



سلامتك

مجلة فصلية تعنى بالثقافة الصحية

عدد خاص
بطيخة
المرأة

52
موضوعاً
عن صحة
المرأة

تقرئين في
هذا العدد:

- التغذية الصحية
- الأسرة السعيدة
- الحمل والسكري
- الوقاية من سرطان الثدي
- الصحة النفسية للمرأة
- تنظيم الأسرة
- علاج تكيس المبايض
- اسباب تليّف الرحم
- وحام الحمل
- التلقيح المجهري
- مانع الحمل الطارئ
- التهاب المجاري البولية
- الرضاعة الطبيعية
- دوالي الساقين
- مشاكل الدورة الشهرية



من هنا
تحميل
اعداد
المجلة
PDF



Canada

هذا العدد بدعم
صندوق الأمم المتحدة
للسكان وتمويل من كندا

نشر المقالات في المجلة

دعوة لكتابة المقالات الطبية والصحية باللغة العربية في مجلة [سلامتك] المتخصصة في نشر الثقافة الصحية العامة للمواطنين

شروط المشاركة

1

ان تكون المقالة 300-500 كلمة باللغة العربية مطبوعة ببرنامج وورد

2

ان يكون موضوع المقالة هو نشر الثقافة الصحية والوعي بالقضايا الطبية

3

ان يرسل مع المقالة صورته الشخصية ومعلوماته التعريفية الشخصية والمهنية

4

تنشر المقالات المستوفية للشروط فقط

5

تستلم المقالة من خلال الرابط التالي:

<http://www.iamrs.edu.iq/salamatak>

رابط ارسال المقالات



المجلة مستعدة لنشر الاعلانات من خلال مراسلتنا عبر الوسائل التالية:

✉ Salamatak@iamrs.edu.iq

☎ +964-772-166-9983

🌐 www.iamrs.edu.iq

ISSN 2707-5699 printed
ISSN 2707-5702 online

سلامتك

مجلة فصلية تعنى بالثقافة الصحية

تصدر عن الجمعية العراقية
للبحوث والدراسات الطبية



الدكتور
حيدر عبدالرزاق التميمي

الاشراف
العام

الدكتور
ضرغام عارف الاجودي

رئيس
التحرير

سعدى السند

مدير
التحرير

دار الامل للطباعة
والنشر والتوزيع



رقم الايداع بدار الكتب والوثائق
ببغداد ٢٣٨٤ لسنة ٢٠١٩م

دار
الكتب

رقم الايداع في نقابة الصحفيين
العراقيين المقر العام [١٨١٦]

نقابة
الصحفيين

محمد نيزوزي

التصميم



شركة البهجة للطباعة والإعلان
العراق - بصره - تقاطع الطويسة - مقابل دائرة الكهرباء
07722228768 - 07822228768

الطباعة



الافتتاحية

بقلم رئيس التحرير
الدكتور ضرغام الاجودي

المرأة كل المجتمع وليس نصفه

يقول المنصفون ان المرأة نصف المجتمع لكنني أقول إنها كل المجتمع، في الأقل من وجهة نظر طبية، فلا يوجد إنسان ذكراً كان أو أنثى لم يخلق وينم في رحم امرأة لتلد بعد شهور من الحمل فلا يجد له غذاء غير حليبها ولا سبيل للبقاء والحياة دون رعايتها له.

وقيل في الحكمة ان الصحة تاج على رؤوس الأصحاء فالأم التي تنعم بالعافية والصحة النفسية والجسدية ستنعم أسرتها بالصحة والعافية والسعادة أيضاً ولا يخالف هذه القاعدة إلا ما ندر، أما الأم المريضة ستكون أسرتها ضعيفة وهشة وربما تتفكك الأسرة وتضمحل فيعيش أفرادها الهم والبؤس، فالمرأة السعيدة ينبوع ينشر السعادة لمن حوله.

ولك عزيزي القارئ أن تتخيل العالم بدون المرأة كيف سيكون الجنس البشري! سيكون عبارة عن قطعان من البشر المتوحشين والقساة ولن تجد للحضارة من أثر لعدم وجود الأسرة وبالتالي عدم وجود المجتمعات، لكن الحكمة الإلهية اقتضت أن تكون المرأة مصدراً للسكينة والوئام والعطف واللفظ والحب والحنان في هذا العالم.

والمرأة بطبيعتها تكوينها الجسدي والنفسي وفسلجة أعضائها خصوصاً في سن الانجاب تحتاج إلى رعاية صحية وطبية بشكل خاص ومتكرر، لذلك قررت هيئة تحرير مجلة سلامتك أن تصدر عدداً خاصاً بصحة المرأة، وشجعنا على ذلك دعم الدكتورة ريتا كولومبيا والدكتور سيد قاسم ساخييوفر والدكتور حسنين هادي من صندوق الأمم المتحدة للسكان الذي وفر تكاليف طباعة هذا العدد من المجلة ليوزع على نطاق واسع في العراق من الشمال إلى الجنوب.

وكان للسيد مدير التحرير الصحفي القدير سعدي السند والدكتور باسم عبد الكريم العبادي والدكتور علاء حسين دور مهم وبـارز في إخراج هذا العدد إلى النور من خلال استقطاب ٤٥ طبيباً من القامات العلمية للكتابة فيه، حيث ضم هذا العدد ٦٨ صفحة تضمنت ٥٤ مقالة كل واحدة منها تمثل موضوعاً طبياً وصحياً ذا أهمية للمرأة والأسرة، وحرصنا على أن تكون المقالة رصينة علمياً وفي نفس الوقت واضحة وسهلة الاستيعاب والفهم للقارئ وتضم كل ما تحتاج إليه المرأة دون إطناب أو إسهاب ممل، وهنا تبرز حذاقة المحرر في تكييف المقالات العلمية لتكون نصوصاً أدبية سلسة وممتعة في القراءة وعظيمة في الأثر.

نشكر الله عز وجل على توفيقه لنا لإخراج هذا العدد ليكون صدقة جارية خالصة لوجهه ونشكر أيضاً كل من ساهم في هذا العدد المميز.

د. ريتا كولومبيا

ممثلة صندوق

الأمم المتحدة

للسكان

في العراق

صحة الأمهات والأطفال مسؤولية الجميع

تقع مسؤولية تحسين صحة الأمهات والأطفال على الجميع، فالأمهات والأطفال الأصحاء عماد تكوين أسرة صحية ويشكلون العمود الفقري لمجتمع مزدهر ومنتج.

ولضمان الصحة والرفاهية لكل امرأة وطفل ويافع ويافعة، يجب أن نبني على ما نجح في الماضي ونستفيد من ما تعلمناه للتغلب على التحديات القائمة والناشئة.

إذ يعد منع وفيات الأمهات وحديثي الولادة والأطفال وتمكين المرأة من اتخاذ خيارات واعية وممارسة حقوقها أمراً أساسياً لتحقيق أهداف التنمية المستدامة بحلول عام ٢٠٣٠م. سيتطلب تحقيق أهداف التنمية المستدامة مناهج جديدة قائمة على الأدلة تدعمها آليات تمويل مبتكرة ومستدامة.

إن تصفح مقالات هذه المجلة سيأخذكم برحلة ممتعة وثاقبة من خلال مجموعة متنوعة من الموضوعات التي تتعلق بالصحة الإنجابية وصحة الأم ومنها تنظيم الأسرة، والمناعة والآثار المترتبة بسبب جائحة كوفيد ١٩ ومتلازمة تكيس المبايض، ورعاية الحوامل، ومرض السكري وارتفاع ضغط الدم أثناء الحمل، وبواعي العملية القيصرية وما إلى ذلك.

إن تعزيز الرعاية الصحية الإنجابية، يقوي الاقتصاد ويساهم في التنمية المستدامة من خلال تمكين المرأة من إكمال تعليمها والانضمام إلى القوى العاملة وزيادة إنتاجيتها من خلال عملها. يفتخر صندوق الأمم المتحدة للسكان بشركائه المتينة مع وزارة الصحة والبيئة ويعتبر شريكاً قوياً لها ويلتزم الصندوق بدعم الوزارة والشركاء الآخرين في تنفيذ التدخلات ذات الأولوية والمبنيّة على الأدلة والفعالة من حيث التكلفة من أجل تحسين صحة ورفاهية النساء والفتيات وتحقيق تقدم في جميع أهداف التنمية في العراق.



د. ميساء يوسف محمد
اختصاصية طب المجتمع

إرشادات لتوعية المقبلين على الزواج

الأخرى مثل
الهييموفيليا
وغيرها.

3. التوعية بشأن السلوكيات شديدة
الخطورة مثل العدوى بفيروس العوز المناعي
البشري (الايديز) والتهاب الكبد الوبائي
والأمراض المعدية الأخرى.

4. الاكتشاف المبكر لبعض الأمراض المنقولة
جنسيا ومعالجتها.

5. رفع مستوى الوعي بخصوص الصحة
الإنجابية وتنظيم الأسرة وأساليب الحياة
الصحية.

6. توفير الدعم الطبي والاجتماعي والنفسي
للزوجين.

7. تقديم اللقاحات المطلوبة.

ينبغي تقديم التوعية للزوجين معاً ما لم تكن
هناك مشكلة معينة تتطلب مقابلة شخصية
كما ينبغي على الزوجين
تفهم أن التوعية لا تضمن
عدم وجود تشوهات
خلقية كما لا تقيم مستوى
خصوبتهم.

لن يتم إصدار الشهادة إلا
بعد توعية الزوجين معاً مع
الإشارة إلى (تقديم المشورة
للزوجين معاً وترك قرار
الزواج للأزواج أنفسهم)
سيتم تسجيل الشهادة
وإعطاء رقم تسجيل
وتوقيعها وختمها من قبل
أخصائي الفحص ومدير
المؤسسة الصحية.

توعية المقبلين على الزواج إحدى وسائل النصح
والإرشاد المقدمة للمقبلين على الزواج لتوسعة
مداركهم وزيادة فرص الاختيار أمامهم فضلاً
عن تحسين نوعية حياتهم.

وتعتمد هذه الخدمة على مهارات التواصل
والإقناع لتعزيز القدرة على الاختيار بعد الحصول
على المعلومات الضرورية وطرح الاستفسارات
دون إجبار حيث يكون الأشخاص الراغبون في
الزواج هم من يتخذون القرار.

الهدف من توعية المقبلين على الزواج تقديم
تقييم أساسي لصحة المقبلين على الزواج
والتعرف على المخاطر الوراثية والحد منها ويتولى
تقديم هذه الخدمة مجموعة من الأطباء
والطواقم الصحية.

تعمل توعية المقبلين على الزواج على تشخيص
الأزواج المعرضين لخطورة بـالغلة عن طريق
إخضاعهم للفحص من خلال تناول التاريخ
المرضي والفحص الطبي والفحوصات المخبرية
وبناء عليه تقدم المشورة الصحية أو المشورة

العلاجية أو التثقيف الصحي
وتعزيز الصحة بالإضافة إلى
تقديم التوعية المتعلقة
بها لتتـهم
الصحية.

الأهداف الرئيسية لخدمات المقبلين على الزواج

1. الحد من انتشار حالات
اعتلال الهييموغلوبين
الشائعة في العراق مثل فقر
الدم المنجلي والبحري.
2. الحد من انتشار
الاضطرابات الوراثية



سأملكه 10 يوم

الحمل والسفر



د. أمال ياسين الملا
اختصاصية طب الأسرة
والمجتمع

• إذا تم التأكد من صحة الأم والجنين فيجب الحرص على أخذ بعض المستلزمات المهمة للحامل في السفر وتشمل بعض التقارير التي

تخص حالة الأم الحامل وأخذ السوائل الصحية لتفادي الجفاف أثناء الرحلة وبعض الأدوية والمقويات الخاصة بالحمل.

• يفضل وجود شخص يرافق الحامل خلال السفر للمساعدة في حال حدوث أي مضاعفات أثناء الرحلة.

• لبس ملابس فضفاضة مريحة أثناء السفر.

• عند السفر بالطائرة يفضل اختيار المقعد المناسب في الطائرة ويجب القيام ببعض تمارين القدمين والساقين لتحريك الدورة الدموية وتخفيف الآلام، والتقليل من احتباس السوائل، مثل رفع القدمين وثني الركبتين ومدهما ومد الساق مع تحريك القدم بشكل دائري والمشى في الممر.

• السفر بالسيارة يفضل أن تكون فترة السفر قصيرة وأن يتولى القيادة شخص آخر والتوقف والقيام بالخروج للمشي بين فترة وأخرى.

عادة ما تنتاب الحامل المخاوف من السفر، خصوصاً الأم البكر لذلك على الأم الحامل مراعاة ضوابط السفر الخاصة بالحوامل لتقليل التعرض للخطر والتشمي

تشمل:

• استشارة طبيبة الرعاية

قبل السفر خاصة عند وجود

أمراض مزمنة مثل الضغط

والسكر أو معرضة للخطورة في

الحمل السابق.

• متابعة الحالة الصحية قبل السفر بأيام واخبار الطبيبة في حال وجود أية مضاعفات جديدة في الحمل.

• تجنب السفر لوقت طويل أكثر من 5-6 ساعات.

• الحرص على تحديد وقت السفر في الفترة الأكثر أماناً في الحمل وهي بعد الاسبوع 14 وقبل الاسبوع الـ 36 لضمان عدم التعرض للخطر والمضاعفات.

• تجنب السفر إلى المناطق التي تكثر فيها الأمراض المعدية.

• تجنب السفر في الحالات التالية: تسمم الحمل وارتفاع ضغط الدم أو السكر أو وجود ولادة مبكرة سابقاً أو الحمل بتوأم.

التغذية الصحية للمرأة



د. ندى حسن عبد الرحيم
اختصاصية طب الأسرة

ومنتجاتها،
اللحوم
الحمراء،
الدواجن
والأسماك...
يفضل قليلة
الدهون.

• أغذية غنية

بالدهون: الأفوكادو، الزيتون، زيت الزيتون، الجوز والبذور غير المملحة (مثل بذور القرع وبذور عباد الشمس).

2- وجبات منتظمة

ننصح بتناول 3 رئيسية و 2-3 وجبات خفيفة في اليوم.

في كل وجبة يجب دمج أغذية من ثلاث مجموعات أغذية على الأقل. من المحبذ تناول الوجبة الأولى في الصباح بعد ساعة النهوض من النوم. الوجبات الأخرى تكون بفارق نحو ثلاث حتى أربع ساعات بينها، والوجبة الأخيرة قبل الخلود إلى النوم بساعتين على الأقل.

3- ملائمة كميات الغذاء

من المهم ملائمة كميات الغذاء للاحتياجات الشخصية للمرأة والتي تتعلق بسنها، نشاطها البدني، طولها، وزنها وحالتها الصحية...

لا يوجد أهم من صحة المرأة للاهتمام به في كافة المراحل العمرية من الطفولة والاحتياجات الأساسية فيها مروراً بمرحلة المراهقة التي يحدث فيها الكثير من التغيرات الهرمونية والتي تتطلب تغذية متزنة للمحافظة على الصحة، مع الاستعداد التام بمفاهيم سليمة وعادات غذائية صحية في مرحلة الزواج والحمل الآمن والاحجاب والرضاعة الطبيعية وهي الفترة التي تظهر فيها تدايعات العادات الغذائية الخاطئة للفترات السابقة، مع الاهتمام بمرحلة انقطاع الطمث وأهمية وجود الغذاء الصحي المتوازن للمحافظة على صحة المرأة حيث إننا نعلم ان الغذاء نواء ووقاية من الكثير من الأمراض ومن تدايعات سن انقطاع الطمث والأعراض المزجة المرافقة وأيضاً كتدخل لعلاج الأمراض المزمنة مثل السكري والسمنة وارتفاع ضغط الدم وزيادة الكوليسترول. سنركز اليوم على فترة الحمل لأهميتها للمرأة وتكوين جسم الطفل التغذية الصحية اثناء فترة الحمل:

أثناء فترة الحمل يستعد الجسم لنمو وتطور الجنين ولعملية الرضاعة، كما تتطور أنسجة الرحم والمشيمة وتتعرض لعملية تزويد الدم. والارتفاع الملائم في الوزن يفيد صحة المرأة وصحة الجنين حيث يقلص مخاطر المضاعفات ويسهم بصحة المولود.

ان التوصيات بخصوص التغذية تتعلق بالنساء الحوامل اللواتي يتمتعن بصحة جيدة وننصح النساء اللواتي يعانين من السكري أو أمراض أخرى بأن يستشرن الطبيب المعالج وأخصائي تغذية بنفس الوقت.

توجيهات عامة

1- غذاء متنوع يشتمل على أغذية من مجموعات الغذاء الخمس:

- الحبوب ويفضل ان تكون كاملة: مثل القمح، الرز، الذرة، جريش الحبوب، الشوفان، بطاطا، بطاطا حلوة وغيرها.
- الخضار: الخس، الخيار، الفلفل، الكوسا، البندورة، الجزر وبقية انواع الخضار، ننصح باستهلاك 4 وجبات خضار بألوان مختلفة على الأقل يومياً.
- الفواكه: البرتقال، الاجاص، الشمام، البطيخ، العنب وغيرها، ننصح باستهلاك 2-4 وجبات فواكه بألوان مختلفة على الأقل يومياً.
- أغذية غنية بالبروتينات: مثل الزبادي، الحليب، الأجبان، اللبن، البيض، البقوليات

4- ارتفاع الوزن أثناء فترة الحمل

الوزن السليم قبل الحمل وارتفاع الوزن بالمدى المرغوب يقلل من خطر فرط ضغط الدم أثناء الحمل، خطر الارتعاج الحملي (تسمم الحمل)، خطر السكري الحملي، خطر العملية القيصرية ومن خطر ولادة خديج.

لذلك ننصح المرأة الحامل بالمتابعة مع مختص تشمل متابعة الوزن، اكتشاف مبكر لحالة تغذية غير سليمة والحصول على إرشاد غذائي بموجب ذلك تبعاً لمؤشر كتلة الجسم.

5- التقليل من استهلاك المنتجات

التي تحوي الكافيين

الكافيين كمادة منبهة يرفع ضغط الدم، يسرع نبضات القلب ومن شأنه المس بعادات نوم المرأة الحامل والجنين في الرحم. وجدت عدة أبحاث علاقة بين الاستهلاك المفرط للكافيين وبين حالات الإجهاض، ولادة خديج وولادة طفل ذي وزن منخفض.

ننصح بالامتناع عن استهلاك مشروبات الطاقة، القهوة التركية، القهوة السوداء وجميع أنواع القهوة التي تحوي كمية كافيين كبيرة.

6- التقليل من تناول الحلويات،

المقرمشات والمشروبات المحلاة

التقليل من استهلاكها بشكل عام وأثناء الحمل بشكل خاص، وذلك من أجل منع ارتفاع كبير بالوزن.

7- التقليل من استعمال المحليات

الصناعية

ننصح خلال فترة الحمل والرضاعة بالتقليل من استهلاك المحليات الصناعية.

8- التقليل من استعمال الملح

وغلوتامات أحادية الصوديوم

عدم استهلاك أكثر من 5 غرامات (ملعقة صغيرة) من الملح يومياً. هذه الكمية تشمل الملح الموجود في الطعام المطهي وفي الطعام الجاهز.

غلوتامات أحادية الصوديوم تحوي كمية كبيرة من الصوديوم وهي موجودة في منتجات غذائية كثيرة: مساحيق الحساء، صلصة الصويا، منتجات تتبيل وخلطات توابل ومعززات النكهة.

يمكن استبدالها بالأعشاب أو توابل (بقونس، كزبرة).

9- تناول الكالسيوم بكمية كافية

الكالسيوم ضروري للمرأة وللجنين فهو مهم لبناء العظام، لعمل جهاز الدورة الدموية والعضلات ولبناء أسنان صحية والحفاظ عليها.

يزداد خلال الحمل طلب الجسم للكالسيوم.

مصادر الكالسيوم: الحليب ومنتجات الألبان، القربيط، الملفوف، الراشي، اللوز.

10- تناول الألياف الغذائية

تعزير استهلاك الألياف الغذائية يساعد في تنظيم عمل الجهاز الهضمي وتقليل الإمساك.

11- شرب الماء

يمنع الجفاف ويقلل من خطورة تطوير المخاض المبكر. لون البول الفاتح هو مقياس جيد للشرب الكافي للماء وهو 2-3 لتر من السوائل على الأقل يومياً.

وفي الختام نؤكد على الاهتمام بالتغذية الصحية للمرأة في مراحلها العمرية المختلفة مما يؤدي الى نشر ثقافة تغذية صحية في المجتمع عامة.



د. هدى قحطان فؤاد
اختصاصية الأمراض
النسائية والتوليد

الرعاية أثناء الحمل

وكذلك متابعة نبض الجنين وحركته وصحته وقياس ارتفاع قاع الرحم وإجراء الفحوصات بالأشعة فوق الصوتية ومتابعة نمو الجنين وصحته وتحديد جنسه وحالته والتشوهات الجنينية.

من الضروري ان تقوم السيدة الحامل بإجراء زيارات منتظمة اثناء الحمل (يحدد عددها حسب وجود عوامل الخطورة) لتحديد الأمراض وعوامل الخطورة وإعطاء العلاج اللازم واللقاحات الضرورية للحفاظ على صحة الام وجنينها كما توصي منظمة الصحة العالمية بضرورة الاهتمام بغذاء الأم الحامل ونشاطها البدني ووزنها وتناول المكملات الغذائية وبضمنها الحديد وحمض الفوليك والكالسيوم والفيتامينات وكذلك استخدام المضادات الحيوية بإشراف الطبيب لعلاج الالتهابات الجرثومية أثناء الحمل والأمراض الانتقالية والتطعيم ضد الكزاز وكذلك معالجة الأعراض التي تحصل أثناء الحمل مثل الغثيان والتقيؤ وسوء الهضم والام أسفل الظهر والامساك والدوالي للحفاظ على صحة الام وجنينها وبإمكان النساء الحوامل في العراق الحصول على هذه الرعاية مجاناً من خلال مراجعة مراكز الرعاية الصحية الأولية قرب محل سكنهم او مراجعة المستشفيات القريبة لغرض تسجيلهم وفتح ملفات لهم لغرض متابعة الحالة الصحية للأم والطفل.

الرعاية أثناء الحمل هي تقديم خدمات صحية وقائية للمرأة الحامل من خلال إجراء الفحوصات الدورية التي تتيح للطواقم الطبية علاج المشاكل

الصحية التي يمكن ان تحدث خلال فترة الحمل والوقاية منها وتعزيز أنماط الحياة الصحية التي يستفيد منها كل من الأم والطفل.

وتتلقى السيدة الحامل خلال هذه الفحوصات المعلومات الطبية اللازمة بشأن التغيرات الفسلجية أثناء الحمل والتغذية خلال الحمل، ومن فوائدها الأخرى أيضاً التشخيص المبكر للحالات المرضية والمضاعفات وهي أيضاً فرصة للتواصل مع المؤسسات الصحية والحصول على الدعم الطبي والنفسي والاجتماعي خلال الحمل.

