مطالب با چاپ هیجدهم، سال ۲۰۰۵، ...  
(K. Park, Park's Textbook of Preventive and Social Medicine, 18<sup>th</sup> edition, M/s Banarsidas Bhanot Publishers, India, 2005.)
- ۵ - قرآن مجید، سوره روم، آیه ۲۱ (وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَ جَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَ رَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ).
- 6 ) Nevid JS, Rathus SA, Rubenstein HR. "Healthy relationship" in Health in the new pp:201 \_221.
- 7 ) Schumma. WR "Premarital counseling and marital satisfaction among wives of military service members. J sex Marital 1998; 24(1):21-9.
- 8 ) Sulivan KT Brodury TN. Are Premarital prevention programs reaching couples at risk for marital dysfunction? J Counsell Clin Psychol. 1997; 65 (1):24 -30.