عند زيارة الطبيبة خلال فترة الحمل تقوم بمراجعة التاريخ المرضي وإجراء العديد من الفحوصات والاختبارات مثل قياس ضغط الدم ونسبة مكونات الدم وفصيلة الدم وفحص الأدرار وفحص سكري الحمل وفحوصات الأمراض الانتقالية وفحوصات الدم لاكتشاف الأمراض الوراثية وإجراء مسحة للكشف عن سرطان عنق الرحم ومراجعة سجل اللقاحات





د. أسمى زهير فاضل
استشارية الأمراض النسائية والتوليد
اختصاص دقيق عمق وأطفال الأنابيب

وحام الحمل

تتميز الأشهر الأولى من الحمل بالتقيؤ خلال ساعات الصباح الأولى وعدم الشهية لتناول الطعام وتعتبر هذه الحالة صحية جداً خلال الحمل وتدل على

قوة الجنين وصحته ولكن في بعض الأحيان قد تتطور لتصبح شديدة بحيث يستمر التقيؤ خلال النهار والليل وتحتاج معه الحامل لدخول المستشفى وقد يستمر للشهر الخامس أو السادس وفي أغلب الحالات يكون هناك سبب غير الحمل لأسباب مرضية مثال ذلك عندما يكون أكثر من جنين توأم أو ثلاثي او في حالات الضغط والسكر وفي بعض الالتهابات المعوية وقرحة المعدة.

أما في حالات وحام الحمل الفسلجية والطبيعية فلا تحتاج الحامل إلا القليل من العقاقير و بعض الفيتامينات والمقويات وربما في بعض الأحيان

تحتاج لدخول الطوارئ لساعات قليلة لإجراء التحاليل اللازمة واخذ العلاج المناسب.

ونود أن ننوه لبعض العادات الصحية التي تقلل من اضطراب المعدة والأمعاء خلال الحمل ومن أهم هذه العادات:

- تقسيم الوجبات الغذائية الى ست وجبات تحتوي كل منها على كمية قليلة من الطعام.
- تناول السوائل بكثرة خاصة الماء.
- الابتعاد عن السهر لساعات طويلة في الليل.
- تكون وجبة العشاء قبل الساعة السادسة مساءً.

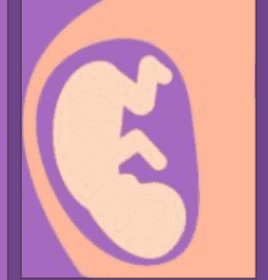
- الابتعاد عن السكريات وتقليل النشويات.
- عدم النوم على معدة ممتلئة.
- وممارسة الرياضة الصباحية مثل المشي.





أ.د. أحمد نجم عبود
دكتوراه صناعة دوائية

استعمال الأدوية خلال فترة الحمل



من ناحية نوع الأدوية المستخدمة لأنها قابلة لامتصاص والوصول إلى الجنين.

٢. أدوية الحساسية:

يمكن استخدام مضادات الهيستامين H1 لعلاج الحساسية والمفضل (لوراتادين وسيتريزين) وإذا كان المطلوب هو تأثير مهدئ، يمكن استخدام (كليماستين) وهو متوفر على شكل بخاخ انفي وقطرات عيون، وتجنب الأدوية الأخرى مثل (الألمين).

٣. أدوية الربو والسعال:

يفضل استخدام البخاخات السائلة أو التي تحتوي (باودر) وخصوصا (ألبوتيرول) قصير المفعول و (فورموتيرول) طويل المفعول مع (الكورتيكوستيرويد) حسب الحالة المرضية أو (الكورتيكوستيرويد) منفردا لعلاج طويل الأمد أثناء الحمل مثل Budesonide.

وهناك أدوية أخرى يمكن استخدامها بجرع محدودة حسب استشارة الطبيب مثل (الثيوفيلين) .. مونتيلوكاست .. كيتوتيفين .. بروميد (البراتروبيوم) وحسب البروتوكولات العلاجية العالمية.

كمذيب للبلغم يمكن استخدام (البروموهكسين) أما السعال الجاف فعلاجه يبدأ فيزيائيا وإذا فشلت، يمكن استخدام بعض الشرابات المرطبة الخالية من المواد الفعالة وبعده يمكن استخدام بعض الأدوية مثل (ديكستروميثورفان) على شكل شراب أو حبوب.

أما الشرابات المركبة مع أدوية أخرى مثل (الايبيديرين) و (السيودوإيفيديرين) فلا ينصح باستعمالها في الأشهر الثلاثة الأولى.

نسبة كبيرة من الحوامل تستخدم الأدوية بوصفة طبية أو بدونها وأحيانا تستخدم بشكل غير مبرر.

امثلة لبعض الأدوية شائعة الاستخدام خلال الحمل:

١. المسكنات:

البراسيتامول هو الخيار الأول كمسكن وخافض للحرارة ويعتبر آمنا نسبيا في أي فترة من الحمل. بينما (الأسبرين) بجرعات مسكنة (الجرع العالية) قد يزيد من خطر حدوث نزيف في كل من الأم والرضيع، ويجب تجنبه كمسكن إلا إذا استخدم بجرع قليلة (٧٥ الى ١٥٠ ملغم) لاستخدامات أخرى يحددها الطبيب المختص.

أما العقاقير غير الستيرويدية المضادة للالتهابات (NSAIDs) مثل (البروفين) و (الفولتارين) فيجب تجنبها بعد الأسبوع الثامن والعشرين من الحمل.

أما مثبطات (كوكس COX2) يجب تجنبها عند التخطيط للحمل وطوال فترة الحمل.

يمكن علاج نوبات الصداع النصفي الحادة باستخدام (سوماتريبتان) عندما لا تكون الأدوية التقليدية فعالة.

كما لا ينصح باستخدام مرخيات العضلات بشكل عام.

من ناحية أخرى الاستخدام الموضعي للمسكنات كمراهم جلدية على الاغلب يكون آمنا في حالة الاستخدام المنتظم.

أما التحاميل المسكنة فإنها مشابهة لما ذكرناه أعلاه



لعلاج حالات الإمساك نظام غذائي غني بالألياف قد يكون مفيداً وبعدها إن كان غير كافٍ يمكن استخدام (اللاكترولوز) و (ماكروغول) كأدوية مفضلة أثناء الحمل، وإذا فشلت فيمكن استخدام (بيساكوديل) يكون مقبول لفترة محدودة.

أيضاً يمكن استخدام الجلسرين بشكل تحاميل وكذلك (بيكوسلفات الصوديوم وكبريتات الصوديوم والمانيتول والسوربيتول) عن طريق المستقيم ولا يسمح باستخدام زيت الخروع.

أما الإسهال فيستوجب بعض التدابير الغذائية كمكملات الفحم وبكتين التفاح الآمنين، بعدها يمكن استخدام (اللوبيراميد) بعد ثلاثة أشهر من الحمل.

٦. استخدام المضادات الحيوية:

مجموعة البنسلينات آمنة منفردة أو مركبة مع **clavulanic acid** مجموعة **السيفالوسبورينات** أيضاً آمنة وهناك مجاميع أخرى يتم استخدامها حسب نوع العدوى أو احتمالية وجود مقاومة بكتيرية.

يجب تجنب (الايثرثرومايسين) الموجود على شكل ايستولات وخصوصاً في الفصل الثاني والثالث من الحمل وكذلك (التتراسايكلينات) (خصوصاً بعد الأسبوع الخامس عشر من الحمل).

بشكل عام الاستخدام الموضعي للمضادات الحيوية يكون آمناً خلال فترة الحمل سواء على الجلد أو الأقماع النسائية.

E. أدوية الدوران والتقيؤ:

الأفضل هو تنظيم وجبات الطعام ونوعية الغذاء ثم أقراص (الجنجر) كعلاج عشبي وهناك أيضاً مضادات الهيستامين من الجيل الأول والثاني وهي آمنة وفعالة وكذلك فيتامين ب٦ بمقدار (٤٠ ملغ / يوم) ومضادات الهيستامين من الجيل الثاني مثل

بعدها (ميتوكلوبرومايد) يمكن استخدامه كبديل آمن ويعمل بميكانيكية مختلفة (مضاد للدوبامين).

يجب استخدام Ondansetron فقط في حالة فشل مضادات القيء الأخرى بسبب الآثار الجانبية المحتملة وقد تحتاج متابعة بالموجات فوق الصوتية للجنين إذا استخدم في الأشهر الثلاثة

D. أدوية أمراض الجهاز الهضمي:

لعلاج حموضة المعدة الخيار الأول هو الحبوب القابلة للمضغ المحتوية على أملاح الألمنيوم والمغنيسيوم كذلك Sucralfate آمن خلال كل فترات الحمل لأن هذه الأدوية تعمل موضعياً داخل الجهاز الهضمي.

بعدها مضادات الهيستامين ٢ مثل (الرانيتدين) يمكن استخدامها كعلاج آمن ومن مجموعة مضادات البروتون (الأومبرازول) يعتبر الخيار الأول ويجب تجنب أملاح البزموت لأنها ممنوعة خلال الحمل.



د. نادية طارق بركات
اختصاصية الأمراض النسائية
والتوليد

مشاكل الدورة الشهرية

في كمية دم الدورة الشهرية حيث تعاني بعض النساء من غزارة الدورة أو نزولها بشكل خفيف في دورة أخرى أو اختلاف عدد أيام الدورة الشهرية الواحدة.

4. غياب الدورة الشهرية:

له عدة أسباب منها الحمل، التوتر، فقدان الوزن المفاجئ، السمنة، ممارسة الرياضة القاسية.

5. متلازمة ما قبل الدورة الشهرية:

ترتبط هذه المتلازمة بتغير الهرمونات خلال الدورة الشهرية وتظهر قبل اسبوعين من موعد الدورة على شكل مجموعة من الأعراض مثل تغيرات مزاجيه كالإكتئاب أو الصداع والتعب، الانتفاخ.

وللتقليل من هذه الأعراض ننصح بممارسة الرياضة بشكل منتظم وتناول غذاء صحي مع الابتعاد عن السكريات والحد من شرب الكافيين والابتعاد عن التوتر والنوم بشكل كافٍ.

الدورة الشهرية تنجم عن التغيرات الهرمونية الطبيعية التي تحدث لجسد المرأة كل شهر استعداد للحمل وتبدأ من سن البلوغ وتنتهي في سن الأمل (اليأس) مدة الدورة بالمعدل ٢٨ يوماً تقريباً وقد تتراوح بين ٢١ و ٣٥ يوم حيث أن اول ايام الحيض يعد هو أول يوم من الدورة الشهرية وتنتهي ببداية الحيض التالي ويستمر الحيض يومين إلى سبعة أيام. خلال السنوات الأولى يكون حدوث الدورات الشهرية لمدة طويلة أمراً شائعاً وبعد ذلك تصبح أكثر انتظاماً مع تقدم المرأة في العمر ثم تصبح الدورة غير منتظمة في سن الأمل (اليأس).

مشاكل الدورة الشهرية عند المرأة:

1. آلام الدورة الشهرية:

تعد آلام الدورة الشهرية من الأعراض الشائعة التي تواجه المرأة وذلك بسبب تقلصات الرحم التي تحدث لدفع الدم إلى الخارج.

ويمكن تقليل هذه الآلام عن طريق ممارسة الرياضة واستخدام المسكنات المتاحة وإذا كانت شديدة جداً ننصح بمراجعة الطبيبة.

2. الحيض الغزير:

تعاني بعض النساء من غزارة الحيض مقارنة بغيرهن ويستلزم مراجعة الطبيبة للتقليل من النزيف.

3. عدم انتظام الدورة الشهرية:

عدم انتظام الفترة الزمنية ما بين الدورتين فقد تكون الفترة الزمنية قليلة جداً أو كبيرة جداً أو تباين





د. زينب عبدعلي
اختصاصية الأمراض النسائية
والتوليد

الرعاية الصحية الاولية للحوامل

داخلي للرحم مع قياس لنبضات قلب الجنين باستخدام الموجات فوق الصوتية .

الاختبارات التي يتوجب عملها ضمن الزيارات

• فحص صورة الدم الكاملة (CBP) للكشف عن مشاكل الدم مثل فقر الدم وغيرها.

• فحص مرض الحصبة الألمانية

• اختبارات فحص التهاب الكبد الفيروسي

• تحليل البول لفحص أمراض الكلى أو عدوى المثانة

• اختبار نوع فصيلة الدم وعامل (Rh)

• اختبار فحص مرض الزهري (RPR)

وعليه لا بد من إيلاء الرعاية الصحية الأولية الأهمية المناسبة لدورها الفعال في تجنب الخطورة المحتملة على الأم أثناء فترة الحمل وتحديد الحالات الخطرة التي تحتاج رعاية خاصة وإحالتها إلى مراكز تخصصية بهدف الحفاظ على سلامة الأم والطفل .

• خفض وفيات الأمهات أثناء الحمل والولادة والنفاس .

• خفض وفيات الاطفال حديثي الولادة والرضع ومرحلة الطفولة المبكرة .

• خفض المعاناة من المرض لكل من الامهات والأطفال .

عدد الزيارات الدورية للحوامل

خلال الزيارة الاولى للحامل يتم إجراء الفحوصات العامة وكشف أي عوامل خطيرة قد تؤثر على الحمل، وكذلك تحديد موعد الولادة التقريبي ومعرفة التاريخ الصحي للأم بما فيها ما تتناوله الأم من عقاقير وعلاجات لأمراض سابقة، والتحقق من وجود أمراض مزمنة أو مشاكل صحية أخرى، وكذلك استكشاف التاريخ المرضي لأفراد الأسرة وتحديد إذا كان هناك عوامل خطيرة مثل الأمراض الوراثية.

كذلك إجراء الفحص البدني الشامل وتثبيت وزن الام وضغط الدم لها، مع فحص القلب والرئتين والثديين وكذلك فحص الحوض والذي يتم من خلاله أخذ مسحة من عنق الرحم للكشف عن سرطان عنق الرحم والكشف عن الأمراض المنقولة جنسياً. كذلك إجراء فحص

تعرف الرعاية الصحية الأولية بأنها الخدمة الصحية المقدمة للمرضى من قبل الطاقم الصحي في مراكز الرعاية الصحية الأولية وتشمل الرعاية الأولية للحوامل واللقاحات الأساسية للأطفال والفئات العمرية الأخرى وإجراء الاسعافات الأولية وإحالة المرضى للمراكز التخصصية المختلفة حسب حاجة المريض ووضعهم الصحي.

ولا يخفى الدور المهم لهذه المراكز المنتشرة في كافة الأقسية والنواحي ومراكز المدن باعتبارها الفحص الأولي الأساسي الذي يجب أن يتم إجراؤه للمرضى لاسيما للنساء الحوامل.

وتسمى الرعاية الصحية الأولية للحوامل أيضاً بالرعاية المسبقة وهي نوع من أنواع الطب الوقائي الهدف منه تقديم الفحوصات الدورية التي تتيح للأطباء والطاقم الصحي تشخيص وعلاج المشاكل الصحية المحتملة أثناء فترة الحمل والوقاية منها وتعزيز الحياة الصحية.

أهداف الرعاية الصحية الاولية للحوامل:

تهدف رعاية الحوامل إلى تعزيز صحة الأم جسدياً ونفسياً واجتماعياً للوصول الى النتائج التالية:

الإسقاطات المتكررة عند الحوامل



د. رامية عربي لفتة
استشارية الأمراض النسائية
والتوليد

- إجراء فحص الرحم بالناظور الرحمي.
- فحوصات الأجسام المضادة وهذه التحاليل تكون تحت إشراف الطبيب المعالج على الحالة حيث يقوم بتوجيه الزوجين بالاتجاه السليم فكل حالة تختلف عن الأخرى.

ماهي النصائح التي توجه للزوجين؟

- مراعاة توفير الحالة الصحية بغذاء صحي متكامل.
- الدعم النفسي المستمر للزوجة.
- تناول أقراص حمض الفوليك من قبل الزوجة.
- المحافظة على الوزن المثالي للزوجة.
- ممارسة الرياضة.
- عدم التدخين من قبل الزوج لكونه يؤثر على صحة الجنين.
- متابعة المرأة الحامل متابعة دورية وإجراء التحاليل اللازمة ومعالجة أي خلل يمكن أن يقلل من نسبة الإسقاطات للحصول على عائلة واطفال سليمين.

• ارتخاء عنق الرحم ويتسبب في الإسقاط المتكرر في الجزء الثاني من الحمل ويمكن أن يفيد ربط عنق الرحم في بعض الحالات.

2- أسباب هرمونية ١٠-١٥%

• نقص هرمون البروجيسترون ويمكن علاجه بالأدوية.

• مرض السكري غير المشخص أو غير المسيطر عليه ويمكن أن يؤدي إلى الإسقاط أو تشوهات خلقية فعلى الطبيب المعالج إجراء فحوصات مخبرية منذ بداية الحمل للسيطرة على هذه الحالات.

• مرض تكيس المبايض وممكن معالجته.

3- إصابات جرثومية أو فيروسية.

4- إصابة الرحم البكتيرية.

5- أسباب بيئية مثل:

• التعرض للإشعاع بكميات كبيرة

• العلاج الكيميائي للسرطان

• التعرض للصددمات الفيزيائية

6- أسباب مناعية

قد يحدث خلل في الجهاز المناعي للأم فيهاجم الجنين.

الفحوصات المطلوبة لتشخيص أسباب الإجهاض المتكرر:

- فحص الكروموسومات لكلا الزوجين.
- فحص الرحم والمبايض بجهاز السونار المهبلي.

الإسقاط المتكرر هو حدوث الإسقاط قبل الأسبوع العشرين من الحمل ثلاث مرات متتالية أو أكثر وهي مشكلة تعاني منها ٢-٤% من النساء وتزداد مع زيادة العمر فوق ٣٥ سنة.

ماهي أسباب الإسقاط المتكرر وكيفية علاجه؟

هناك أسباب متنوعة لحدوث الإجهاض المتكرر ومنها له أسباب وراثية أو بسبب خلل في شكل الرحم أو خلل في الكروموسومات أو أسباب خلل في المناعة وهناك أسباب غير معروفة أيضاً.

1. الأسباب الوراثية وتمثل ٣-٥% من حالات الإسقاط (الإجهاض) المتكرر مثل:

• خلل في الكروموسومات لأحد الزوجين أو كليهما ففي هذه الحالة نحتاج إلى إجراء تحاليل للزوجين لمعرفة الخلل.

• خلل تشريحي في رحم الام ١٥-١٠% وأسبابه خلل خلقي في الرحم كوجود حاجز رحمي ويتم تشخيص الحالة عن طريق السونار المهبلي ويتم علاجه بالتدخل الجراحي بواسطة المنظار الرحمي.

• الالتصاقات داخل الرحم وقد تنتج من التهابات رحمية شديدة أو بعد العمليات الجراحية وخاصة عند استئصال الألياف الرحمية.



د. أمال ياسين الملا
اختصاصية طب الأسرة
والمجتمع

الصحة الانجابية

- عمل فحص الامواج فوق الصوتية (السونار) للاطمئنان على صحة الجنين.
- أخذ اللقاحات الضرورية للمرأة الحامل لوقايتها من الأمراض الخطيرة مثل مرض الكزاز.

- التثقيف الصحي للمواضيع التي تخص صحة الأم الحامل وصحة جنينها.

فخدمة رعاية الحوامل تعني خدمة الأمهات في مرحلة الحمل وتتم متابعة جميع الحالات التي يمكن أن تؤثر في صحة الأم والجنين وتساعد الأمهات في تعدي مرحلة الحمل والولادة بشكل آمن وتشمل:

- الفحص الدوري للحامل. والتأكيد على موعد الفحص وعدم التسرب او التأخير عن الموعد.

- التأكد من تناولها حمض الفوليك والحديد خلال الحمل لحاجتها وطفلها لهما.

- عمل الفحوصات المخبرية للتأكد من صحتها.

- تحويل الحامل التي لديها علامات خطورة الى المستشفى لتأخذ الرعاية الكاملة المناسبة لحالتها.

رعاية الأمومة والطفولة تقدم العديد من الخدمات للأمهات والأطفال ومن هذه الخدمات الصحة الإنجابية للأفراد.

ماذا تعني الصحة الإنجابية؟

تعني قدرة الأفراد على الإنجاب وحرية اختيارهم للوقت المناسب لذلك، وتشمل توفير وسائل تنظيم أسرة آمنة وفعالة ومقبولة وتأمين حياة جنسية مرضية وأمنة كما تشمل الحصول على فترة حمل وولادة آمنة لضمان صحة الأم والطفل.

لذا تعمل وزارة الصحة على الاهتمام بالصحة الإنجابية للأفراد من خلال العديد من الخدمات الصحية المقدمة في وحدات رعاية الأمومة والطفولة في المراكز الصحية المنتشرة في جميع محافظات العراق.





د. هبة عبد الحسين الصفر
اختصاصية الطب النفسي

الصحة النفسية للمرأة الحامل والمرضع

الحمل دون صعوبة تذكر،
لكن بعضهن قد تظهر

صراعات جسدية وعقلية.

الاكتئاب هو أكثر اضطرابات صحة الأم العقلية شيوعاً، يليه
اضطرابات القلق (اضطراب القلق العام، واضطراب الهلع،
واضطراب الوسواس القهري واضطراب ما بعد الصدمة
المرتبط بالولادة)، والاضطراب ثنائي القطب
وذهان ما بعد الولادة.

فيما يلي نبذة سريعة عن أهم الاضطرابات النفسية
للمرأة أثناء الحمل وبعده:

إكتئاب الحمل

يعرف اكتئاب الحمل بأنه اضطراب مزاجي يحدث للمرأة
خلال الحمل ويؤثر على حوالي 7% من النساء الحوامل في
العالم.

إكتئاب ما بعد الولادة

ويشتمل في العادة على تقلبات في المزاج ونوبات من البكاء
والقلق وصعوبة في النوم تبدأ بعد يومين أو ثلاثة من الولادة
وقد تستمر لمدة أسبوعين.

ولا يعد اكتئاب ما بعد الولادة خطراً أو ضعفاً في الشخصية.
في بعض الأحيان تكون ببساطة من مضاعفات الولادة
ويمكن للعلاج التغلب على الأعراض بسرعة.

إكتئاب النفاس

يصعب التفرقة بين اكتئاب ما بعد الولادة والكآبة النفاسية،
لكن علامات وأعراض اكتئاب النفاس تكون أكثر كثافة
وتدوم لفترة أطول، وقد تؤثر على القدرة الأم على العناية
بطفلها أو التعامل مع المهام اليومية الأخرى.

تعني الصحة النفسية

الاستقرار أو الشعور الجيد من الناحية العاطفية والنفسية
والاجتماعية وهي تؤثر على طريقة تفكيرنا وشعورنا
وتصرفنا، كما أنها تساعد في تحديد كيفية تعاملنا مع التوتر،
والتواصل مع الآخرين، واتخاذ الخيارات. الصحة النفسية
للحامل والمرضع تشمل الحماية والعلاج من الأمراض
والاضطرابات النفسية والعقلية التي تحدث أثناء الحمل أو
بعد الولادة.

وكما هو معروف فإن فترات الحمل والولادة ترتبط بتغيرات
هرمونية كثيرة تؤدي إلى ظهور أو تفاقم الاضطرابات
النفسية عند بعض النساء، حيث تشير الدراسات إلى أن واحدة
من بين كل أربع نساء يتأثرن باضطرابات المزاج والقلق في
الفترة المحيطة بالولادة، والعديد من النساء يعانين من
أعراض أقل حدة. إذا لم يتم التعامل مع هذه الأعراض
والاضطرابات فقد تسبب ضرراً دائماً للأمهات والأطفال
والعائلة.

تواجه الأمهات الجدد تغيرات في أنماط حياتهن وأيضاً
يواجهن تغيرات في أجسامهن وهرموناتهم.

وتتعامل النساء مع هذه التغيرات بطرق مختلفة، بعضهن
يستوعب تغيرات الحمل وإنجاب طفل بسهولة ومع بعض
التغيرات في أنماط حياتهن ستعود حالتهن كما كن قبل



عادة ما تظهر
الأعراض في غضون الأسابيع القليلة
الأولى بعد الولادة، ولكنها قد تبدأ في وقت مبكر،
أي أثناء الحمل، أو تظهر في وقت لاحق حتى سنة بعد
الولادة.

قد تتضمن العلامات والأعراض ما يلي:

- اضطراباً فقداناً للإحساس بالزمان والمكان مع تهيج شديد وهلاوس وأوهام واضطراب في النوم مع أفكار وسواسية بشأن الطفل
- قد يؤدي زهان ما بعد الولادة إلى أفكار أو سلوكيات مهددة للحياة ويستلزم علاجاً فورياً

ماذا يجب أن نفعل؟

- قد تحتاج الأم إلى الدخول إلى المستشفى
- نستعمل أدوية مضادة للذهان للسيطرة على الاضطراب
- ننصح الأسرة بأن لا تترك رعاية الطفل على عاتق الأم بينما تتناول الادوية، لكن يمكنها أن تعتني به بعد استقرار حالتها الصحية والعقلية
- نسمح للأم بقضاء الوقت الكافي مع طفلها مع المراقبة المستمرة
- نستمر على العلاج لمدة ستة أسابيع كحد أدنى
- إذا لم تتحسن الحالة فيمكن الاستعانة بمضادات الاكتئاب والتي يكتبها الطبيب النفسي ..

ماذا ينبغي أن نفعل؟

- نطمئن الأم والأسرة إلى أن الأعراض ناتجة عن اضطراب عاطفي شائع فلاضطراب قابل للعلاج ولن يسبب الأذى الطويل للأم والطفل.
- نطمئن الأم أنها لن تصاب بالجنون
- نطلب من الأب والأقرباء أن يساعدوا الأم في رعاية الطفل
- نتحدث مع الأم بشكل دوري عن الأعراض التي تحس بها
- نعلمها تمارين التنفس للاسترخاء
- الاهتمام بالغذاء الصحي والراحة الكافية
- نشجعها على حمل طفلها واللعب معه
- إذا لم تتحسن الحالة فيمكن الاستعانة بمضادات الاكتئاب والتي يكتبها الطبيب النفسي

ذهان ما بعد الولادة

ذهان ما بعد الولادة، عبارة عن حالة طبية نادرة تظهر عادة في الأسبوع الأول بعد الولادة، وتكون علامات وأعراض هذه الحالة حادة.





د. براق مهدي جبر
بكلوريوس طب وجراحة عامة

تليّف

الرحم

4. ألم أثناء الجماع.
5. ألم في الظهر أو أسفل البطن.
6. انتفاخ في منطقة أسفل البطن.
7. عدم الإنجاب.
8. أعراض ممكن أن تنتج بسبب ضغط التليّف على المثانة فيسبب التبول المتكرر أو صعوبة في التبول أو الضغط على المستقيم فيسبب الإمساك.

كيف يتم تشخيص التليّف؟

- 1- يتم التشخيص عن طريق أخذ التاريخ المرضي للمريضة وإجراء الفحص الطبي.
- 2- الفحص عن طريق الموجات فوق الصوتية أو الرنين المغناطيسي.
- 3- المنظار الرحمي.
- 4- الأشعة بالصبغة في الرحم والأنابيب.

ماهي المضاعفات الناتجة عن تليّف الرحم؟

- 1- نزف الدورة الشهرية وآلام البطن.
- 2- الإسقاطات المتكررة.
- 3- الولادة المبكرة أو مشاكل في الولادة.
- 4- تأخر الحمل.
- 5- فقر الدم الناتج عن النزف الشديد.

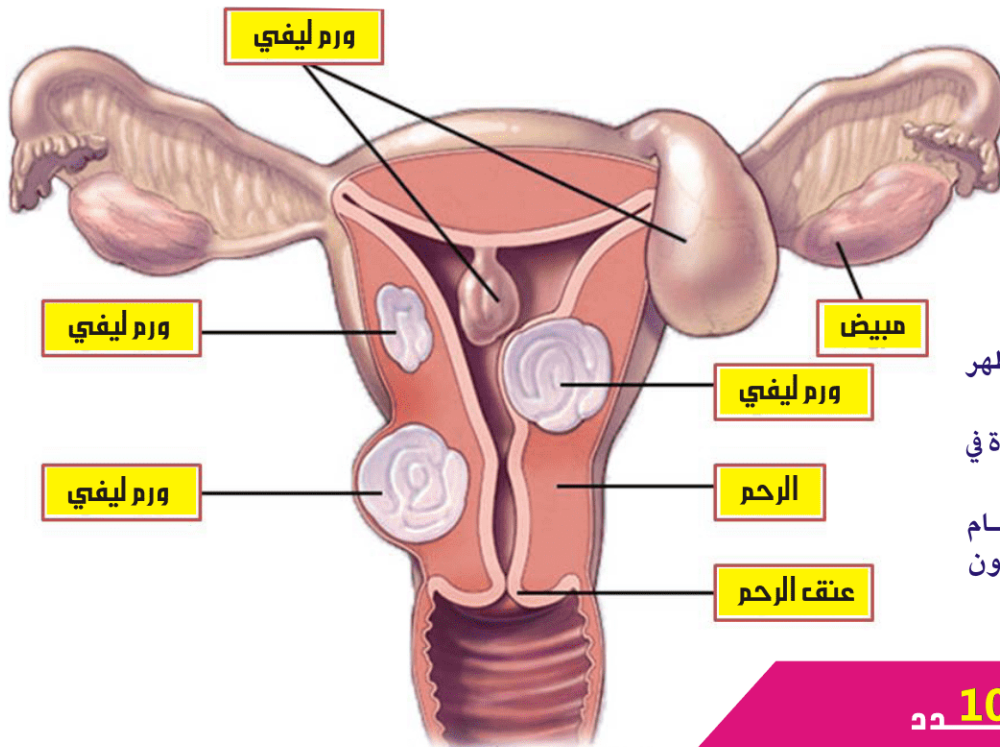
يعتبر تليّف الرحم من الأورام الحميدة حيث تنشأ في الجدار العضلي للرحم وغالبا ما تصيب النساء في سن الإنجاب. يمكن أن يوجد تليّف الرحم في تجويف الرحم أو جدار الرحم أو خارج الرحم بشكل مفرد أو متعدد.

ماهي الأسباب والعوامل التي تزيد من حدوث تليّف الرحم؟

- لا يوجد سبب معين لحدوث التليّف ولكن هنالك مجموعة من العوامل التي تزيد من خطر حدوث تليّف الرحم منها:
1. عوامل وراثية.
 2. العرق (التليّف يكون أكثر انتشارا بين النساء من الأصول الأفريقية).
 3. بدء الدورة الشهرية في سن مبكر.
 4. خلل في مستوى الهرمونات (زيادة نسبة هرمون الاستروجين).
 5. السمنة.
 6. تناول بعض الأدوية مثل موانع الحمل والتعرض لبعض المواد الكيميائية.

ماهي أعراض تليّف الرحم؟

1. 75% من حالات التليّف لا تظهر أعراض لدى النساء.
2. 30% من حالات التليّف غزارة في الدورة الشهرية.
3. نزف غير منتظم مع زيادة في أيام الدورة الشهرية قد تستمر بدون انقطاع.





د. فؤاد الدهان
استشاري الأمراض النسائية
والتوليد

متلازمة تكيس المبايض

3. مقاومة عالية للإنسولين وأحيانا علامات مرض السكري.
4. السمنة.
5. زيادة في الدهون مما يؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم على المدى البعيد في حالة عدم علاج الحالة.

6. مبيض ذو غلاف سميك مع وجود التكيسات الصغيرة والمليئة بالسوائل.

ازدياد حالات المتلازمة في العصر الحديث

هناك احتمال وجود عامل وراثي لكن ظهور الحالة مرهون بطبيعة حياة

المرأة. وان ازدياد حالات المتلازمة في العصر الحديث قد تعزى إلى عوامل حياتية منها الإجهاد النفسي والضغط النفسي والقلق والكآبة وطبيعة النوم من قلة وازدياد والاستيقاظ المتأخر في الصباح أحيانا الى الظهرية أي النوم أكثر من ٨ ساعات يوميا أو أقل من ذلك.

الوقاية

تكون من خلال تنظيم الحياة اليومية من وجبات غذائية صحية قليلة السكر والدهون مع رياضة منتظمة إضافة إلى النوم مبكراً والاستيقاظ مبكراً

متلازمة تكيس المبايض هي خلل هرموني يصيب النساء فيؤثر على الدورة الشهرية فيسبب حدوث دورات متباعدة أو غير منتظمة بالإضافة إلى زيادة في مستويات هرمونات الذكورة وقد تنتج المبايض مجموعة عديدة من أكياس السوائل الصغيرة وتفشل

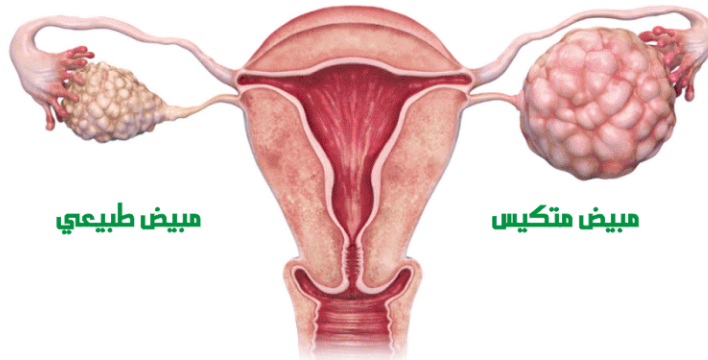
في إنتاج البويضات مما يؤدي إلى ضعف الخصوبة.

وتصاحب تكيس المبايض أعراض مثل فرط نمو الشعر في أماكن غير مرغوب بها في جسم المرأة وزيادة الوزن وظهور حب الشباب ويصيب هذا المرض حوالي

١٠% من النساء في سن الإنجاب (١٥ - ٤٥) سنة ويعتقد أن المتلازمة قد تسبب تنتج من خلل وراثي وذلك بسبب ظهورها بين نساء الأسرة الواحدة احتمال حدوثها ٥٠% بين الاخوات لكن هذا الخلل لم يقر بعد.

أعراض تكيس المبايض

1. مستويات عالية من هرمونات الذكورة مما يؤدي إلى نمو الشعر وظهور حب الشباب.
2. عدم انتظام الدورة الشهرية او انقطاعها لدى حوالي ٩٠%





د. هدى هوساى عمران
اختصاصية الأمراض الوراثية
والطب الجيني والعقم
مملكة البحرين

علوم الجينات فتح الباب على مصراعيه لمساعدة المقبلين على الزواج للكشف عن العديد من الأمراض الوراثية. وعلى الرغم من ارتفاع تكلفة بعض الفحوصات الوراثية إلا إنها ضرورية خصوصا عند وجود امراض مميّزة أو مزمنة لدى أكثر من فرد في

العائلة فمن الضروري أخذ الوقت الكافي لإجراء هذه الفحوصات للتعرف على طبيعة هذه الأمراض والتمييز بين الأمراض المزمنة الوراثية وغير الوراثية واحتمالية انتقالها للأطفال في المستقبل.

وتنطوي الاختبارات الجينية على فحص الحمض النووي DNA، وهو قاعدة البيانات الأساسية التي تحمل تعليمات وظائف الجسم. ولدى كل شخص شفرة وراثية خاصة به تميزه عن بقية أفراد أسرته، ويمكن أن تحمل في تسلسلها نوعاً أو أكثر من المورثات الخطيرة.

أن الأمراض الوراثية المنتشرة في عالمنا العربي لا يمكن حصرها وذلك لقلة الدراسات العلمية الموثقة عن هذه الأمراض. كما أن نسبة انتشار هذه الأمراض تختلف من دولة لأخرى

ولكن يمكن تقسيمها بصورة عامة حسب الجهاز المصاب الى أمراض الدم الوراثية مثال فقر الدم المنجلي وفقر دم البحر المتوسط، وأمراض التمثيل الغذائي المعروفة بالأمراض الاستقلابية، وأمراض الجهاز العصبي كمرض ضمور العضلات باختلاف أنواعها وضمور المخ، وأمراض الغدد الصماء خاصة أمراض الغدة الكظرية والغدة الدرقية. ومعظم هذه الأمراض تنتقل بالوراثة المتنحية والتي يلعب زواج الأقارب فيها دورا كبيرا في زيادة أعدادها.

ان دقة هذه الاجراءات تتطلب تعاوننا من قبل الاسر مع الطبيب المختص بهذه الامراض لتحديد نوع الفحص والية تنفيذه فهناك فحوصات الكروموسومات (الصبغيات) التي تكشف اختلال الكروموسومات كمتلازمة (كلاينفلتر).

وفحوصات الطفرات وفحوصات تسلسل الحمض النووي ويتفرع ليشمل الأمراض السائدة والمتنحية، الأمراض المرتبطة بالجنس السائدة والمتنحية وهنا لا بد من التأكيد على حقيقة مهمة وهي انه لا يوجد فحص طبي واحد يكشف عن جميع الأمراض الوراثية المحتملة في الذرية كما ان الاستشارة الطبية الوراثية تسهم في تحديد هذه الفحوصات مما يختصر الوقت والكلفة، وغالبا يحتاج الطبيب المختص لمدة تتراوح بين ثلاث الى ستة أشهر للتأكد من وجود بعض الطفرات الوراثية او عدمه.

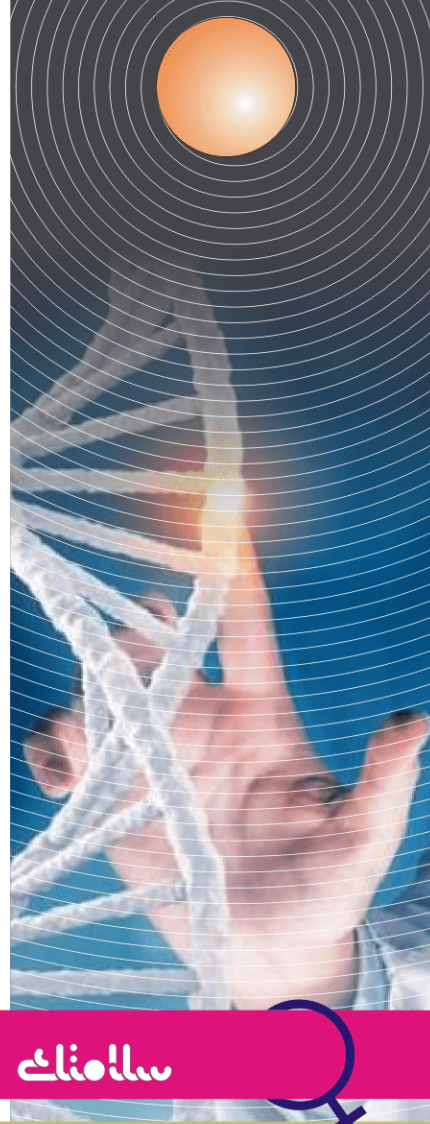
ان علاج الأمراض الوراثية غالبا يكون مكلفا ويشكل عبئا كبيرا على الاسرة والمجتمع لذا فان إجراء المسح الوراثي ضمن فحص ما قبل الزواج سوف يسهم في منع انتقال هذه الأمراض إلى أجيال المستقبل.

يعد الفحص الطبي قبل الزواج من الأمور التي تتطلب الاهتمام والاعداد المسبق فهو لا يقل اهمية عن توفير المسكن والتحصير مستلزمات الزفاف. فمن الأهمية بمكان إجراء هذا الفحص على الرغم من أن البعض من الناس يتجنبونه ويتخذون منه مواقف مسيئة، إلا أنه يضمن حياة صحية وسعيدة لكلا الزوجين.

وتكمن أهميته في الحد من المشاكل الصحية التي قد تظهر بعد الزواج والتي قد تعيق ولادة أبناء أصحاء، كما أنه مهم لكشف الأمراض التي يتوجب علاجها قبل الشروع في الزواج حرصاً على تجنب الاصابة بالعدوى.

ويشمل الفحص الطبي العام قبل الزواج فحوصات مختلفة كفحوصات امراض الدمالوراثية (فقر الدم المنجلي والثلاسيميا) وغير الوراثية (التهاب الكبد الفيروسي ب، التهاب الكبد الفيروسي ج، نقص المناعة المكتسب (الإيدز)) التي من الممكن أن تنتقل إلى الأبناء أو حتى إلى أحد الزوجين عن طريق الآخر. وننصح المقبلين على الزواج بإجراء الفحص الطبي قبل موعد الزواج بمدة لا تقل عن ثلاثة أشهر ليتسنى للزوجين التخطيط لحياتهم بشكل أفضل. إن التقدم العلمي الهائل في

الفحوصات الوراثية قبل الزواج واجب أم اختيار؟



تنظيم الأسرة

والمباعدة بين الأحمال



د. جنان عبد الرزاق نجم
اختصاصية طب الأسرة

ورفاهية الأسرة وبذلك يساهمون بفاعلية في التنمية الاجتماعية لوطن. تنظيم الأسرة لا يعني منع الإنجاب ولكن يعني إنجاب العدد المناسب من الأطفال في الوقت المناسب أي المباعدة بين الحمل والذي يليه بالقدر الذي يسمح للأم بأن تسترد عافيتها وقدرتها على العناية بأسرتها.

وسائل تنظيم الأسرة

• الوسائل الدائمة

مثل تعقيم المرأة وتعقيم الرجل من خلال إجراء العمليات الجراحية.

المقصود بتنظيم الأسرة هو تمكين الأزواج من أن يقرروا بحرية وبمسؤولية عدد أطفالهم والوقت المناسب لإنجابهم والمباعدة بين ولاداتهم ويكون ذلك من خلال امتلاك الأزواج للمعلومات والوسائل للقيام بذلك بإتاحة مجموعة من الخيارات والوسائل الآمنة والفعالة لضمان صحة الأم والطفل وسعادة الأسرة.

وقد ثبت علمياً أن تنظيم الأسرة يقلل من وفيات الأمهات ووفيات الرضع ويحسن صحة ورفاهية الأمهات وأطفالهن وعائلاتهن ومجتمعاتهن. أثبتت الدراسات أن المباعدة بين كل ولادة

وأخرى بمقدار عامين تخفض وفيات الرضع بنسبة ١٠% وبنسبة ٢١% في الأعمار دون الأربع سنوات.

كما ان تنظيم الأسرة تدخل فعال جدا من حيث الكلفة، اذ اظهرت تقييمات برامج تنظيم الأسرة في العديد من البلدان أن الاستثمار في

تنظيم الأسرة يوفر ادخارا فوريا في تكاليف الرعاية الصحية الاخرى مثل رعاية الحوامل ورعاية الأمومة والطفولة والتحصين (اللقاحات) ويؤدي إلى تقليل تكاليف المدارس والتعليم في فترة وجيزة، ووفقا لمعهد (غوتماخر) فإن مقابل كل دولار اضافي ينفق على خدمات منع الحمل ستقل كلفة الرعاية المتعلقة بالحمل بمقدار ٢٠ دولارا.

فتنظيم الأسرة هو طريقة تفكير و حياة ينتهجها الأزواج بناء على علم وإحساس بالمسؤولية لتحسين صحة

وكذلك مبيدات النطف وهي مواد كيميائية على شكل كريم أو أقراص فوارة أو فوم تستخدم موضعيا وتعمل على قتل الحيوانات المنوية.

٣. اللولب النحاسي:

وهو ذو فعالية عالية ومضمونة وهو عبارة عن اداة توضع من قبل الطبيبة بسهولة في تجويف الرحم ويبقى لمدة ١٠ سنوات أو عند الرغبة في إزالته.



• الوسائل الوقتية مثل:

١. الوسائل الهرمونية:

وهي وسائل ذات فعالية عالية ومضمونة لمنع الحمل من خلال منع عملية الإباضة وتشمل حبوب منع الحمل المركبة والاحادية والحقن والشريحة واللولب الهرموني والحلقات المهبليّة.

٢. الوسائل الموضعية:

تمنع الحمل من خلال منع وصول الحيوانات المنوية الى البويضة وتلقيحها مثل الواقي الذكري والواقي الانثوي وغطاء عنق الرحم.

٤. الوسائل الطبيعية مثل:

• الرضاعة الطبيعية:

وتستخدم كوسيلة لمنع الحمل لمدة ٦ أشهر بعد الولادة مع رضاعة طبيعية خالصة ليلا ونهارا مع عدم نزول الدورة الشهرية.

• الوعي بالخصوبة

(فترة الامان)

وهي الامتناع عن الجماع أثناء فترة الخصوبة والتي تحددها الطبيبة لكل سيدة حسب دورتها.

خرافات سن الأمل [اليأس]



د. فادي سعود السياب
اختصاصية الأمراض النسائية
والتوليد



المنخفضة من مضادات الاكتئاب، من الهبات الساخنة أيضاً.

الخرافة السادسة تناول فول الصويا يقلل من أعراض انقطاع الطمث

الحقيقة: لم يثبت ذلك.

الخرافة السابعة ستصابين بتنخر وهشاشة العظام

الحقيقة: عند سن الأمل ينضب هرمون الاستروجين فيتبع ذلك فقدان الكالسيوم في العظام. ولكن ممارسة التمارين الرياضية والتغذية الصحية وبعض مكملات الكالسيوم وفيتامين د تساعدك في التغلب على نقص الكالسيوم.

الخرافة الثامنة سن الأمل مسؤول عن فقدان الذاكرة المحتمل

الحقيقة: النسيان مع التقدم في العمر يحصل للنساء والرجال وليس بسبب انقطاع الطمث فهناك عدد من الأسباب الأخرى مثل الاكتئاب والقلق والآثار الجانبية للأدوية وسوء التغذية والإجهاد واختلال الغدة الدرقية.

الخرافة التاسعة الهرمونات هي خيارات العلاج الوحيدة لانقطاع الطمث

الحقيقة: من المعروف أن التغييرات السلوكية ونمط الحياة تقطع شوطاً طويلاً في السيطرة على الأعراض الخفيفة المرتبطة بانقطاع الطمث فممارسة الرياضة والمطالعة والاستمرار في العطاء والعمل يحفز الحالة المعنوية والنفسية الإيجابية فتتحسن صحة المرأة تبعاً لذلك.

الشهرية مبكراً، كلما دخلت سن اليأس مبكراً

الخرافة الرابعة تذبذب الوزن والحصول على وزن مثالي مستحيل

الحقيقة: تكسب العديد من النساء بضع كيلو غرامات إضافية أثناء انقطاع الطمث، ويرجع السبب في ذلك إلى التحولات الهرمونية التي تبطل عملية الأيض.

يمكن أن يساعد تناول ٢٠٠ إلى ٣٠٠ سعرة حرارية أقل يومياً في الحفاظ على وزنك قبل انقطاع الطمث. أثبت العلاج الهرموني أيضاً أنه استراتيجية فعالة للحد من دهون البطن.

في الوقت نفسه، فإن قلة النشاط البدني وأنماط النوم المضطربة تحمل أيضاً بعض اللوم على زيادة الوزن والشيخوخة.

يقول الدكتور روس: "ممارسة الرياضة بانتظام، وتناول نظام غذائي متوازن، والحصول على الكثير من الراحة، كلها أمور مهمة للتحكم في زيادة الوزن.

الخرافة الخامسة الهبات الساخنة لن تستمر طويلاً

الحقيقة: أن الهبات الساخنة ليست من الأعراض الدائمة ويمكن أن تحدث لمدة ٧ إلى ١٠ سنوات وغالباً تحدث الهبات الساخنة الأكثر شدة في أول سنتين إلى ثلاث سنوات من انقطاع الطمث. من المعروف أن تجنب الكحول والتبغ والكافيين والأطعمة الحارة يخفف من الهبات الساخنة. قد يقلل العلاج

الهرموني والجرعة

الخرافة الأولى حياثك الخاصة انتهت وليس هنالك متعة ولا بـد من عزل الفراش عن الشريك!

الحقيقة: يمكنك التمتع بحياة خاصة سعيدة وصحية بنسبة ١٠٠؟ قد تحتاجين فقط إلى بعض المزلقات لأن توقف المبايض يخفض هرمون الاستروجين فيقل تدفق الدم إلى الأنسجة المهبلية وبالتالي الجفاف فنحتاج إلى استعمال الزيوت الطبية ذات درجة الحموضة المعتدلة لتفادي تهيج المهبل.

الحصول على حقن البلازما والليزر المهبلي فهي تساعد على استعادة نشاط المنطقة دون هرمونات.

الخرافة الثانية الهرمونات البديلة خطيرة!

الحقيقة: يمكن بأمان الخضوع للعلاج الهرموني لعلاج الهبات الساخنة والأرق دون خوف من زيادة خطر الإصابة بسرطان الثدي، فأن مستوى الهرمون المستخدم في علاج أعراض انقطاع الطمث أقل من حبوب منع الحمل.

الخرافة الثالثة سن الأمل يجيء في الأربعينات من عمرك

الحقيقة: متوسط عمر سن الأمل (اليأس) هو ٥١ سنة لكن هذا العمر ليس بأي حال من الأحوال موعداً نهائياً صعباً وسريعاً. يقول العلماء إن توقيت انقطاع الطمث يعتمد بشكل كبير على الجينات.

ومن الخرافة أيضاً أنه كلما بدأت الدورة

سلامتك الع 10 د





هاشم طالب هاشم
كلية الطب جامعة بغداد

• ويمكن أن تشير انتفاخ العقد اللمفية في منطقة الإبط أيضاً إلى سرطان الثدي.

• علامات أخرى -جانب ظهور كتلة في الثدي - تدل على وجود سرطان الثدي:

• زيادة قساوة منطقة معينة في نسيج الثدي
نسبة للنسيج الطبيعي.

• تغير في جلد الثدي إلى المجعد أو منقر المظهر.

• ظهور طفح جلدي حول الحلمة أو عليها.

• خروج سائل غريب من الحلمة.

• الشعور بألم متواصل في جزء من الثدي أو في منطقة الإبط.

• ظهور تورم تحت منطقة الإبطاً وحول الترقوة.

أظهرت الدراسات التي يتم إجراؤها في العراق ان نسبة حصول سرطان الثدي في السنوات الخمس الأخيرة (5 year risk) ازدادت من ٠,٩٥ لعام ٢٠١٦ إلى ١,٣٣ لعام ٢٠١٩ حيث احتلت بغداد النسبة الأكبر تلتها ذي قار وميسان ونيوى من ثم جاءت البصرة بالمركز الثالث.

أما بالنسبة لخطورة حصول سرطان الثدي لمدى الحياة (Lifetime risk) فقد ازداد من ١١,٣ لعام ٢٠١٦ إلى ١٣,٤ لعام ٢٠١٩ وتمركز في النجف ومن ثم ذي قار وبعدها جاءت بغداد بالمركز الثالث.

وصايا يجب مراعاتها

وفي ضوء المؤشرات التي ذكرت أعلاه ، نوصيك سيدتي بان تقومي بفحص منطقة الثدي أسبوعياً في المنزل وملاحظة وجود أي كتل او تصلبات أو تضخم وعند وجود شيء مشكوك فيها وألم بمنطقة الثدي فعليك مراجعة الطبيب للقيام بالفحص والاطمئنان فالكشف المبكر عن سرطان الثدي يقيك من تفاقم الحالة ويوقف انتشار المرض إلى مناطق أبعد من الثدي.

وكذلك القيام بفحص الثدي بالماموغرام سنوياً وهو كما ذكرنا جهاز إشعاعي يصور خلايا الثدي للكشف عن أي انقسام غير طبيعي في الأنسجة.

يعد سرطان الثدي من أكثر أنواع السرطانات انتشاراً في العالم وهو ثاني سرطان انتشاراً في العراق بعد سرطان الرئة.

يصيب سرطان الثدي النساء وينتشر في منطقة الثدي والمناطق المحيطة بهاعن طريق الغدد اللمفاوية أو الأوعية الدموية.

ويمكن أن يصيب جميع الأعمار حيث تم تشخيصه حتى في عمر العشرين كما أنه لا يستتني المتزوجة من غيرها أو الأم من سواها.

العوامل التي تزيد من احتمالية الإصابة بسرطان الثدي:

يصيب النساء بسبب السمنة، وعدم ممارسة الرياضة، شرب الكحول، العلاج الهرمونات البديلة خلال فترة انقطاع الطمث، البلوغ المبكر للفتاة، إنجاب الأطفال في عمر متأخر أو عدم إنجاب الأطفال، والتقدم في العمر والتاريخ السابق لسرطان الثدي، وتاريخ الأسرة من ناحية وجود حالات أخرى في الأسرة.

كما تلعب الوراثة وعلم الجينات دوراً مهماً في ان تق سرطان الثدي بين الأقارب وخاصة الأقارب من الدرجة الأولى، فهناك جين يدعى (HER2 neo) وهو مسؤول عن إيقاف نمو الخلايا غير الطبيعية، عند حصول طفرة في هذا الجين فإنه سيسمح للخلايا بالانقسام مما يزيد من نسبة الإصابة بسرطان الثدي.

كذلك هناك جينان هما (BRCA1 & BRCA2) يلعبان دوراً وراثياً في انتقال سرطان الثدي من سلالة إلى أخرى.

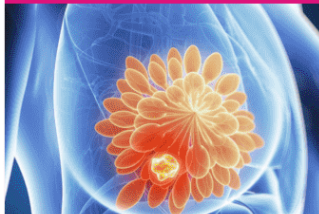
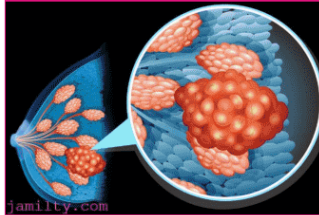
أول علامة ظاهرة لسرطان الثدي هي وجود كتلة ضمن أنسجة الثدي تختلف عن النسيج الطبيعي له وتكتشف في ٨٠% من الحالات عندما تشعر المرأة بوجود هذه الكتلة.

الكشف عن سرطان الثدي

• يكون الاكتشاف المبكر للسرطان عن طريق جهاز الماموغرام وهو جهاز تصوير شعاعي يصور خلايا الثدي للكشف عن أي انقسام غير طبيعي في الأنسجة ويجب عمل هذا الفحص للنساء الأكبر من ٣٥ سنة سنوياً.

كيف تقين نفسك من الإصابة بسرطان الثدي؟

breast cancer





د. نادية علي حبيب
اختصاصية الأمراض النسائية
والتوليد

إن صحة النساء والأمهات في سن الإنجاب تتطلب الرعاية الصحية قبل وأثناء وبعد الحمل والولادة وذلك من أجل تقليل نسبة الأمراض والوفيات لدى الأمهات والنساء في سن الإنجاب بسبب تأثير الحمل والولادة ولغرض التأكد من

الحصول على حمل وولادة آمنة وبأقل مضاعفات ممكنة ويتطلب هذا التشجيع والحسنى على الرعاية الصحية الأولية.

أولاً: قبل الحمل

لأن صحة الأم قبل الولادة مهمة من أجل حمل وولادة آمنة لما يشكله الحمل والولادة من أعباء صحية وجسدية ونفسية على الأم وتشمل هذه الرعاية الصحية الأولية الكشف المبكر عن الأمراض المزمنة والتي يمكن أن تتفاقم وتشكل مضاعفات أثناء الحمل خطورة على صحة الأم وفي مقدمتها أمراض فقر الدم وكذلك مدى استعداد الأمهات جسدياً ونفسياً للحمل والولادة وبالأخص لتزايد الحمل في الفئة العمرية ١٥-١٩ سنة من النساء في بلدنا في السنوات الأخيرة ولما تشكله هذه الفئة العمرية من زيادة في مخاطر ومضاعفات الحمل والولادة وازدياد الوفيات.

ثانياً: أثناء الحمل

وذلك لغرض التقليل من تأثيرات الحمل والأمراض المزمنة ومضاعفاتها على صحة الأم من خلال التشجيع على الزيارة الدورية لمراكز الرعاية الصحية الأولية المنتشرة في المحافظات وتفعيل دور نظام الإحالة للحالات الخطرة والتي تتطلب متابعة إضافية إلى المستشفيات المتخصصة لرعاية الحوامل.

ثالثاً: الولادة

من أجل ولادة آمنة لكل من الأم والجنين تشجيع الحوامل على الولادة في المستشفيات والمراكز المختصة للولادة لغرض التقليل من مخاطر ومضاعفات الولادة لكل من الأم والجنين وفي مقدمتها حالات النزف بعد الولادة والتي تعد من الأسباب المتقدمة في وفيات الأمهات أثناء الولادة.

رابعاً: بعد الولادة

تشجيع زيارة المراكز الصحية الأولية بعد الولادة لغرض متابعة صحة الأم وأخذ النصائح الضرورية كل حسب وضعها الصحي بعد الولادة.

وكذلك تفعيل دور مراكز تنظيم الأسرة لغرض تنظيم الإنجاب والحد من كثرة الولادات والتي قد تشكل خطورة على حياة الأمهات لتفاقم مضاعفات الأحمال المتكررة والولادة.

صحة النساء في سن الإنجاب



الحمل وارتفاع ضغط الدم



د. احلام علي ناصر المياحي
اختصاصية الامراض النسائية
والتوليد

توجد أنواع مختلفة من ارتفاع ضغط الدم تؤثر في الحمل وتقسم الى:

١- تسهم الحمل:

يتميز تسهم الحمل بارتفاع ضغط الدم أكثر من المعدل الطبيعي مع وجود الزلال في البول أكثر من ٣٠٠ ملغم / خلال ٢٤ ساعة من تجميع الادرار، ويؤثر بنسبة ١٠% من الحوامل وغالبا ما يكون من النوع الخفيف.

أما النوع الشديد فهو يمثل ١% فقط ويتزامن مع عدد من عوامل الخطورة مثل النساء بالأعمار الصغيرة والأعمار الكبيرة، زيادة الوزن (السمنة)، الحمل المبكر، وحمل بالتوائم، وهناك أسباب متعلقة بالجنين والحمل العنقودي وأسباب مرضية لدى الأم مثل السكري وأمراض الكلى وأمراض أخرى. أعراض المرض صداع شديد وخاصة في مقدمة الرأس وألم المعدة والغثيان (الرغبة بالتقيؤ) وأحيانا تقيؤ وتورم الساقين وفي الحالات الشديدة تورم الوجه ونزف قبل الولادة وحدوث تصرع تسهم الحمل.

التحالييل المختبرية وخاصة في الحالات الشديدة تظهر زيادة الزلال في الادرار ونقص الصفائح الدموية، ارتفاع انزيمات الكبد، زيادة في اليوريا في الحالات الشديدة.

علاج الحالات البسيطة تعالج بعقار الدوميت ولا يتولول حسب ارتفاع درجة ضغط الدم مع مراقبة وضع الجنين، أما الحالات الشديدة قد نحتاج إلى إنهاء الحمل حتى لو كان مبكرا لإنقاذ حياة الأم.

٢- ارتفاع ضغط الدم بسبب الحمل:

النوع الثاني ويعرف ارتفاع ضغط الدم في النصف الثاني من الحمل تقريبا في الشهر الخامس مع عدم وجود بروتين في الادرار يؤثر ٦-٧% من نسبة الحوامل لكن نسبة ٢٦% معرضة الى تسهم الحمل كما شرحنا في النوع الأول ومعظم الحالات يستقر ضغط الدم.

٣- ارتفاع ضغط الدم المزمن:

وهو يمثل ٣-٥% من نسبة الحوامل وارتفاع ضغط الدم يكون من بداية الحمل في الزيارة الأولى ويكون عادة في الأعمار المتقدمة ومعظم الحالات تعالج بحبوب الدوميت حسب درجة ارتفاع ضغط الدم وقد تحتاج إلى علاجات أخرى ويوقف بعد الولادة.



د. محسن السباك
استشاري الأمراض النسائية
والتوليد

الحمل ولقاح

كوفيد ١٩

فترة الحمل وفي أي شهر كان ودون مشاكل.

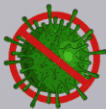
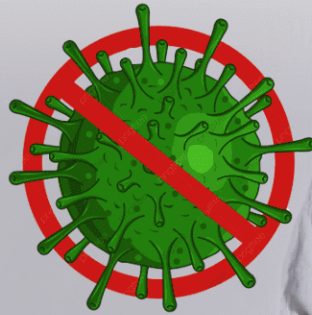
اللقاحات ليست فايروسات مضعفة بل فايروسات ميتة مثل اللقاح الصيني **السينوفارم** وهو أصلاً ليس فايروس حي بل هو نسخة ميتة من الفايروس كذلك بقية أنواع لقاحات **كوفيد ١٩** كلها غير حية أو أجزاء من الفيروسات فقط فهي لا تسبب العدوى بل تمكن الجسم من صنع أجسام مضادة تحارب الفيروس فتتمكن الحامل من التغلب عليه سريعاً لأن جسم الحامل يكون أقل قدرة على زيادة الجهد التنفسي بسبب حجم الرحم الذي يقيد حركة الحجاب الحاجز الى الأسفل فلا تستطيع الحامل تعويض نقص الاوكسجين إذا كانت اصابتها شديدة.

كوفيد ١٩ يمكن ان يسبب إجهاضاً للجنين ويمكن أن يسبب موت الجنين داخل الرحم أو إصابة الجنين **بكوفيد ١٩** وكل هذا قد يؤدي إلى ولادة قبل موعدها والتي سيعاني فيها الوليد من خطورة الوفاة أكثر من الاطفال المولودين لمهات غير مصابات **بكوفيد ١٩**.

في بداية الوباء ولقلة المعلومات عنه تم التوجه بعدم أخذ اللقاح للمرأة الحامل وخاصة في الأشهر الأربعة الأولى وهي مرحلة تكوين الجنين للحفاظ عليه من التشوه ولكن البحوث أثبتت أنه آمن ولا يسبب التشوهات الخلقية للأجنة لذلك تستطيع المرأة الحامل أخذ اللقاح خلال

الحامل تعاني من عبء إضافي على جسدها وتكون أقل مناعة في بداية الحمل وقد تعاني من الوحام الذي يسبب لها الضعف العام والنحول وبطبيعة الحال تكون أقل قدرة على مواجهة مرض **كوفيد ١٩** أيضاً، ولهذا يجب حمايتها من الإصابة من مرض **كوفيد ١٩** من خلال أخذ اللقاح.

بمعنى آخر أن الأم الحامل تكون أكثر عرضة للإصابة **بكوفيد ١٩** وثانياً سيكون المرض أكثر خطورة عليها.





د. عائدة عادل عبد الصمد
اختصاصية طب أسرة

الرضاعة الطبيعية



بسم الله الرحمن الرحيم

((ووصينا الإنسان بوالديه إحساناً حملته أمه كرها ووضعته كرها وحمله وفصاله ثلاثون شهراً)) سورة الأحقاف / الآية ١٥

الرضاعة من الثدي هي حالة فريدة ومميزة بين الأم والطفل وأول حق من حقوق الطفل هو إرضاعه من الثدي مباشرة بعد الولادة، حيث يعتبر حليب الأم نعمة الله عظيمة من نعم الله فهو الغذاء المتكامل الوحيد الذي يلائم كل طفل منذ الولادة وحتى عمر الفطام الذي أوصى به تعالى وهو عمر السنتين، حيث إنه يحتوي على أجسام مناعية تقوي الطفل من أمراض عديدة منها الإسهال وأمراض الجهاز التنفسي الحادة التي تهدد حياة الأطفال الذين يتغذون من الزجاجة بالمولت.

وقد جعل الله تعالى في حليب الأم كافة العناصر الغذائية المهمة في نمو الطفل ولا يحتاج الطفل الذي يتناول ثدي أمه خلال الأشهر الستة الأولى من عمره إلى أي غذاء أو شراب إضافي لحليب الأم ولا توجد ضرورة لإعطائه الزجاجة أو الحلمة المطاطية بعد الولادة أو إعطاء الماء والسكر والأشربة الأخرى.

فكل هذا يشكل خطراً على صحة الطفل بتعرضه للإصابة بالأمراض ويجعله يترك ثدي أمه إذ تضعف قابليته على الرضاعة الخالصة (المطلقة) من الثدي تغذية الرضيع من ثدي أمه فقط للأشهر الستة الأولى من عمره وعدم إعطائه أي طعام أو سائل آخر ويستثنى من ذلك فقط العلاج الذي يصفه الطبيب.

فوائد الرضاعة الطبيعية للطفل

• يحتوي حليب الأم بصورة دقيقة ومناسبة على كل المغذيات التي يحتاجها الرضيع.

• حليب الأم جاهز دائماً للرضاعة ولا يحتاج إلى تحضير أو تعقيم أو تدفئة.

• سهولة هضم حليب الأم فيستفيد جسم الرضيع منه بصورة مثالية.

• حليب الأم يحمي من أمراض الحساسية.

• حليب الأم يحمي الطفل الرضيع من العدوى الشائعة مثل البكتيريا مثل (E. coli) والفايروسات المعوية وكذلك الطفيليات مثل الجيارديا.

• تساعد الرضاعة من الثدي على النمو العقلي حيث يكون مستوى ذكاء الرضيع من ثدي أمه حوالي خمس درجات أعلى من مستوى ذكاء الرضيع بنفس العمر والذي يتناول حليب اصطناعي.

• تقلل إصابة الأطفال الراضعين من ثدي الأم بأمراض مستقبليّة كمرض السكري وأمراض القلب والأوعية الدموية مثل الضغط وأمراض السمنة والمناعة.

فوائد الرضاعة الطبيعية للأم

• توفر الرضاعة للأم الوقت والراحة التي تحتاج إليها لرعاية طفلها ونفسها وأسرته.

• تساعد على وقف النزيف بعد الولادة وعودة الرحم إلى حجمه الطبيعي قبل الحمل.

• تساعد الرضاعة المطلقة وعند الطلب على تأخير حدوث الحمل خلال الأشهر الستة الأولى من عمر الطفل مما يساهم في تنظيم الأسرة.

• تقلل من مخاطر

حدوث سرطان المبيض والثدي لدى الأمهات.

• تساعد الرضاعة على إقامة علاقة حب وثيقة بين الأم ووليدها.

• يتسارع نمو الطفل عند بقائه قريباً من أمه وإرضاعه من ثديها مباشرة.

• شعور الأم العميق بالإشباع العاطفي يقلل احتمال تخليها عنه أو إساءة معاملته.

فوائد الرضاعة للأسرة

• توفير الوقت للأم لرعاية أسرتها كلها.

• توفير المال حيث إن حليب الأم مجاني لا يكلف شيئاً.

• تقليل تكاليف علاج الأمراض المختلفة التي قد تصيب الرضيع كالإسهال والأمراض التنفسية وغيرها.

إن حليب الأم هو الغذاء الأساسي والوحيد للرضيع خلال شهور عمره الستة الأولى ويحتوي على كل المواد الغذائية بالكميات والتركيبة والتوازن المناسب والتي يحتاجها الرضيع خلال هذه الفترة من حياته ليس فقط المهم وجود هذه المكونات في حليب الأم بل نوعيتها أيضاً وطريقة تفاعلها مع بعضها البعض بحيث تقدم أفضل صورة يستفيد منها جسم الطفل حيث تبين أن تركيب حليب الأم للطفل الذي يولد في شهره التاسع مختلف عن حليب الأم مع نمو الطفل ويختلف في بداية الرضعة عن غيرها ويتنوع من رضعة إلى أخرى ويختلف من وقت لآخر أثناء اليوم فيتغير تبعاً لحاجة الرضيع.



د. زينب ياسين
اختصاصية نسائية وتوليد



الكشف المبكر عن سرطان عنق الرحم

الحاجة الى التخدير وترسل الى مختبر المستشفى وعلى أساس نتائج هذه المسحة نقرر ماذا تحتاج المريضة.

أحيانا تكون نتيجة المسحة التهاباً بسيطاً وتحتاج الى علاجات وأدوية بسيطة مع المتابعة من ٥-٦ شهور، أما اذا ظهرت نتيجة المسحة بداية سرطان عنق الرحم فنقوم

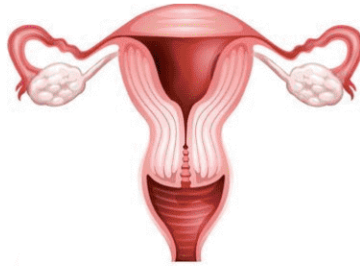
باتخاذ الاجراء اللازم علما ان في المستشفى أجهزة خاصة في فحص كل الحالات التي تتطلبها الفحوصات مع وجود جهاز ناظور عنق الرحم وعن طريقه نقوم بفحص عنق الرحم وكشف الخلايا غير الطبيعية والأوعية الدموية غير الطبيعية فيه وعن طريق هذه الجهاز أيضا نقوم بأخذ عينة خزعة من عنق الرحم وارسالها الى

المختبر وكذلك نقوم ببعض العلاجات البسيطة في المركز أيضا وهو علاج (كرايوثيرابي) وهو الكوي الجامد ونتابع المريضة خلال ٤-٥ شهور مع إعادة المسحة مع وجود جهاز LEEP ونقوم من دون تخدير أو التخدير لعملية بسيطة نقوم بإجرائها وبعدها نتابع المريضة للفترة المحددة بإعادة المسحة وأحيانا تكون حالات متقدمة تحتاج الى عملية قلع الرحم وقلع عنق الرحم والمبايض ومن ثم يرسل الى المختبر ومتابعة المريضة ايضا وتحتاج في ضوء هذه النتيجة الى مراجعة مركز الاورام والاشعاع.

برنامج الكشف المبكر عن سرطان عنق الرحم للنساء للأعمار من ٢٥ - ٤٥ سنة بدأ العمل به في مستشفى البصرة للنسائية والأطفال منذ عام ٢٠١١م وآلية العمل في مركزنا تبدأ من أخذ مسحات من عنق الرحم للنساء المعرضات للخطورة ويتم فحص هذه المسحات من قبل مختبر المستشفى والهدف من هذا البرنامج هو خفض معدل وفيات سرطان عنق الرحم وزيادة الوعي عن سرطان عنق الرحم وهو أيضا سلوك صحي للوقاية من هذا المرض.

النساء المستهدفات بالبرنامج هن من عمر ٢٥ - ٤٥ سنة اللواتي يعانين من التهابات داخلية متكررة أو نزف متقطع من دورة إلى أخرى ونخص بالذكر النساء

المدخنات والنساء اللواتي يأخذن حبوب منع الحمل لفترة أكثر من ٣ سنوات وأيضا النساء اللواتي يعانين من آلام حوض شديدة ونساء الحمل المبكر والزواج المبكر فهذه الفئة من النساء معرضات للخطورة ونستقبلهن في المركز ونقوم بالإجراءات التي أشرنا اليها وهي أخذ مسحة من عنق الرحم وهو فحص بسيط ونقوم بالفحص ومن دون





د. ضمياء صالح الهارون
استشارية أمراض النسائية
والتوليد



مانع الحمل الطارئ

• اللولب النحاسي:

ويكون على شكل حرف T ويعمل على إفراز عنصر النحاس فيمنع ثبوت البويضة في جدار بطانة الرحم ويوضع خلال الأيام الخمسة الأولى بعد الجماع وهو أكثر فعالية من الحبوب ونسبة فشله قليلة جداً ويمكن ابقاؤه في الرحم للعمل كمانع للحمل بعد ذلك. ويوصى بعدم الاستعمال عند وجود الأمراض المنقولة جنسياً أو التهاب رحمي حاد أو مشاكل في الرحم وعنق الرحم مثل التشوه الخلقي أو نزف رحمي بعد الجماع.

أما أعراضه الجانبية فهي ألم أسفل البطن، التهاب الرحم، نزف الدورة الشديد ولكن ليس له تأثير على الرضاعة الطبيعية.

التقيؤ، الصداع، ألم البطن ونحول وهناك أيضاً تأثير على الدورة القادمة فيمكن أن تأتي في وقتها أو متأخرة أو بنزف شديد وعند حصول هذه الأعراض من الممكن الذهاب إلى أقرب مركز رعاية صحية.

• أسيتات الاوليبرستال:

يمنع مبييض المرأة من التبويض ويؤخذ خلال الأيام الخمسة الأولى بعد الجماع ويوجد على شكل حبوب (خمس حبات وجرعة الحبة ٥ ملغم) وله أعراض جانبية كالصداع والنحول والتقيؤ. ولا ينصح باستعمال هذا الدواء عند الحمل أو إصابة المرأة بأحد أمراض الدم الوراثية أو تناولها لعلاج منع التخثر أو الربو أو الصرع أو التدرن أو نقص المناعة.

يعرف مانع الحمل الطارئ بأنه يمنع الحمل بعد الجماع عند عدم أخذ الاحتياطات اللازمة أو فشل المانع المستعمل مثل عدم أخذ الحبوب في وقتها المحدد أو تلف الواقي الذكري أثناء الاستعمال.

أنواع مانع الحمل الطارئ:

• هرمون البروجستيرون المصنع (Levonorgestrel)

ويؤخذ خلال ٣ أيام من وقوع الجماع وتعاد الجرعة بعد ١٢ ساعة ولها تأثير فعال وبنسبة فشل أقل من ٠,٤% ولكن لها أعراض جانبية مثل



مشورة

ما قبل الحمل

ثمة عوامل متعدّدة تُساهم في نجاح العلاقة الزوجيّة، وديمومة السعادة في الحياة الاجتماعيّة، ومن أهمّ تلك العوامل بناء الوعي

الصحيّ وتنشيط الثقافة الطبيّة، فنحن نسمع عن العقبات التي تحول دون بلوغ حياة مثالية بين الزوجين، ولا سيما فيما يتعلّق بتكوين الأسرة في مراحلها الأولى؛ إذ تعاني الزوجة عوارض وأزمات، تمنعها من تحقيق أحلامها في إتمام حملها والحصول على أطفال من غير أن تلحقهم التشوهات الخلقية والعاهات المستديمة، فكثيرة هي المنقصات التي نقف عليها من تعدّد الإسقاطات في أشهر الحمل الأولى، أو موت الذكور المتكرّر من الأطفال قبل الولادة أو بعدها مباشرة، أو الأزمات التي ترافقه بعد الوضع. كلّ ذلك يجعل الأسرة تعيش شبح الخوف وقلق التفكير وألم الفقد والعذاب. ولكن يمكن لحبل الحياة أن ينفثل ولجرح الليالي والأيام أن يندمل بتفعيل الموعدة وإيقاظ المشورة، نعم، هناك ما يُسمّى، في المؤسّسة الطبيّة، **(مشورة ما قبل الحمل)**، التي تأخذ على عاتقها التثقيف والتشجيع على الصّحة الإنجابيّة، عن طريق الكشف عن وضع الزوجين الصحي قبل الحمل من ثلاثة أشهر إلى ستة أشهر؛ للوقوف على المشاكل التي قد يتعرّض لها الحمل، ومن ثمّ الحصول على طفل سليم هذه المشورة تتضمن ما يأتي:

• التخطيط للحمل.

• الوصول إلى الوزن الصحيّ للزوجين، ولا سيما الزوجة.

• الكشف المبكرّ للأمراض الانتقاليّة ومعالجتها.

• التطعيم ضدّ الأمراض الوبائيّة.

• مراجعة الأدوية التي يستعملها الزوجين قبل الحمل التي قد تسبّب تشوّه الجنين أو تؤثر سلباً على الحمل.

• التعرّف على النمط الغذائي للزوجين.

• مراقبة السلوك وبعض الظواهر كالتدخين وإدمان الكحول.



د. نجلاء علي منصور
اختصاصية الأمراض النسائية
والتوليد

المشورة في كلّ مجالات الحياة تقضيها الفطرة، ويندب إليها العقل، ولكنها قد تكون إلزاميّة، إذا ما ترثب على خلافها ضرر كبير،

وفي الحمل تكون المشورة إلزامية في الحالات الآتية:

• حدوث الولادات المبكرة أي الولادة قبل الشهر التاسع.

• ولادة طفل ذي تشوّهات خلقية.

• إسقاطات سابقة أو ولادة ميّنة.

• وجود أمراض في الأسرة والأقارب مثل الصرع والشلل الدماغي والنزف الوراثي؛ لأنها قد تحتاج إلى دراسة الجينات الوراثية للأسرة.

فوائد المشورة

• تمكّنك المشورة مع الطبيب المختصّ من التعرّف على مستوى صحّتك وصحة زوجك، وسلامتكما من أيّ خلل من شأنه أن يؤثر في سلامة الجنين أثناء الحمل، ولا سيما مرض السكري الذي يؤثر سلباً على الحمل، في حال عدم اكتشافه مبكراً، إذ قد يسبّب إسقاط الجنين أو يحدث له تشوّهات خلقية، أو تكون ولادته بوزن عالٍ جداً.

وبمراعاة ذلك يمكن السيطرة على مرض السكري وعلاجه، وتُعطى للزوجة، عندئذ، فترة لا تقلّ عن ثلاثة أشهر للحمل، بعد استقرارهم مع مراعاة العلاج المناسب في ذلك.

• توقّفك المشورة على المسار الصحيح في تلامي المعوقات، وهنا يكون تأخير الحمل، في بعض الحالات، ضرورياً من أجل إنجاحه، وهذا يكون بالمعالجة المبكرة، كما في نقص بعض الفيتامينات (حمض الفوليك، وفيتامين ب ١٢)، فبنقصهما عند الزوجين كلاهما قد ينتج بعض التشوّهات في الجنين، وقد يؤدي إلى الإسقاطات المتكرّرة.

• تعطي المشورة فرصة لمراقبة الأمراض الوراثية في أسرتي الزوجين، ومدى تأثير ذلك في الجنين، والبحث عن سبل كفيلة في الحيلولة دون بلوغ الضرر، فالتشخيص المبكرّ يساعد كثيراً على إيجاد الحلول والمعالجة.

• تساعد المشورة الزوجة في التعرّف على السلوك الصحيح، في أثناء الحمل، بغية المحافظة على صحّتها واهتمام بحملها، وتعرّف الزوج على السلوك السليم الذي ينبغي فعله إزاء زوجته، ولا سيما فيما يتعلّق بالحالة النفسيّة والشعوريّة، بعد هذا فإذا كنت تعرف أحداً لديه مشاكل في إنجاب طفل سليم، فهلاً أرشدته إلى طريق صحيح، ليحلّ معضلته، وهو مشورة ما قبل الحمل.

نزف ما بعد الولادة



د. هيباء يوسف محمد
اختصاصية طب المجتمع

التعرف على علامات الخطر وما الذي يتوجب فعله عند حدوث هذا الخطر ومن أين يمكن أن تحصل على المساعدة الطبية اللازمة وكيفية الوصول إلى مستوى الرعاية الصحية المناسبة وكذلك الاحتفاظ بأموال و تأمين لوسيلة النقل عند الحاجة من مكان إلى آخر.

خلال المخاض والدور الثاني للولادة

• اســــــتخدم مخطط الولادة (البارتوغراف) لمراقبة المخاض وذلك للوقاية من المخاض المطول.

• حث المرأة على إبقاء المثانة فارغة.

• عدم حث المرأة على الدفع قبل التوسع الكامل لعنق الرحم.

• لا تستخدم الضغط على قاع الرحم للمساعدة في ولادة الطفل.

• لا تمارس شق العجان الروتيني.

• مساعدة المرأة أثناء ولادة رأس الطفل وكتفيه وذلك لتجنب أي تمزق وذلك بواسطة

وضع أصابع إحدى اليدين مقابل رأس الطفل لإبقائه محنياً ولحماية العجان وعلم المرأة أساليب التنفس المساعدة في استكمال الدفع أو إيقافه.

خلال المرحلة الثالثة وبعد الولادة المشيمية مباشرة

• وفر إدارة فاعلة للدور الثالث من المخاض فهي تقى ما نسبته 60% من نزف ما بعد الولادة وهي الطريقة الوحيدة الأكثر فاعلية في الوقاية من نزف ما بعد الولادة.

• لا تستخدم الضغط على قاع الرحم للمساعدة في ولادة المشييمة.

يعد نزيف ما بعد الولادة من الأسباب الرئيسية لوفاة الأمهات في الدول النامية وسببه مشاكل تحدث خلال الدور الثالث من المخاض وبعدها مباشرة ويعتبر نزيف ما بعد الولادة سببا سريعا ولا يمكن توقعه لوفاة الأمهات.

لا يوجد عادة عوامل خطر لدى ثلثي النساء اللاتي يتعرضن لنزيف ما بعد الولادة. وان حوالي 90% من نزيف ما بعد الولادة المباشر هو بسبب (الوني الرحمي) وهو عجز الرحم عن التقلص بصورة صحيحة بعد الولادة.

مسببات نزف ما بعد الولادة:

ضعف التقلص لاصاتالتوتورية أو الوني الرحمي، التمزقات (الرضح)، بقايا مشييمة محتبسة أو ملحقاتها ومشاكل التخثر (الثرومين).

عوامل الخطر لنزف ما بعد الولادة:

ليس بإمكاننا تخمين من ستعرض لنزف ما بعد ولادة بلا اعتماد على عوامل الخطر وذلك لأن ثلثي النساء اللاتي يتعرضن لنزف ما بعد الولادة لا يعانين من عوامل الخطر.

ولهذا السبب من المهم أن نتذكر إن كل النساء معرضات للخطر وعملية الوقاية من نزف ما بعد الولادة هي خطوة لازمة كجزء من الولادة.

استراتيجيات الوقاية من نزف ما بعد الولادة:

خلال رعاية قبل الولادة

• إعداد خطة استــــتعداد للولادة ومضاعفاتها.

• مراقبة دورية للوقاية من فقر الدم ومعالجته خلال زيارات فترة ما قبل الولادة وما بعدها.

• تناول الأغذية الغنية بالحديد وحمض الفوليك والمكملات الغذائية خلال فترة الحمل.

• إعداد خطة الاستعداد للمضاعفات الخاصة بالنزف بعد الولادة والتي تشمل

• لا تقم بعملية الجر المنضبط للحبل السري حتى تعطي المرأة الاوكسيتوسين.

• استخدم عملية الجر المنضبط للحبل السري مع الشد المعاكس فقط وذلك لإسناد الرحم.

• افحص وقم بعناية بإصلاح انهتاكات (تمزقات) المهبل والعجان والشرج.

• تفحص المشييمة بعناية بعد ولادتها للتأكد من عدم وجود بقايا محتبسة منها أو من الأغشية.

• قم بتدليك الرحم كل 15 دقيقة على الأقل في

الساعتين الأول التاليتين للدور الثالث وذلك حتى تحافظ على الرحم متقلصا.

• علم المرأة كيفية التدليك والفحص لرحمها لإبقائه مشدودا وان تطلب المساعدة ان كان مرتخيا او زاد النزف.

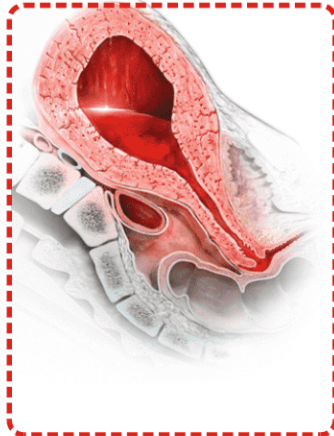
• حث وشجع المرأة على إفراغ المثانة باستمرار بعد الولادة.

التدبير الفاعل أو الإدارة الفاعلة للدور الثالث من الولادة يشمل ما يلي:

• إعطاء الاوكسيتوسين

• السحب المنضبط للحبل السري

• تدليك الرحم



أسباب الولادة القيصرية



د. هبة وداد سلمان
طبيبة ممارسة

احتمالية اللجوء الى الولادة القيصرية، فقد يُفضل الطبيب إجراء الولادة القيصرية لتفادي نقل الفيروس للطفل في حال حدثت الولادة المهبلية.

وزن المرأة:

إنّ لوزن المرأة الزائد بشكل كبير دور في زيادة احتمالية اللجوء إلى الولادة القيصرية، وفي الحقيقة يعود السبب في ذلك إلى أنّ النساء البدينات يحتجن لوقت أطول لإتمام الولادة الطبيعية المهبلية وربما ينتهي بهنّ الأمر إلى أن يخضعن للولادة القيصرية، ومن ناحية أخرى فإنّ عوامل الخطر التي غالباً ما تُصاحب السمنة؛ مثل سكري الحمل تزيد من احتمالية اللجوء إلى الولادة القيصرية

إصابة المرأة بمشاكل معينة مرتبطة بالحمل:

قد تُعاني المرأة من حالة ما قبل تسمم الحمل أو مقدمات الارتعاج ويتمثل ذلك بارتفاع ضغط الدم المرتبط بالحمل، أو حالة الارتعاج المعروفة أيضاً بتسمم الحمل الذي يعدّ أحد المضاعفات نادرة الحوث خلال الحمل والتي قد تؤثر في الجهاز العصبي المركزي في حال حدوثها، ومن شأنه التسبب بحدوث نوبات تشنّجية وفي حال فشل العلاجات المتبعة في السيطرة على هذه الحالة المرضية، فإنّ الطبيب يلجأ لإجراء العملية القيصرية حفاظاً على سلامة المرأة.

المشاكل المتعلقة بالمشيمة

يمكن تصنيف الحالات المتعلقة بمشاكل المشيمة إلى حالتين على النحو التالي

المشيمة المتزاحة

وتعني المشيمة الموجودة بالقرب من عنق الرحم فتغطيه كلياً أو جزئياً مما يحول دون اكمال الولادة المهبلية أو قد تسبب بزيادة خطر حدوث النزيف أثناء المخاض

انفصال المشيمة ويعني انفصال المشيمة عن جدار الرحم ويجعل الولادة القيصرية أكثر اماناً للام وطفلها

إصابة المرأة بأمراض معينة

تجعل من الولادة الطبيعية المهبلية امراً صعباً وتؤدي إلى استبعادها لما قد تسببه

تنقسم أسباب الولادة القيصرية أو الجراحة القيصرية بين إجراء مخطط له يمكن اخضاع المرأة له اعتباراً من الاسبوع ٣٧ من الحمل أو إجراء اضطراري اجباري ضمن الحالات الطارئة التي يعتقد بها أن الولادة الطبيعية المهبلية تشكل مخاطرة صحية.

أسباب الولادة القيصرية المخطط لها

تتعدد الحالات الدافعة إلى إجراء عملية قيصرية سواء كانت قبل المخاض أو عند بدئه على الرغم من اختلافها إلا انها تتشابه بكونها تسعى نحو الهدف الأسمى وهو الحفاظ على سلامة المرأة



من اضرار بالمرأة والجنين ومن أبرز هذه الأمراض؛

أمراض القلب، والسكري وارتفاع ضغط الدم، وأمراض الكلى

العُدوى:

إنّ لإصابة المرأة بإحدى الآفات النشطة والمعدية في المنطقة التناسلية مثل فيروس الهربس أو فيروس عوز المناعة البشرية زيادة

أو الجنين أو كلاهما ومن أبرز اسباب الولادة ما يأتي:

وضعية الجنين

ان اتخاذ الجنين وضعية المقعد أو الوضعية العرضية الجانبية قد تستدعي الحاجز إجراء عملية قيصرية مخطط لها.

ومن أبرز أسباب الولادة القيصرية غير المخطط لها ما يأتي:

1. عدم تقدّم مراحل المخاض، كتوقف عنق الرحم عن التوسّع والتمدد قبل الوصول إلى التمدد المطلوب لحدوث الولادة، أو توقف الطفل عن الحركة إلى أسفل قناة الولادة.
2. انضغاط الحبل السري حيث يلتف الحبل السري حول جسم الطفل أو عنقه، أو يعلق الحبل السري بين رأس الطفل وحوض المرأة.
3. تدلي الحبل السري وخروجه من عنق الرحم قبل ولادة الطفل.
4. انفصال المشيمة عن جدار الرحم قبل الولادة.
5. المضائقة الجنينية حيث يعبر هذا المصطلح عن حالة الاضطراب التي تحدث للجنين أثناء المخاض، مثل تطوّر حالة عدم انتظام ضربات قلب الجنين، ممّا يعني أنّ الجنين غير قادر على تحمل المخاض، وبالتالي ضرورة إجراء الولادة القيصرية.
6. تمزق الرحم مما يستلزم إجراء الولادة القيصرية
7. تمزق الرحم مما يستلزم إجراء الولادة القيصرية
8. تمزق الرحم مما يستلزم إجراء الولادة القيصرية
9. تميل بعض النساء إلى إبداء رغبتهنّ بالخضوع للولادة القيصرية لأسباب غير طبيّة، وهنا يقوم الطبيب أو القابلة بشرح الفوائد والمخاطر الإجمالية المترتبة على الولادة القيصرية، والتي قد تلحق بالمرأة وطفلها مقارنةً بالولادة الطبيعية المهبلية، وفي حال كان الخوف أو القلق من الولادة الطبيعية هو السبب وراء تفضيل الولادة القيصرية فلا ضرر من مناقشة هذا الأمر مع الطبيب أو القابلة للحصول على الدعم المطلوب أثناء الحمل والمخاض، وفي حال عدم اقتناع السيدة الحامل بالولادة الطبيعية فيمكن عندها إجراء ولادة قيصرية مخطط لها، إلا أنه غالباً وفي حال طلب المرأة الطبيعية على القيصرية دون أساس طبيّ، فإنّ مقدمي الرعاية الصحية يبذلون جهدهم لمنع الضرر غير الضروري الذي قد يلحق بالمرأة والطفل جراء ذلك.

طبيعيّ عبر المهبل، إلا أنّ ولادة طفلين أو أكثر قد تحتاج إلى إجراء عملية قيصرية في العديد من الحالات

عمر المرأة

فقد تمّ العثور على وجود علاقة طردية بين تقدم المرأة في السن واحتمالية خضوعها للولادة القيصرية، حيث اثبتت الدراسات إلى أنّ النساء اللاتي لم يسبق لهنّ الولادة وأعمارهنّ تتراوح بين ٣٥ و ٣٩ عاماً امتلكن ضعيف احتمالاً



الخضوع للولادة القيصرية، أمّا اللاتي بلغن أربعين عاماً فأكثر فقد وصلت احتمالية خضوعهنّ للولادة القيصرية إلى أكثر من ثلاثة أضعاف.

صحة الطفل:

إنّ إصابة الطفل ببعض الأمراض أو العيوب الخلقية قد تُصعب إجراء الولادة الطبيعية وتجعلها أكثر خطورة.

أسباب الولادة القيصرية

غير المخطط لها:

تشمل الولادة القيصرية غير المخطط لها الولادات القيصرية الطارئة التي تتمّ عند حدوث مضاعفات للأمّ، أو الطفل، أو كليهما أثناء الحمل أو المخاض

حجم الطفل الكبير:

يتسبّب حجم الطفل الكبير بحدوث ما يُسمّى بعدم التناسب الرأسيّ- الحوضيّ وهذا يعني أنّ رأس الطفل أو حجمه كبير مما يُعسرّ خروجه عبر حوض المرأة، وفي الحالة الأخرى قد يكون حجم حوض المرأة صغيراً مما يُعسرّ حدوث الولادة الطبيعيّة لطفل ذو حجم طبيعي وفي بعض الحالات قد تساهم إصابة الجنين ببعض العيوب الخلقية في رفع احتمالية اللجوء إلى الولادة القيصرية:

ومنها استسقاء الرأس والذي يعني تراكم السوائل في تجاويف الدماغ العميقة في رأس الطفل، ممّا يزيد من حجم تلك التجاويف ويشكّل ضغطاً على الدماغ، ومن الجدير ذكره أنّ اللجوء للقيصرية في هذه الحالات لا يُعدّ أمراً حتمياً؛ حيث يعتمد الطبيب إلى تحديد طريقة الولادة بالاعتماد على حجم رأس الطفل، وسلامته عند الولادة وأثناء المخاض، وبشكل عامّ لا يُعدّ استسقاء الرأس سبباً دافعاً لإجراء القيصرية، لذا يجب دراسة العوامل الأخرى وقت الولادة.

خضوع المرأة لولادة

قيصرية سابقاً:

إنّ خضوع المرأة للولادة القيصرية أو لأيّ عملية جراحية في الرحم سابقاً، قد يكون دافعاً لإجراء الولادة القيصرية لها، وعلى الرغم من

أنّ العديد من النساء قد يلدن بشكل طبيعي عبر المهبل بعد الخضوع لتجربة قيصرية سابقة ضمن ما يُعرف علمياً بالولادة الطبيعية بعد إجراء العملية القيصرية، إلا أنّ هناك عوامل يمكن أن تُحدد الحاجة للعملية القيصرية؛ ويشمل ذلك: نوع شق الرحم السابق، وخطر تمزق الرحم أثناء المخاض الطبيعي

الحمل بأكثر من جنين واحد:

تزداد احتمالية اللجوء إلى الولادة القيصرية بازدياد عدد الأجنة في رحم المرأة خلال الحمل الواحد، وعلى الرغم من أنّ بعض التوائم قد يولدون بشكل



د. جيهان مجيد المخ
ماجستير اختصاص أحياء
مجهرية



التلقيح المجهري

بواسطة مجهر خاص بالحقن المجهري وتحفظ الاجنة بحاضنات ذات مواصفات معينة باستخدام أوساط زرعية خاصة لكل مرحلة.

• تتم متابعة عملية الاخصاب بعد (٦ ساعة) من التلقيح المجهري وخلال ٣-٥ أيام نراقب انقسامات الأجنة وتصنيف درجاتها.

• يحدد يوم النقل اعتمادا على متغيرات كثيرة ويكون القرار مشتركاً بين الطبيب المختص وطبيب الأجنة اعتماداً على عدد الأجنة ودرجة تصنيفها.

• أما بالنسبة لقرار عدد الاجنة المنقولة فيعتمد على عمر الزوجة أولاً إضافة إلى المعلومات المختبرية ويفضل نقل جنين واحد للأعمار الصغيرة ويمكن نقل ٣ أجنة كحد أعلى للأعمار (أكبر من ٣٥ سنة) بحيث تزيد نسبة الحمل وليس الحمل المتعدد الذي يعرض الحامل للإجهاض أو الولادة المبكرة مع الأخذ بنظر الاعتبار تجميد الأجنة الجيدة الباقية وإعطاء المريضة فرصة ثانية في حالة فشل العملية الأولى لاسامح الله .

• عملية نقل الاجنة إجراء بسيط يتم به نقل الاجنة إلى داخل الرحم باستخدام أنبوب خاص بوجود جهاز الموجات فوق الصوتية (السونار) ولا يحتاج إلى تخدير.

• يجرى فحص الحمل الرقمي بعد اسبوعين من عملية نقل الأجنة.

لعل من أفضل مكاسب التلقيح المجهري هو إعطاء الأمل الواعد للأزواج الذين يعانون من انعدام الحيوانات المنوية بأخذ خزعة من الخصية واستخلاص الحيوانات المنوية لغرض الحقن المجهري، خصوصاً بعد استخدام المجاهر المتخصصة في عمليات سحب خزعة الخصية والتي اعطت فرصاً أكبر للحصول على الحيامن.

ان الفحص الوراثي المبكر للأجنة واختيار الأجنة السليمة فقط لإرجاعها إلى الرحم واستبعاد الاجنة غير السوية، وبذلك تتخلص العوائل التي تعاني من توارث الأمراض المسببة تعصية (كالثلاسيميا) والتي تؤثر سلباً على العوائل من الناحية الصحية والاجتماعية والاقتصادية وهذا بحد ذاته انجاز كبير.

واخيراً نسأل الله أن يرزق الجميع بالذرية الصالحة

يعرف العقم علمياً بأنه عدم حدوث حمل بعد زواج ناجح مضى عليه عام كامل بدون استخدام أية موانع للحمل وسبب ذلك إما الذكر أو الأنثى وفي بعض الاحيان لا يمكن تحديد سبب معين لدى الطرفين.

إن من أهم التقنيات المساعدة للإنجاب هو الحقن المجهري الذي ساعد الكثير من الأزواج الذين يعانون من العقم في تحقيق الإنجاب.

تتضمن عملية التلقيح المجهري إدخال حيوان منوي واحد مباشرة في خلية البويضة باستخدام إبرة رفيعة تحت المجهر، وبعد نجاح عملية الاخصاب والانقسام يتم جمع الأجنة المناسبة لنقلها وزرعها داخل رحم الزوجة.

ما هي دواعي الحقن المجهري؟

- 1- النقص الشديد في عدد الحيوانات المنوية للزوج.
- 2- قلة نسبة حركة الحيوانات المنوية.
- 3- انعدام الحيوانات المنوية في السائل المنوي.
- 4- وجود انسداد في قنوات فالوب.
- 5- إصابة الزوجة بمرض تكيس المبايض.
- 6- تأخر الانجاب غير معروف السبب.
- 7- إذا كان الزوجان يرغبان في تحديد جنس الجنين.
- 8- إذا كان الزوجان يرغبان بعمل فحص وراثي مبكر للأجنة.
- 9- وجود مشكلات في الانتصاب والقذف عند الزوج.

خطوات عملية الحقن المجهري

• بعد تنشيط المبايض عن طريق تناول أدوية هرمونية لتحفيزها تقوم الطبيبة بسحب البويض وتستغرق هذه العملية ١٠ - ٢٠ دقيقة بمساعدة جهاز الموجات فوق الصوتية (السونار) وتحت التخدير العام.

• يعطي الزوج عينة من السائل المنوي في نفس الوقت الذي يتم به سحب البويضات، وفي حالة كون الزوج يعاني من مشاكل في السائل المنوي يفضل تجميد عينة جيدة له خلال فترة متابعة الزوجة ومن الضروري جداً ان يتم فحص السائل المنوي في مختبر متخصص.

• بعد سحب البويضة يأتي دور المختبر في البحث عن البويضات ومن ثم تقشيرها باستخدام ميكروسكوب خاص وبعد تقييمها تحقن البويض الناضجة فقط، كل بيضة بحيوان منوي واحد



د. علي حسين علي
اختصاص دقيقت سكري
وغدد صم



الحمل وداء السكري

Diabetes during pregnancy

أما وظائف الكليتين يتم فحص نسبة الألبومين والكرياتينين في الأدرار وكذلك فحص الأعصاب المحيطية سريريا وأخذ اللقاحات ضد التهاب الكبد الفيروسي B والحصبة والانفلونزا.

إن تناول حبة واحدة من حمض الفوليك يوميا مهم جدا قبل الحمل الى نهاية الحمل والأسبرين 100 ملغم من نهاية الشهر الثالث لمنع ارتفاع ضغط الدم في الأشهر الأخيرة.

تطبق هذه التوصيات على سكر الحمل إلا أنه في هذه الحالة المريضة لا تعرف بإصابتها بمرض السكري ويقابل في ذلك الأنواع الأخرى من مرض السكري في كيفية معالجة ارتفاع مستوى السكر في الدم.

يعتبر الأنسولين الخط الأول والأفضل والأكثر أمانا في علاج السكري وبجرعات تتزايد مع تقدم الحمل أما عقار المتفورمين أو ما يطلق عليه عند عامة الناس حبوب منظم السكري لا ينصح به أو يعتبر الخط الثاني حيث لاحظت الدراسات أن الأطفال يصابون في السمنة بعمر العشر سنوات الأولى عند تناول الام المتفورمين.

أما حبوب **داونيل** يمكن استعماله في حالة عدم توفر الرعاية الصحية اللازمة أو الجهل باستخدام الأنسولين.

لا ينتهي الأمر عند الولادة يجب فحص مستوى السكر بعد 6-12 اسبوع من الولادة بواسطة فحص تحمل الجلوكوز **OGTT** أي تحضر المريضة بعد الامتناع عن الأكل 8 ساعات وغالبا ما يكون من الليل حتى الصباح ثم يقاس السكر قبل وبعد ساعتين من شرب 75 غرام من السكر.

لوحظ ان سكر الحمل ربما يستمر بعد الولادة أو يتحول إلى السكري النوع الثاني بنسبه 50-60% طول فترة حياتها لذا ينصح بالفحص الدوري لمستوى السكر كل 1-3 سنوات.

يوجد نوعان من داء السكري هما سكري الحمل وهو ارتفاع نسبة السكر في الشهر الخامس أو السادس والنوع الآخر هو مرض السكري قبل الحمل الذي يحتم على النساء الاستشارة الطبية قبل ثلاثة أشهر في الأقل قبل الحمل أو استخدام موانع الحمل ذات الاثر البعيد لحين وصول الهدف المطلوب. من التوصيات الضرورية لمريضات السكري هي التغذية الصحية الجيدة التمارين الرياضية والحفاظ على الوزن إضافة الى التحري ومعالجة أمراض أخرى مصاحبة مثل ارتفاع ضغط الدم اعتلال الدهنيات اعتلال الشبكية والكليتين والأعصاب المحيطية وتجنب الأدوية غير الضرورية وتوفير الرعاية الطبية في مراكز الرعاية الصحية الأولية والتي تشمل على رعاية الحوامل ومن الجدير بالذكر معرفة التاريخ الطبي للحمل المسبق مثل الاجهاض المتكرر ارتفاع ضغط الدم بالحمل التشوهات الخلقية أو الولادات المبكرة التي تكون من المضاعفات المهمة لداء السكري.

ومن التوصيات الأخرى لجمعية السكري العالمية عدم السماح للحمل اذا كان معدل سكر خضاب الدم اكثر من 6-7% و يسمح 7% في حالة عدم القدرة على تجنب انخفاض مستوى سكر الدم وكذلك مستوى السكر ما قبل الأكل أقل من 95 ملغم / ديسيلتر و 110-140 ملغم / ديسيلتر ساعة بعد الأكل و 100-120 ملغم / ديسيلتر ساعتين بعد الأكل أو 70% ضمن المعدل في حالة استخدام أجهزة القياس المستمر 24 ساعة. ومن الأمور المهمة الأخرى فحص شبكية العين قبل وفي بداية الحمل وفي منتصف الحمل والأشهر الأخيرة من الحمل ثم بعد سنة من الولادة.

سألتك الـ 10



د. مها خلف المشري
مكتورة أحياء طبية / مناعة

الحمل والمناعة



الحامل تصبح أقل أو أكثر عرضة للإصابة بأمراض محددة في أوقات معينة من الحمل، إذ يُشار إلى أن الحامل تكون أكثر عرضة للإصابة بالأمراض خلال الثلث الأول من الحمل، وأقل عرضة لذلك في الثلث الثاني، تبين أن وجود الخلايا المناعية للأم في مكان انغراس الجنين يعتبر ضرورياً لنجاح عملية الانغراس، كما أن التفاعل بين الخلايا المناعية للأم وخلايا الجنين له دور مهم طوال فترة الحمل، إن حدوث سلسلة من التفاعلات الالتهابية بفعل اختراق خلايا الجنين لبطانة الرحم يعد ضرورياً لحدوث عملية الانغراس، وتشبه هذه التفاعلات تلك التي تحدث عند التئام الجروح، وفي حال منع هذه التفاعلات الالتهابية من الحدوث فإن ذلك يمنع حدوث عملية الانغراس، ويشار إلى أن سيطرة هذه الخلايا الالتهابية تستمر خلال أول ١٢ أسبوعاً من الحمل.

أما خلال الأسابيع الخمسة عشر اللاحقة؛ فتسود الخلايا والجزيئات المضادة للالتهابات إذ يكون الجنين في حالة نمو وتطور سريعين، وتُظهر بعض الخلايا الجنينية علامات أو ما يعرف بالمستضدات أو مولدات الضد (Antigen) على أسطح الخلايا، والتي يكون مصدرها الأب، وفي الأوضاع الطبيعية فإن خلايا الأم المناعية سوف تتعرف على هذه الخلايا كأجسام غريبة وتهاجمها؛ إلا أن الخلايا التائية المنظمة (Regulatory T cell)؛ وهي خلايا دم بيضاء متخصصة تحفز وجود بيئة مضادة للالتهاب؛ مما يحمي خلايا الجنين.

بعد ذلك يرجع نشاط الخلايا والمركبات الالتهابية وعودة نشاط الجهاز المناعي عند اقتراب موعد الولادة؛ إذ تساعد التفاعلات الالتهابية على حدوث استجابة المخاض أيضاً.

يعد الجهاز المناعي كنزاً لا يقدر بثمن داخل جسم الإنسان، فهو يحميه تلقائياً من ملايين الفطريات والبكتيريا والفيروسات التي تهاجمه يومياً وتعتبر فترة الحمل فترة حرجة جداً ولها خصوصيتها إذ يحدث خلالها العديد من التغيرات الهرمونية داخل جسم المرأة، كمحاولة للتأقلم مع وجود كائن آخر داخلها، كان الاعتقاد السائد أن ذلك ينتج عنه ضعفاً في مناعة الحامل إلا أن الدراسات الحديثة أثبتت عكس ذلك لهذا كله سنستعرض في هذا المقال نسق وسلوك جهاز المناعة عند الحامل، بالإضافة إلى التعرف على طرق المحافظة على مناعة صحية غير ضعيفة

نسق وسلوك جهاز المناعة لدى الحامل

تحدث تغيرات جذرية في جسم المرأة خلال فترة الحمل؛ لتوفير بيئة مناسبة لانغراس الجنين في الرحم، كان الاعتقاد السائد أن الجهاز المناعي يتم تثبيطه خلال الحمل، لكن الحقيقة هي أن الجهاز المناعي تطراً عليه بعض التغيرات أثناء الحمل لكن لا يتم تثبيطه،

إذ إن الجهاز المناعي يبقى نشطاً ولكن بطريقة مختلفة، وتستمر هذه التغيرات التي تحدث للجهاز المناعي طوال فترة الحمل والتي تهدف إلى حماية الأم والجنين ويشار إلى أن هذه التغيرات تحدث بطريقة منسقة وتوقيت حدوثها يتبع نمطاً دقيقاً للغاية، وبسبب التغيرات التي تطراً على الجهاز المناعي؛ فإن

• **اتباع نظام غذائي صحي** له دورٌ مهمٌ في تقوية جهاز المناعة، ويجب أن يحتوي النظام الغذائي الصحي على الكربوهيدرات، والبروتينات، والدهون الصحية بكميات متوازنة، كما يُنصح بالإكثار من تناول الفاكهة والخضراوات، والابتعاد عن الأطعمة السريعة.

• **شرب كميات كافية من الماء:**

قد يؤدي انخفاض ترطيب الجسم وقلة إمداده بالسوائل إلى إضعاف جهاز المناعة، لذلك يُنصح بشرب كميات كافية من الماء، فضلاً عن دوره في المساعدة على إخراج السموم الضارة من الجسم، ومنع الإصابة بالجفاف، وتجدر الإشارة إلى أن الحمل تحتاج إلى ما يقارب ٢,٣ لترًا من السوائل يوميًا.

• **أخذ قسط كافٍ من الراحة:**

من المهم أخذ قسط كافٍ من الراحة للحفاظ على صحة الجسم، ويُنصح بتحديد ساعاتٍ محددة للنوم، كما يُنصح بأخذ القيولة عند الحاجة.

• **ممارسة التمارين الرياضية:**

تعد الرياضة مفيدة لصحة الجسم، كما أنّ ممارستها تساعد على النوم بشكل جيد ليلاً، ويُنصح باستشارة الطبيب قبل البدء بممارسة أي نوع من التمارين الرياضية خلال الحمل.

• **الابتعاد عن مسببات التوتر:**

يؤثر التوتر بشكلٍ سلبي في جهاز المناعة؛ لذا تنصح الحامل بالابتعاد عن مسببات التوتر قدر الإمكان، كما تُنصح بأن تكون محاطةً ببيئةٍ إيجابية، كما يشار إلى أنّ الضحك يساعد على تقوية المناعة.

• **مراجعة الطبيب:**

يجب مراجعة الطبيب في حال الشعور بالمرض؛ للاطمئنان على صحة الحامل وجنينها، كما يجب استشارة الطبيب قبل أخذ أيّ من الأدوية خلال الحمل.

• **تناول البروبيوتيك (Probiotic)، ويمكن الحصول عليه من مصادره الطبيعية، مثل:**

تناول الزبادي أو من المنتجات التي تحتوي البروبيوتيك كمكملٍ غذائي؛ إذ إنّه يساعد على دعم جهاز المناعة؛ مما يسهل على الجسم محاربة العدوى.

• **اتباع الاحتياطات المناسبة:**

وذلك لتقليل خطر الإصابة بالأمراض؛ إذ يجدر أخذ الاحتياطات اللازمة؛ كغسل اليدين، وعدم مشاركة الأكواب والأواني، والابتعاد عن الأفراد المصابين بالمرض.

هل يمكن أخذ اللقاحات خلال الحمل؟

تُنصح المرأة التي تُخطط لحدوث الحمل بأخذ اللقاحات أو التطعيمات اللازمة، وأخذ الأنواع المحدثة من اللقاحات التي أخذتها سابقًا، بالإضافة إلى اللقاحات الروتينية.



إنّ نفهم من ذلك ان الحالة الالتهابية للحامل هي حالة صحية ضرورية مطلوبة لتسهيل الانغراس والمخاض وتدل على صحة الجهاز المناعي ودوره المهم خلال فترة الحمل.

ضعف جهاز مناعة الحامل وأعراضه

من الممكن ان يضعف جهاز المناعة لدى الحامل نتيجة العادات والسلوكيات غير الصحيحة. ومن أهم

أعراض ضعف المناعة لدى الحوامل والتي تختلف من سيدة لأخرى هي زيادة قابلية الجسم للإصابة بالأمراض المعدية المختلفة المنتشرة عبر الهواء، كنزلات البرد والانفلونزا، التعرض لمشاكل في الجهاز الهضمي، مثل الإسهال والغثيان وفقدان الشهية، حدوث اضطرابات في الدم، كإصابة بأمراض فقر الدم، ونقص عدد الصفائح الدموية، الشعور بالألم في المفاصل، الشعور بالتعب والإعياء الشديدين، ارتفاع عدد مرات حدوث غثيان الحمل؛ وهو أيضاً من الأعراض الشائعة خلال الحمل؛ إلا أنّ نقص المناعة يرفع عدد مرات حدوث غثيان الصباح، ارتفاع ضغط دم الحامل؛ فقد يؤدي التغير في جهاز المناعة في بعض الحالات إلى تفاعله مع بعض المحفزات مما يسبب ارتفاعاً في ضغط الدم، سهولة الإصابة بالعدوى، والجرثيم، والسموم، كما ان جسم الحامل يصبح عرضة لحدوث الالتهابات، ارتفاع فرصة حدوث نوبات التهاب المفاصل الروماتويدي (Rheumatoid arthritis)، والذئبة (SLE) خلال الحمل في حال الإصابة بأي منهما، وهما من أمراض المناعة الذاتية التي يهاجم فيها جهاز المناعة الجسم نفسه عن طريق الخطأ، وقد تحدث هذه النوبات خلال الحمل بسبب ضعف جهاز المناعة خلال تلك الفترة.

تقوية جهاز مناعة الحامل

تعد التغذية الصحية السليمة المتوازنة من أهم عوامل تقوية جسم الحامل ومناعتها، كما ينصح باتباع بعض العادات الصحية والإرشادات التي لها دورٌ في تقوية جهاز المناعة خلال الحمل، ومن هذه النصائح:

• تناول الفيتامينات قبل الولادة

إنّ يُنصح بأخذ الفيتامينات أو المكملات الغذائية المخصصة خلال فترة الحمل؛ لأنها تساعد على إمداد جسم الحامل بالعناصر الغذائية اللازمة والتي قد لا تحصل عليها بشكل كافٍ من النظام الغذائي، كما أنّها تساعد على تطور الجنين ونموه، وتحافظ على صحة الأم، وان استشارة الطبيب قبل البدء بأخذ أيّ من هذه الفيتامينات مهمة جداً.

فسلجة ألم الولادة الطبيعية



د. عبد الخالق جميل
اختصاصي التخدير والعناية
المركزة

وتوسيع الجزء الاسفل من الرحم لكي يتمكن الجنين من النزول إلى قناة الولادة وكلما زاد توسع عنق الرحم كلما ازداد الألم لدى المرأة ويتم نقل الإحساس بهذا الألم عن طريق عدة شبكات من الأعصاب هي ضفيرة الأعصاب الرحمية وضمفيرة الأعصاب التحست المعدية وضمفيرة الأعصاب الابهرية وضمفيرة الأعصاب لعنق الرحم ومن هذه الاعصاب ينتقل الألم عن طريق الحبل الشوكي إلى الدماغ لكي يفسره الدماغ على شكل ألم أحشائي غامض وغير محدد ويسبب تأثير على تفكير ومزاج المرأة كما يؤدي الى زيادة في نبضات القلب وضغط الدم مع تسارع التنفس

• المرحلة الثانية للولادة:

تبدأ مع انتهاء توسع عنق الرحم إلى 10 سنتيمترات حيث يبدأ بعدها نزول الجنين من قناة الولادة إلى الخارج وفي هذه المرحلة يكون الألم ناتج

عندما يشاء الله تعالى أن تبدأ الولادة الطبيعية مع اكتمال نمو الجنين ما بين الاسبوع 37 - 40 من الحمل يبدأ عندها تقلص الرحم المنتظم وبشكل متزايد من اجل احداث التوسع في عنق الرحم (المغلق بإحكام) طيلة أشهر الحمل التسعة، وهنا تبدأ المرحلة الأولى من الولادة من بداية توسع عنق الرحم ولغاية التوسع الكامل استعدادا لخروج الجنين.

• المرحلة الاولى يكون

الألم ناتج من:

1- التقلصات المستمرة في عضلات الرحم تسبب تشنج وإجهاد عضلي يؤدي إلى تجمع حمض اللاكتيك (lactic acid) الذي يسبب الألم الشديد أثناء التقلصات الرحمية.

2- السبب الرئيسي للألم أثناء المرحلة الأولى للولادة هو بسبب توسع عنق الرحم حيث تتقلص عضلات الرحم بشكل كبير من أجل توسيع عنق الرحم

عن الأسباب التالية:

1- يستمر الألم الناتج عن توسع الجزء الأسفل من الرحم وتوسع عنق الرحم ولكن بشدة أكبر.

2- يؤدي نزول رأس الجنين في قناة الولادة إلى الضغط على الأنسجة الموجودة في القناة وهي عنق الرحم والمهبل والعجان وعظام الحوض ويسبب هذا الضغط آلام شديدة وحادة تستمر لغاية اكمال ولادة الجنين وهي تنتقل عبر شبكة الاعصاب نفسها بالإضافة إلى العصب الفرجي ومن هذه الاعصاب ينتقل الألم عن طريق الحبل إلى الدماغ لكي يتم تفسيره على شكل ألم جسدي حاد وأكثر شدة من الألم الأحشائي في المرحلة الأولى وهو يعادل في شدته نفس الألم الناتج عن كسر عشرة أضلاع من القفص الصدري وهو يعتبر من أشد أنواع الألم ويترك أثرا كبيرا في حياة المرأة يختلف في شدته بين امرأة وأخرى وقد يستمر تأثيره لغاية ثلاثة شهور.



د. أحمد عبدالرزاق عيسى
اختصاصي الجراحة العامة

مراكز الكشف المبكر عن سرطان الثدي

(سائل عادي أو دم) وعليها أن تضع يدها خلف رأسها وتنحني إلى الامام لملاحظة شكل وحجم الثدي وتضع يدها على الركبتين وتنحني بهوء نحو الامام لملاحظة شكل الثديين وتدير جذعها الى اليمين واليسار بحيث يمكن رؤية جانب الثديين ويتم التحسس باستعمال راحة أصابع اليد اليمنى لفحص الثدي الايسر والمنطقة المحيطة وراحة أصابع اليد اليسرى لفحص الثدي الأيمن ويفضل ان تتم خطوات الفحص الذاتي للثدي في وضع الاستلقاء على الظهر ووضع وسادة تحت كتفها مما يتيح لأنسجة الثدي المختلفة الانتشار على مساحة واسعة من الصدر بالتالي تعريض كل نسيج الثدي لليد الفاحصة وعند اكتشاف المرأة لأي تغيير في حجم أو شكل الثدي أو وجود عقدة أو نزف من الحلمة أو ألم غير اعتيادي يجب مراجعة الطبيبة لترشدها إلى ما هو مفيد.

يعد الفحص الذاتي أقصر طرق العلاج وقد يساعد على الاحتفاظ بالثدي دون استئصاله كلياً عند اكتشافه أصابته بالسرطان وبغض النظر عن عمر المرأة في حالة ملاحظة أي تغيرات تكون مراجعة الطبيبة مهمة.

عوامل الخطورة التي قد تسبب حدوث هذا المرض هي:

التاريخ العائلي والشخصي للمرأة بالإصابة به، وتقدم العمر ويكون عمر الذروة للإصابة به من ٤٥-٥٥ سنة، وهناك عوامل أخرى كالتعرض للإشعاع، تعاطي العلاجات الهرمونية والعادات الغذائية السيئة والتدخين ويفضل إجراء الفحص فور الانتهاء من الدورة الشهرية وحتى منتصف الشهر من الدورة وتجنب الأسبوعين الأخيرين قبل بدء الدورة المقبلة حيث تؤثر التغيرات الهرمونية على طبيعة الثدي.

وهناك فحوصات دورية للثدي منها الفحص الذاتي وهو أن تتأكد المرأة بنفسها من حالتها الصحية وملاحظة أي تغير ليتسنى لها مراجعة الطبيب المختص وأن أهم أعراضه المحسوسة هي كتلة في الثدي أو الإبط مع تغير في لون أو حرارة جلد الثدي والألم غير المعتاد في الثدي وتحت الإبط.

يمكن للمرأة إجراء الفحص بنفسها داخل البيت خلال أقل من ١٠ دقائق حيث يمكنها أن تنظر إلى ثديها لتلاحظ شكل وحجم الثديين، إن اختلاف الحجم قد يكون شيئاً طبيعياً في معظم الأحيان ولكن عليها ملاحظة شكل الجلد وتنظر الى حلمتي الثديين هل هما بارزتان وهل يوجد أي افراز من الحلمتين

تعد مراكز الكشف المبكر لسرطان الثدي من المراكز التخصصية التي تنتشر في جميع المحافظات وتهتم باستقبال المريضات وتشخيص المرض في الحالات فكما اكتشفنا المرض مبكراً تكون نسبة الشفاء كبيرة وكلما تأخرت المريضة بالمراجعة تكون نسبة الشفاء قليلة.

وتضم المراكز عدة شعب ومنها شعبة الفحص وفيها طبيبة ممارسة وطبيب اختصاص جراحة عامة وأيضاً شعبة الأشعة والسونار لإجراء فحص السونار وإجراء الفحص الإشعاعي للثدي (الماموكرافي) والفحص السريري ووحدات الأمراض التي تقوم بعملية سحب العينات من المريضات لغرض التشخيص المبكر لهذا المرض مع أطباء علم الأمراض (الباثولوجي) وطواقم تمريضية وآلية العمل من خلال مراجعة النساء بشكل مباشر إلى المركز و? يشترط وجود إحالة طبية من المراكز الصحية.

وكما تحدثنا إن الكشف المبكر لسرطان الثدي والعلاج المبكر هو أفضل الطرق المتاحة لزيادة فرص النجاح وإنقاذ حياة المصابة بالمرض إذ كلما تم اكتشافه مبكراً.

الحمل الكاذب ... أعراضه ومسبباته



د. سحر أحمد
اختصاصية الأمراض النسائية
والتوليد

ومشاهدته.

في حالة الحمل الكاذب لا يظهر الجنين على جهاز الموجات فوق الصوتية ولا تسمع دقات القلب ولكن في بعض حالات الحمل الكاذب قد يجد الطبيب التغيرات التي تحدث أثناء الحمل الطبيعي، مثل تضخم الرحم وتلين عنق الرحم. من المهم الأخذ بالحسبان أن حالات طبية أخرى بالإضافة إلى ظاهرة الحمل الكاذب قد تؤدي لظهور أعراض تشبه أعراض الحمل بما في ذلك الحمل خارج الرحم، السمنة المرضية، وحتى السرطان.

من أجل تحديد ظاهرة الحمل الكاذب يجب على الطبيب أن ينفي بواسطة الفحوصات الكافية وجود أي من هذه الحالات. علاج الحمل الكاذب

عندما تعتقد المرأة بأنها حامل، لا سيما إذا أستمر هذا الاعتقاد لعدة أشهر يمكن أن يكون الكشف عن خطأ اعتقادها هذا صعباً للغاية بالنسبة لها ولذلك يجب على الطبيبة أن تبلغها بالخبر بلطف قدر الإمكان، وأن تقترح عليها تلقي الدعم النفسي، لتكون قادرة على التعافي من خيبة الأمل الناجمة عن ظاهرة الحمل الكاذبة ويتم علاج الحمل الكاذب على مستويين.

1. المستوى النفسي:

حيث يتم دعم المرأة نفسياً حتى تتخطى الصدمة الناتجة عن اكتشاف عدم حملها وأيضاً لتتخطى المسببات النفسية للحمل الكاذب.

2. المستوى الجسدي:

حيث تعطى المرأة جرعات هرمونية تنظم الدورة الشهرية لديها وتساعد في نزولها بشكل منتظم.

مثل الانتفاخ في البطن، ازدياد حجم الثديين وحتى الشعور بحركة الجنين في الرحم. عقل المرأة يفسر هذه الأعراض على أنها علامات لوجود الحمل، مما يؤدي إلى إفراز هرمونات الحمل مثل هرمون الاستروجين والبرولاكتين التي تسبب ظهور أعراض الحمل الحقيقي. ويرى بعض الباحثين في هذا المجال أن الفقر، نقص التعليم، حدوث الاعتداء الجنسي في مرحلة الطفولة وكذلك المشاكل في العلاقات الزوجية، يمكن أن تشكل محفزاً لحدوث أعراض الحمل الكاذب.

ومن الجدير بالذكر أن ظاهرة الحمل الكاذب لا تشبه الحالة التي تُدعى فيها المرأة بأنها حامل لجني ربح معين من هذا الوضع، وليست مثل الحالة الذهنية للحمل الوهمي كما يحدث لدى المرضى الذين يعانون من مرض انفصام الشخصية.

أعراض وعلامات الحمل الكاذب

النساء اللاتي يصبن بالحمل الكاذب يعانين من أعراض الحمل الطبيعي "العادية" من توقف الدورة الشهرية، انتفاخ البطن، ازدياد حجم وحساسية الثديين، تغيرات في الحلمتين ويكون الحليب في الثديين، الشعور بحركة الجنين، الغثيان، والقيء وزيادة الوزن ويمكن أن تستمر هذه الأعراض من بضعة أسابيع إلى تسعة أشهر وحتى لعدة سنوات ونسبة صغيرة من حالات الحمل الكاذب تصل الى غرفة الولادة مع ما يبدو وكأنها آلام المخاض، ولكن لا تحدث ولادة طفل.

وللكشف عن وجود الحمل الكاذب تقوم الطبيبة عادة بتقييم الأعراض لديها وتجري الفحص السريري وفحص الموجات فوق الصوتية للرحم، الفحوصات التي تجرى خلال فترة الحمل الطبيعي بهدف الإحساس بما لجنين

توقف الدورة الشهرية، غثيان الصباح والبطن المنتفخ تبدو كأعراض الحمل، ولكن قد تكون تلك أيضاً أعراض الحمل، عدا الوجود الحقيقي للجنين في الرحم.

قد يكون الحمل فترة صغيرة بالنسبة للأهل، لكن الحمل في بعض الأحيان لا ينتهي كما كان متوقعا بولادة الطفل حالات نادرة تعتقد المرأة بأنها حامل حتى تكتشف أن جميع الأعراض لم تكن ناجمة عن الحمل (الحقيقي) وإنما عن أسباب أخرى تماماً ضمن أعراض الحمل الكاذب.

ما هو الحمل الكاذب؟

الحمل الكاذب يتمثل في اعتقاد المرأة بأنها تنتظر مولوداً، بينما يكون الواقع غير ذلك. النساء اللاتي يتعرضن للحمل الكاذب يظهرن جميع أو معظم أعراض الحمل، باستثناء الوجود الحقيقي للجنين وهذه الظاهرة نادرة جداً تتراوح في انتشارها بين واحد الى ستة في كل ٢٠٠٠٠ حالة ولادة، بين النساء اللاتي تتراوح أعمارهن بين ٢٠-٤٠ سنة على الرغم من انه يمكن أن يحدث في جميع الأعمار.

أسباب الحمل الكاذب

يعرف عالم الطب ظاهرة الحمل الكاذب منذ مئات السنين، مع إنها ظاهرة نادرة جداً، لكن في الآونة الأخيرة فقط بدأ الأطباء يفهمون الجوانب الجسدية و النفسية المسببة لهذه المسألة على الرغم من أن الأسباب المحددة لهذه الظاهرة غير معروفة حتى الآن، إلا أن الأطباء يعتقدون بأن العوامل النفسية يمكن أن تدفع الجسم مما يجعل الإنسان يعتقد بوجود الحمل على سبيل المثال، عندما تتوق المرأة الى الحمل الحالة التي يمكن ان يكون سببها العقم، الإجهاد المتكرر، الاقتراب من سن اليأس فإن جسمها قد يظهر بعض أعراض الحمل



د. وفاء عبد الكريم المظفر
اختصاصية علم الأمراض



الفحص الذاتي للثدي

ما الذي تبحثين عنه ومتى تراجعين الطبيب؟

الخفيف على الصدر واستعملي حركات دائرية لتحسس الثدي من الأبط إلى الحلمة ومن الحلمة للخارج أو من الأعلى للأسفل على أن يغطي الفحص كل الثدي من عظم الترقوة إلى أسفل الثدي ومن عظم القص إلى الأبط ولا تنسي تتحسس منطقة الحلمة.

6. أنت تبحثين عن أي تورم أو كتلة أو عقدة غير طبيعية قد تبدو قاسية أو متصلبة أو قد تتحسسي تثخناً بالجلد فإذا وجدت هذه التغيرات فراجعي الطبيبة.

7. اعصري حلمة الثدي قليلاً للبحث عن أي إفرازات غير طبيعية في الحلمة وراجعي الطبيبة إن وجدت.

8. راجعي الطبيبة عند الشعور بألم ثابت ومستمر في منطقة معينة من الثدي.

9. راجعي الطبيبة عند ظهور إصابة بسرطان الثدي أو المبيض لدى النساء القريبات كالأخت والأُم والخالة خصوصاً إذا كانت بعمر أقل من خمسين سنة.

10. من المهم ألا تصابي بالذعر عند اكتشاف أي من هذه التغيرات في الثدي لأن معظم التكتلات التي تظهر في الثدي هي من النوع الحميد ويمكن معالجتها بسهولة.

تسمع الكثير من النساء حول الفحص الذاتي للثدي وتتخوف منه، لأنها تعتقد بأنها لا تقوم به بالشكل الصحيح ولتحققي أعلى فائدة من الفحص الذاتي اليك بعض المعلومات والنصائح:

1. قومي بالفحص الذاتي في نفس الوقت من كل شهر، إذا كانت دورتك الشهرية منتظمة فقومي بالفحص بعد انتهاء الدورة الشهرية حيث يقل التورم والألم المصاحب لها وإذا لم تكن دورتك الشهرية منتظمة فقومي بالفحص في نفس اليوم من كل شهر، ضبط منبه شهري في هاتفك النقال ممكن أن يساعدك على تذكر موعد الفحص.

2. تبدأ الخطوة الأولى بالوقوف أمام المرأة ملاحظة أي تغير بالحجم أو الشكل أو تغيرات الجلد والحلمة ثم قومي برفع يديك خلف رأسك ملاحظة أي تورم أو تقعر (مهم جداً).

3. من الشائع ألا يكون الثديان بنفس الحجم وإذا لاحظت اختلافاً واضحاً بينهما أو اختلافاً عن الحجم الطبيعي راجعي الطبيبة.

4. لاحظي أية تغيرات في الحلمة كأن تكون الحلمة غائرة أو متشققة أو أي تقعرات أو تورم.

5. الان استلقي على ظهرك وارفعي أحد الذراعين فوق الرأس وتحسسي الثدي بباطن الأصابع مع الضغط

يهدف الفحص الذاتي الشهري على مساعدتك بمعرفة ما هو طبيعي لثديك وبهذا تكون لديك القدرة على اكتشاف أية تغيرات بصورة مبكرة والقيام بالعلاج المناسب من أجل الشفاء التام فالتزمي به من أجل سلامتك.

تحفيز الاباضة



د. أسمى زهير فاضل
استشارية الأمراض النسائية والتوليد
اختصاص دقيق عقم وأطفال الأنبيب

الرجال تستدعي إجراء عملية أطفال أنابيب أي أن تكون الخطوة الأولى قبل العلاج ومن هذه الحالات عندما تكون نسبة

التشوهات عالية في الحيوانات المنوية وعندما لا يمكن الحصول على حيامن في السائل المنوي أو أن تكون أغلب الحيوانات المنوية ميتة ولا بد من الإشارة إلى أن الأزواج الذين يخضعون لعملية أخذ عينة من الخصية فلا بد من إجراء عملية أطفال الأنبيب ومن المضر أخذ العقاقير والادوية التحفيزية للإباضة فهي تسبب نفاذ المخزون وهذا يعني وصول المرأة إلى سن اليأس في وقت مبكر أي في العشرينات أو الثلاثينات مما يؤدي إلى حرمانها من الأمومة وحينها لا يمكن إجراء عملية أطفال الأنبيب لها ولذا نؤكد من أن تقنية أطفال الأنبيب ربما تكون الحل الأول والوحيد والأمثل لكثير من الأزواج ولكن ربما هناك مفهوم خاطئ لدى الكثير أن أطفال الأنبيب من التقنيات المعقدة والتي يجب ألا تجرى كحل أول للعقم وإنما عليهم الانتظار لسنوات عديدة لأخذ هذا القرار وهذا هو الخطأ الذي يقع فيه الكثيرون أما بالنسبة للحالات البسيطة التي يمكن الاستجابة من الادوية فلا بد أن كون عينة الزوج جيدة وعمر الزوجة لا يتجاوز ٣٥ سنة ووضع الرحم والأنابيب جيد وكذلك المخزون من البويضات بمستوى طبيعي وألا تكون لديها عمليات سابقة في الحوض أو عمليات قيصرية أو عملية زائدة أو ما شابه لأن هذه العمليات تسبب انسداد الأنبيب وحينها لا يمكن للعقاقير والادوية معالجة هذه الحالات.

تحفيز الاباضة يعني استعمال الأدوية والعقاقير الطبية لغرض تحفيز الاباضة أي تكوين البويضات الناضجة ويستخدم هذا العلاج من قبل الأطباء في حالات العقم وتأخر الإنجاب ويشمل الحالات البسيطة والتي تتم متابعتها في العيادات الخاصة والمعقدة والتي تحتاج إلى عمليات أطفال الأنبيب ولكن من المهم جدا إجراء تحليل السائل المنوي للزوج قبل تحفيز المبايض لدى الزوجة وذلك لأن الكثير من الحالات يكون السبب في تأخر الانجاب هو عقم الزوج ولذلك يجب التأكد من الزوجين معا وكذلك من الأفضل عدم استخدام هذه العقاقير إلا بعد مرور سنة كاملة على العلاقة الجنسية الصحيحة بين الزوجين.

وأود أن أشير إلى أن استخدام هذه الادوية يجب ألا يتعدى ستة أشهر إلى سنة كاملة كحد أقصى وذلك لمضارها على الجسم ومن أهم هذه المضار هو عدم استجابة المبيض ونفاذ المخزون من البويضات وحوث سنن الأمل (اليأس).

وللأسف هناك الكثير من النساء تستمر لسنوات وسنوات على استخدام العقاقير لغرض الإنجاب دون فائدة وإنما تعود بالضرر وقد تسبب عدم الإنجاب.

هنا ربما يسأل شخص ماذا نفعل إذن؟

نجيب وببساطة إن عند عدم الاستجابة بوصف الأدوية يجب أن تتحول على الخطوة الثانية وهي أما أطفال الأنبيب أو التلقيح الاصطناعي أو الجراحة المنظارية لبعض الحالات. ومن الجدير بالذكر أن هناك الكثير من حالات عقم





تتكون الأسرة من شخصين أو أكثر يتشاركون الأهداف والقيم، ولديهم التزامات طويلة الأمد تجاه بعضهم البعض، وعادة ما يعيشون في نفس المنزل.

تتنوع العائلات من جميع أنواع الأجناس والأشكال والأحجام وتختلف

العائلات في نواح مختلفة ولكن لكل واحدة تعريفها الخاص للمنزل السعيد والعائلة السعيدة.

ما الذي يجعل الأسرة سعيدة؟

قد يعتقد شخص ما أن سعادة الأسرة تكمن في الرفاهية المادية، منزل كبير أو سيارة جميلة، الاستقرار المالي، ويعتقد شخص آخر أهم شيء هو التفاهم المتبادل والانسجام بين أفراد الأسرة، القناعة والرضا والمرونة في مواجهة التحديات والمشكلات.

أعتقد أنه لا يمكن لأية عائلة، حتى الأكثر ازدهاراً من الناحية المادية، أن تكون سعيدة إذا لم يكن هناك انسجام فيها، الأسرة هي دائرة صغيرة من الأشخاص الذين يعتمد بعضهم على بعض ويهتم بعضهم ببعض. غالباً ما تكون الأسرة هي الأمان والسعادة الحقيقية للشخص.

وبالتالي السعادة العائلية لا تتحقق إلا من خلال الحب الصادق والاهتمام المتبادل، كما ان الاحترام عامل مهم آخر في تكوين السعادة العائلية.

هناك العديد من العوامل او المتطلبات المهمة التي تجعل الأسرة سعيدة منها:

• توزيع المسؤوليات بين أفراد الأسرة:

فيجب على الزوجة متابعة راحة أفراد أسرتها والقيام بمتطلباتهم، ويجب على الزوج، بصفته قبطان السفينة، أن يقود الأسرة إلى الأمام، وأن يوفر لها الحياة الكريمة، وفي نفس الوقت يجب أن يتشارك الاثنان في تعليم الطفل، المجموعة الصحيحة من المثل والقيم الدينية والأخلاقية والاجتماعية والجمالية حينها سوف يكبر الطفل ليكون شخصاً صالحاً في مجتمعه.

• النظام:

عنصر مهم لسعادة الأسرة، فمع النظام لا يوجد فوضى أو ارتباك في المنزل وستتمكن الأسرة المنظمة جيداً من العمل بسلاسة وسهولة في إكمال المهام المختلفة التي يجب على كل فرد القيام بها. فعندما يعرف كل فرد مسؤوليته الخاصة، يكون قادراً على تحقيق المزيد من الانسجام والسلام في المنزل.

• الصراحة والتواصل:

من المهم أن يكون هناك اتصال مفتوح بين كل فرد من أفرادها، ومن المهم أن يتم الاستماع إلى كل فرد من أفراد الأسرة



نوال محمد سلمان
مركز الارشاد التربوي

في جو يسوده التقبل والاحترام وحرية الرأي والتعبير، سواء كان الأمر متعلقاً بمشكلة أو مشاركة أخبار جيدة أو اتخاذ قرار مهم يخص العائلة ككل او يخص فرداً من أفرادها.

• الدعم النفسي

والمشاركة الوجدانية:

التواصل المفتوح بين الزوج والزوجة مهم جداً ويوفر الكثير من التفاهم والتقدير والثقة للعلاقة الزوجية. كما أن التواصل المفتوح بين الآباء وأطفالهم يعمل على زيادة ثقتهم بأنفسهم وينمي قدرتهم على حل المشكلات التي تواجههم مستقبلاً.

• تخصيص الوقت للعائلة:

إن قضاء وقت ممتع كعائلة هو بالتأكيد أحد جوانب الحياة الأسرية السعيدة. هذا الوقت الجيد الذي نقضيه معاً بغض النظر عن النشاط الذي نقوم به سيعزز بالتأكيد علاقة الأسرة ويعمل على تقوية الروابط بين أفرادها.

• التسامح والمغفرة:

البيت السعيد هو بيت مليء بالتسامح والمغفرة، فمن الطبيعي جداً رؤية أفراد العائلة يتشاجرون فيما بينهم ومع ذلك فهم بحاجة الى مسامحة بعضهم البعض والاهتمام ببعضهم البعض.

• عدم الجدل:

البيت السعيد هو بيت لا جدال فيه ولا قتال بين أفرادها فهناك حلول دائمة لجميع المشاكل التي تواجههم لأنهم على استعداد دائم للجلوس معاً ومناقشة مشاكلهم ومشاعرهم عبر نقاش عائلي في جو محب لذلك فمن الضروري أن تخصص الأسرة وقتاً محدداً للاجتماع العائلي لمناقشة هذه الأمور وعلى الكبار في العائلة قيادة المناقشة، مع اتاحة الفرصة للأبناء أيضاً ان يلعبوا دوراً في تأطير المثل والقيم العليا للعائلة.

• التواصل مع الأقارب:

لا يمكن لأية أسرة أن تزدهر بمعزل عن الأقارب والأصدقاء والشبكات الاجتماعية الأخرى فعند تعرض الأطفال لأفكار وانماط حياة جديدة يمنحهم رؤية أوسع لأنوارهم في عائلاتهم وكذلك في مجتمعهم.





هاشم طالب هاشم
كلية الطب / جامعة بغداد

الولادة الطبيعية أم القيصرية، أفضل؟

توضع المرأة الحامل حين الولادة بين خيار الولادة القيصرية أو الولادة الطبيعية، ولكن ما الفرق بين الولادة الطبيعية والقيصرية؟

١. الولادة الطبيعية

تعد الولادة الطبيعية الطريقة الأكثر أمناً للوضع، وتسمى الولادة الطبيعية حين يبدأ المخاض دون أي تدخل، بعد انتهاء أشهر الحمل، ودون أي تدخل جراحي

أثناء خروج الجنين. تكون الولادة الطبيعية أكثر أمناً من الولادة القيصرية، إذا كانت الأم والجنين بصحة جيدة ولم تكن هناك مضاعفات تؤثر عليهما.

٢. الولادة القيصرية

الولادة القيصرية هي تدخل جراحي يستخدم لولادة الطفل عن طريق عمل شقوق في البطن والرحم. في بعض الأحيان قد توجد حالات تمنع من اكتمال الولادة بشكل طبيعي عبر المهبل، هذه الحالات عادة يتم

اكتشافها قبل الولادة ويتم تحديد نوع الولادة كولادة قيصرية مسبقاً أو يتم اكتشافها أثناء المخاض ويتم تجهيز الأم للولادة القيصرية في حينها.

حالات عدم إمكانية حدوث الولادة الطبيعية

• كبر حجم رأس الجنين.

• معظم حالات التوائم.

• وجود الجنين في وضعية لا تسمح بنزوله إلى الحوض وبدء المخاض طبيعياً.

• وجود عدوى في القناة المهبلية يخشى انتقالها إلى الجنين في حالة الولادة الطبيعية كالإصابة بالفيروس الحليمي البشري وعدوى الهربس التناسلي.

• ضيق مساحة الحوض وعدم وجود توافق بين قياسات حوض الأم ورأس الجنين تسمح بنزول الرأس بسهولة بداخل الحوض وبدء المخاض طبيعياً.

• وضعية المشيمة الساقطة والتي توجد فيها المشيمة في الجزء السفلي من الرحم فتعيق نزول رأس الجنين بشكل طبيعي إلى الحوض ليبدأ المخاض.

• إصابة الأم بأحد الأمراض المزمنة كمرض القلب، والتي قد تشكل خطراً على حياة الأم.

الحالات التي يتم اكتشافها

في وقت المخاض

• عدم حدوث انقباضات كافية في الرحم فيستغرق المخاض ساعات دون حدوث توسع في عنق الرحم.

• انفصال المشيمة المبكر.

• عقد الحبل السري.

• قدرة الأم جسدياً على رعاية الطفل الرضيع، والقيام بمهامها كأماً بعد الولادة بفترة وجيزة.

• قدرة الأم على أداء المهام اليومية مثل: قيادة السيارة بعد الولادة الطبيعية بفترة وجيزة.

سلبات الولادة القيصرية

• قضاء مدة طويلة في المستشفى من ثلاثة إلى خمس أيام.

• الشعور بالألم حول الجروح الناتجة عن الولادة القيصرية.

• تصبح أنشطتها مقيدة لمدة تصل إلى ستة أسابيع.

• فقدان الدم أكثر من الولادة الطبيعية.

• خطورة الإصابة بجلطات دموية في الساقين.

• خطورة الإصابة بالعدوى في الجرح أو المثانة

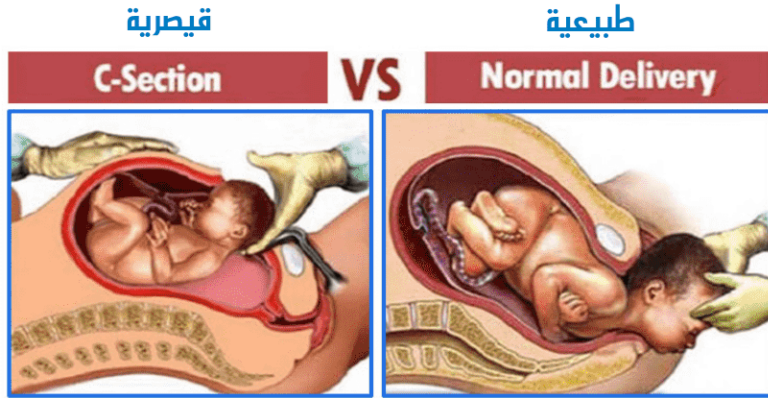
أو بطانة الرحم.

• احتمالية الإصابة بالحمى، التي قد تكون ناتجة عن العدوى أو بالجراحة.

• التعرض لمضاعفات عملية التخدير، منها الإصابة بالغثيان والنعاس والوخة.

• زيادة خطر الإصابة باكتئاب ما بعد الولادة.

• مخاوف صحية خاصة لأية محاولات بإجراء للولادة الطبيعية في المستقبل.



إيجابيات الولادة الطبيعية

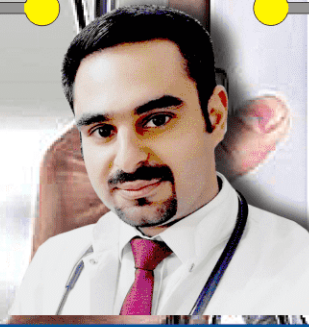
• المكوث لمدة أقصر في المستشفى.

• انخفاض احتمالية الحاجة للعودة إلى المستشفى في الأسابيع القادمة بعد الولادة.

• تعافي الأم بشكل أسرع.

• يكون لدى الأم فرصة للبدء بإرضاع الطفل رضاعة طبيعية على الفور.

• قلة احتمالية الإصابة بالأمراض في المستقبل.



د. محمد أحمد الأنصاري
زميل متدرب أمراض الدم
السريري

الحمل وفقر الدم



ANEMIA

الحديد خلال فترة الحمل وقد تصل حاجتها اليومية الى ٧,٥ ملغم يومياً من الحديد في الشهور الأخيرة من الحمل علماء ان الحاجة اليومية للشخص البالغ تقدر بـ ١ ملغم من الحديد يومياً ولهذا فان منظمة الصحة العالمية توصي بأخذ ٦٠ ملغم من الحديد للحامل ومنذ الزيارة الطبية الاولى بعد الحمل.

من الممكن تشخيص نقص الحديد عن طريق الفحوصات المختبرية للـ (فرتين)، نسبة الحديد وتشبع (الترانسفيرين) مع الاستعانة بصورة الدم وعند اكتمال الصورة لدى الطبيب المعالج سيبدأ العلاج المناسب استناداً على نسبة الدم ومرحلة الحمل ويتكون العلاج من الحديد على شكل حبوب أو كبسول أو أمبولات تزرق عضلياً أو وريدياً حسب الشكل الصيدلاني لها وقد نحتاج الى إعطاء الدم للحامل في بعض الحالات النادرة.

العالمية بنسبة الدم الأقل من ١١ غرام / ديسيلتر ويعتبر فقر الدم شديداً عندما تكون نسبة الدم أقل من ٧ غرام / ديسيلتر. وقد تعتبر نسبة الدم الاكثر من ١٠,٥ غرام / ديسيلتر خلال الجزء الوسطي من الحمل طبيعية عند بعض المصادر.

وسبب النسب القليلة المعتمدة في التعريف والتي تعتبر أقل من النسب المعتمدة لغير الحوامل راجع الى الفسيولوجية العجيبة المرافقة للحمل والتي تتميز بزيادة البلازما وتخفيف الدم حتى يتحمل الجسم النزيف المصاحب لعملية الولادة فما أعظم الخالق سبحانه!

ومن أكثر الاسباب التي تؤدي الى فقر الدم هو نقص الحديد الناتج عن زيادة الحاجة له من قبل الطفل والمشيمة فقد تفقد الام ما يقارب ٩٠٠ ملغم من

سنبحر معا عزيزي القارئ بما تيسره الحروف في جانب مهم من جوانب الإعداد الجسدي للمرأة الحامل وذلك لأهمية كبيرة في المحافظة على لبيانات المجتمع وانتاجيته المستمرة ألا وهو فقر الدم عند الحوامل وهو من الامور الشائعة حدوثا حيث يصيب قرابة الخمسين بالمئة من النساء الحوامل وقد يسبب مشاكل جمة للمرأة والجنين أيضاً كالولادة المبكرة، الوزن القليل والحجم الصغير للمولود للأمهات اللاتي يعانين من نقص الحديد وقد يصاحب نقص حمض الفوليك عيوباً في الأنبوب العصبي وغيرها من الامور لذلك ننصح الحوامل بأخذ حمض الفوليك كعلاج وقائي لمنع هذا التشوه الخطير.

يعرف فقر الدم عند الحوامل وحسب منظمة الصحة





د. أيسر جري السعيد
اختصاصي طب الأطفال
سلطنة عمان

من الحليب. هذا الحليب مهم جدا للطفل لاحتوائه على مواد تساعد في بناء مناعة الطفل وحمايته من الجراثيم والالتهابات، كما انه يحتوي على مواد تساعد في النمو البدني والذهني للطفل. في البداية يجب وضع الطفل لمدة

خمس دقائق على كل ثدي، تسمح للطفل بالحصول على اغلب مكونات الحليب المتوفرة، وتحفز انتاج الحليب. بعد ذلك ينبغي ان تمتد فترات الرضاعة حسب رغبة وراحة الام والطفل.

العناية بالجلد والحبل السري

من الافضل تحميم الطفل في أول 3-6 ساعات بعد الولادة باستعمال قطعة قماش وماء دافئ بعد ذلك يمكن تحميم الطفل مرتين الى ثلاث مرات في الاسبوع. كما يجب تطهير براز الطفل حديث الولادة (العقي) بالقطن والماء المعقم وتنظيف منطقة العجان بمناديل الطفل او صابون خفيف وماء.

يجب فحص الحفاضة قبل وبعد الرضاعة وعندما يبكي الطفل يجب تغييرها إذا كانت مبتلة او متسخة لمنع حدوث التهابات في الجلد.

يجب المحافظة على الحبل السري نظيف وجاف وتجنب وضعه داخل الحفاضة. غالبا ينفصل الحبل السري بعد 6-10 أيام بعد الولادة كما انه من الطبيعي ظهور قطرات قليلة من الدم عند انفصال بقايا الحبل السري. يجب مراجعة الطبيب في حال وجود رائحة قوية من الحبل السري، يفرز سائلا اصفر او وجود احمرار وتورم حول السرة.

أوقات المراجعة الروتينية لطبيب الاطفال

يتم فحص الطفل من قبل طبيب الاطفال المختص بعد الولادة مباشرة، وخلال اول 24 ساعة بعد الولادة وقبل الخروج من المستشفى بعد ذلك يفضل اجراء الفحص السريري الروتيني بعمر اسبوعين وبعد ذلك يفضل الفحص قبل كل تلقيح.

للطفل حديث الولادة خصوصية تأتي من كونه ينتقل من عالم الرحم الذي يعتمد فيه على الأم في كل شيء الى عالم آخر عليه أن يتأقلم فيه ويعتمد على نفسه. اضافة الى كونه رقيق الجسم ويحتاج الى تعامل خاص.

قبل الزواج

للحصول على طفل معاف وسليم يبدأ التفكير بصحة الطفل قبل الزواج وذلك باجراء الفحوصات ما قبل الزواج ومنها معرفة فصيلة الدم لكلا الزوجين، فحص التهاب الكبد الفيروسي والايديز والامراض المنقولة جنسيا. إضافة الى بعض الفحوصات الكاشفة عن بعض الامراض الوراثية التي تنتشر في بعض المجتمعات التي يكثر فيها زواج الاقارب ومنها العراق حيث يكثر انتشار أمراض اعتلال الهيموغلوبين مثل الثلاسيميا وفقر الدم المنجلي والتي بدأت تنتشر بكثرة لعدم اجراء هذه الفحوصات قبل الزواج. بعد الزواج وقبل الحمل بعد الزواج، على الزوجين التفكير والتخطيط قبل حصول الحمل ويحتاج كل منهما التهيؤ نفسيا لاستقبال الضيف الجديد، فقد يحتاج كل منهما التخلي عن بعض المتع وأوقات الراحة التي كانا يتمتعان بها قبل مجيء المولود. التهيؤ نفسيا يجنب كلا الزوجين الوقوع في كثير من الاشكالات والتغلب على الكثير من الصعوبات، فعليهما التفكير بالتخلي عن ساعات النوم المنتظمة، وعدم انتظام وجبات طعامهم. كما يجب التهيؤ ماديا من خلال التفكير بميزانية مخصصة لاحتياجات المولود الجديد.

فترة الحمل

وهي فترة مهمة جدا في حياة العائلة تتحمل الزوجة العبيء الأكبر لذلك على الزوج وكل افراد العائلة تقديم الدعم النفسي والمعنوي للمرأة الحامل. كما ان على المرأة الحامل مراجعة مراكز الرعاية الصحية حالما تتأكد من حملها والالتزام بمواعيد المراجعة والاهتمام بصحتها وخصوصا نوعية الغذاء. كما يجب تهيئة المكان الذي سيكون مخصصا للمولود الجديد وتهيئة المستلزمات الضرورية له.

بعد الولادة

بعد الولادة يكون من اللازم وضع الطفل على جسد الام بشكل يسمح بملامسة جديهما مباشرة ويكون لهذه الملامسة الاثر الكبير في بناء رابطة التعلق بين الام والطفل وتزيد من فرص نجاح الرضاعة الطبيعية، كما انها تعمل على تنظيم ضربات القلب ودرجة الحرارة للمولود وكذلك تهدئ قلق الام وبكاء الطفل. يفضل بقاء الطفل في نفس غرفة الام لسهولة التواصل بينهما ولبناء وزيادة رابطة التعلق.

من الافضل بدأ الرضاعة الطبيعية مباشرة بعد الولادة وعدم تأخيرها. يكون الحليب في اول ثلاثة ايام سميك جدا وقليل ولكن باستمرار الرضاعة سوف يساعد في نزول كميات جيدة

العناية بالطفل حديث الولادة



د. لجين زهير جابر
طبيبة أسنان

الحمل وصحة الأسنان

كيف تحافظ الحامل على أسنانها؟

1. عليها تناول الحليب يومياً لاحتوائه على الكالسيوم والفيتامينات المهمة في بناء الأسنان والعظام.
2. تناول الخضراوات لاحتوائها على أهم الفيتامينات الضرورية للحامل والجنين وبذلك تنعم بصحة جيدة وتحافظ على أسنانها.
3. تؤكد على تنظيف الأسنان بالفرشاة والمعجون المناسب واستخدام خيط الأسنان تجنباً لحصول التهابات في اللثة لاسيما وأنها يمكن أن تظهر وتشدد في فترة الحمل نتيجة التغيير في الهرمونات.
4. على الحامل تجنب تناول المضادات الحيوية أو مسكنات للألم دون استشارة طبية للحيلولة دون وقوع أي ضرر أو مضاعفات على الجنين أثناء فترة الحمل.

3. كما تجنب عمل الحشوات أو القلع في الأشهر الثلاثة الأولى وذلك لأجل التأكد من ثبوت الحمل وسلامتها العامة.

فيذا تعدت الحامل الأشهر الأولى من الحمل وكانت صحتها العامة جيدة ولا تعاني من الدوار (الدوخة) وفقهدان الوعي ولا تعاني من أية علامة من علامات الاعياء فبالتأكيد بل ومن الضروري معالجة أسنانها الملتهبة والمتسوسة بعمل حشوات الجذور أو الحشوات الاعتيادية والضوئية أو قلع السن المتضرر جدا والذي قد يكون مصدراً للعدوى والالتهاب لبقية الأسنان للمحافظة على سلامة أسنانها وتخلصها من الألم الشديد وبذلك تنعم بأسنان صحية وابتسامة جميلة دون الاضطرار إلى الانتظار لتسعة شهور كاملة.

كيفية العناية بأسنان الحامل وطرق معالجتها والأوقات المناسبة، فالكثير منا يسمع بأن الحامل يجب ألا تأخذ سوى مسكنات الألم، وبالتأكيد هذا مفهوم خاطئ لأن ٩ أشهر من الالتهاب والتسوس كفيلة بتدمير السن والأسنان المجاورة إن لم يتم اتخاذ الإجراءات اللازمة لعلاجها.

والآن نتطرق إلى طرق العلاج الآمنة للحامل التي يمكن إجراؤها داخل العيادة إذا توفرت في الحامل الشروط التالية من الناحية الصحية:

1. الحامل لا تعاني من ارتفاع الضغط الشديد أو الانخفاض الشديد.
2. نسبة السكر في الدم ضمن المستويات الطبيعية.

الصحة النفسية للمرأة



د. إكرام هاجد عباس
اختصاصية طب الأسرة

المنزل ورعاية الأبوين المسنين أو قد يتعرضن لسوء المعاملة والفقير وصعوبات في العلاقات والتي تؤثر في إصابة

المرأة باضطراب نفسي. من أشهر الأمراض النفسية المرتبطة بالصحة النفسية للمرأة والتي تنتج عن التغيرات الهرمونية، والحمل، وبداية فترة تربية الطفل:
1- الاكتئاب: ويشمل اكتئاب ما بعد الولادة، اكتئاب ما قبل الحيض، اكتئاب سن الأمل (اليأس).

وتكون من أعراض ذلك:

- 1- الشعور بالحزن، الشعور بالذنب أو عدم تقدير الذات، اضطراب النوم أو الشهية، أو التعب، التأثير على الأداء اليومي والعلاقات.
- 2- اضطرابات الأكل.
- 3- اضطرابات القلق فأغلب النساء يعانين من اضطرابات القلق والتوتر والخوف.
- 4- اضطراب ثنائي القطب
- 5- اضطرابات الشخصية الهستيرية.

ولرفع مستوى الصحة النفسية للمرأة وتعزيز قدرتها النفسية والصحية في جميع مراحل حياتها لا بد من تشجيع التحدث عن المشاكل والأمراض النفسية

التي تمر بها المرأة ويستوجب نشر الوعي بالأمراض النفسية. والتأكيد على أهمية تثقيف المرأة والأسرة في مدة الحمل عن الاضطرابات النفسية وما بعد الولادة ورعاية المولود، وضرورة التوعية بالأنماط الحياتية الصحية كالغذاء الجيدة والنوم الجيد والقراءة والرياضة والتنفس الصحي والاسترخاء ومقاومة الضغوط، إضافة إلى تعزيز التواصل الإيجابي المستمر مع الآخرين، واكتساب مهارات حياتية داعمة كتعليم الهوايات والحرف وتقدير الذات وإدارة الوقت ومواجهة الضغوط وتقبل الأخطاء.

تعرف الصحة بأنها حالة من اكتمال السلامة بدنياً وعقلياً واجتماعياً، وليس مجرد انعدام المرض أو العجز. أما الصحة النفسية فهي عبارة عن حالة من العافية يمكن فيها للفرد تكريس قدراته الخاصة والتكيف مع أنواع الإجهاد العادية والعمل بتفانٍ وفعالية والإسهام الإيجابي في مجتمعه.

تعد الصحة النفسية والمعافاة من الأمور الأساسية لتوطيد قدرتنا الجماعية والفردية على التفكير، التأثر، والتفاعل مع بعضنا البعض كبشر، وحب العمل والتمتع بالحياة. الصحة النفسية جزء لا يتجزأ من الصحة؛ حيث لا صحة من دون الصحة النفسية.

تتأثر الصحة النفسية للأشخاص بالعديد من العوامل الاجتماعية الاقتصادية والبيولوجية والبيئية وتختلف هذه العوامل بين الرجال والنساء بشكل واضح.

من المعروف أن الاكتئاب والقلق يؤثران على شخص من بين كل خمسة أشخاص في العالم، لكن احتمال إصابة النساء بالاكتئاب عادة تكون ضعف إصابة الرجال به، والنسبة ذاتها فيما يتعلق باضطرابات ما بعد الصدمة. أما عن اضطرابات القلق فقد لوحظ أن معدلها أعلى أربع مرات عند النساء مقارنة بالرجال.

عالمياً تعتبر مشاكل صحة الأمهات النفسية تحدياً كبيراً على الصحة العامة عالمياً حوالي ١٠% من النساء الحوامل و١٣% من النساء اللواتي أنجبن للتو يعانين من الاضطرابات النفسية، والنسبة أعلى في البلدان النامية فحوالي ٢٠% من الأمهات في البلدان النامية تعاني من

الاكتئاب بعد الولادة والنسبة أعلى بكثير في البلدان ذات الدخل المرتفع.

عموماً تواجه النساء ضغوطاً إضافية تفرضها مسؤوليات العمل والمنزل، فالمرأة تواجه فترات صعبة في حياتها غالباً تكون خارجة عن إرادتها، كمشاكل الأمومة وتربية الأطفال، والمشاكل الزوجية أو مشاكل العمل واستمرارها في بذل مجهود كبير للعناية بالأطفال وترتيب





د. علاء الزهرة
اختصاصي جراحة المسالك
البولية والكلية



التهابات المسالك البولية عند النساء

وفي الحوامل يكون هناك فحوصات دورية للبول لاكتشاف هذه الحالات وعلاجها بسبب الخطورة العالية من تحولها إلى التهاب المثانة أو الكلية.

• القسم الثاني التهاب المثانة: حيث تتكاثر البكتيريا داخل المثانة مسببة حرقه التبول وأما أسفل البطن.

• القسم الثالث التهاب الحويضة والكلية: ويصاحبه حمى عالية مع ألم الخصرة والتقئ ويفضل علاج هذه الحالات في المستشفى تلافياً لحصول المضاعفات.

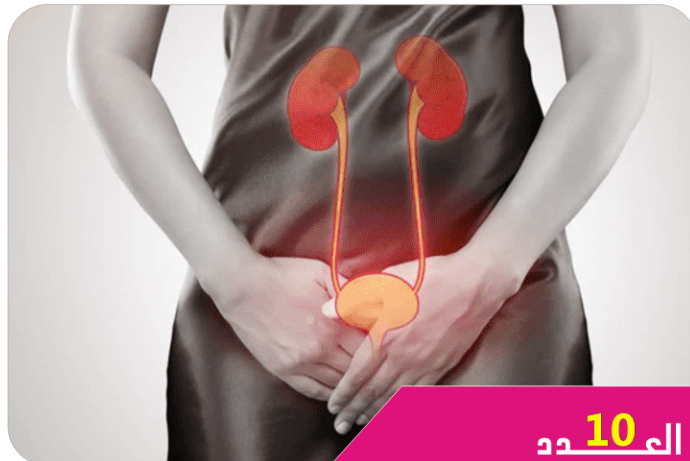
توجد نقطة أخرى مهمة وهي نوعية الأدوية المستخدمة حيث تتعارض العديد من الأدوية المضادة للالتهاب مع سلامة وديمومة الحمل ولكن تبقى هناك قائمة طويلة من الأدوية الآمنة والفعالة مثال على ذلك مجموعة البنسلين وتحتوي على مضادات تعد بالعشرات جُلها آمن أثناء الحمل ويمكن استخدام البراسيتامول والسوائل الوريدية بأمان أيضاً.

(pyelonephritis) وهو التهاب شديد يتميز بالحمى العالية ووجع الخصرة مع حرقه التبول، ويمكن أن يتسبب في الإجهاض أو الولادة المبكرة أو ضعف نمو الجنين.

من التغيرات التي تسببها صعود البكتيريا هي بعض الهرمونات التي تفرز أثناء الحمل وتؤدي إلى ارتخاء عضلات الجهاز البولي وكذلك ازدياد قاعدية البول مما يسهل نمو البكتيريا.

يصف التهاب المسالك البولية عند الحوامل سريريا إلى ثلاثة أقسام

• القسم الأول: النمو البكتيري في الادرار غير المصاحب للأعراض ويعني تواجد البكتيريا في الادرار بدون أن يصاحبها حرقه أو ألم أو حمى.



تعتبر التهابات المسالك البولية لدى النساء أمراً شائعاً نسبياً (بالمقارنة باستخدام مصطلح التهابات في هذا المورد غير صحيح بالمرة والأصح هو مصطلح الخمج)، ويمكن أن تحدث حتى مع عدم وجود أي خلل وظيفي أو تشريحي في الجهاز البولي.

ومع وجود جهاز بولي سليم من الناحية الوظيفية والتشريحية يكون علاجه سهلاً نسبياً ويكون ضرورياً عند وجود الأعراض فحسب مثل الحرقه أثناء التبول أو الحمى أو وجع الخصرة.

هناك حالات محددة يكون فيها الالتهاب أخطر ومضاعفاته أكثر وبذلك يكون علاجه ومتابعته أكثر إلحاحاً.

أحد هذه الحالات هو فترة الحمل، حيث يمكن أن تؤثر الالتهابات على الأم والطفل.

توجد البكتيريا في البول في حوالي 5 بالمئة من النساء داخل المثانة.

وخلال فترة الحمل تحدث عدة تغيرات تجعل من احتمال ارتحال البكتيريا من المثانة نحو الحالب والكلية أكبر وبالتالي يزداد خطر الإصابة بالتهاب الحويضة والكلية ويسمى



د. روشن زهير جابر
اختصاصية طب الأطفال



الوقاية من إنجاب ذرية مصابة بفقر الدم الوراثي

الفحص بعد الزواج

ويتحقق بفحص الجنين نفسه ما بعد حصول الحمل في الأشهر الأولى للحمل اما بفحص الدم او عينه من المشيمة لاستخلاص الـ DNA واجراء فحص جزيئي يتم من خلاله تحديد إذا كان الجنين مريض أو لاسامح الله مصابا بفقر الدم الوراثي، ويتم ذلك في مراكز متخصصة.

على الرغم من كون هذا الفحص لا يمكن أن يحد من الإصابة بالقدر الموجود في الفحص ما قبل الزواج ولكن من الممكن أن يقلل من عدد الإصابات ضمن أفراد العائلة والتقليل من إنجاب أطفال مصابين الأمر الذي قد يزيد الأعباء على كاهل الأسرة والاباء كون وجود اطفال مصابين له تلحقه تبعات كثيرة من القلق على حياة الأبناء وتعب وارهاق وتكاليف مادية كبيرة وضياع للوقت.

عدم القدرة على رؤية معاناتهم بالإضافة إلى كون وجود اطفال اصحاء هو من أهم ماينزل السرور لقلوب ذويهم.

وكما قال الشاعر:

مأنعم الله على عبده بنعمة أوفى
من العافية
وكلُّ من عوفي في جسّمه فإبّه في
عيشته راضية

.. تمنياتنا لكم بدوام الصحة
والسلامة

1. عند حدوث زواج بين شخص سليم ومن اخر حامل للصفة (بحري أو منجلي) سوف تكون نسبة ولادة وجود اطفال حاملين للمرض بنسبة ٥٠% حامل للمرض و ٥٠% سليم.

2. عند حدوث الزواج بين شخصين حاملين للصفة (بحري أو منجلي) ... سوف تكون نسبة ولادة الأطفال المصاب بالمرض بين ٢٥% مصاب بالمرض و ٥٠% حامل للصفة و ٢٥% سليم. (ويفضل تجنب هذا النوع من الزيجات).

3. عند حدوث الزواج بين شخص مصاب وآخر سليم... سوف تكون نسبة ولادة الأطفال الحاملين للصفة ٥٠%، و ٥٠% السليمين ٥٠% سليم.

4. عند حدوث الزواج بين شخصين مصابين.. سيكون كل نسبة الأطفال المصابين ١٠٠%

(ويفضل تجنب هذا النوع من الزواج).

مما ماورد أعلاه تبين ان من اسلم الأمور هو إجراء الفحص المتمثل بصورة الدم الكامل والفحص المختبري لنوع خضاب الدم يعد ضروريا قبل حدوث الزواج كونه عامل رئيسي في منع انتقال الإصابة للأبناء وإضافة نوع من انعدام الراحة للأبناء والاباء على حد سواء.

أمراض فقر الدم الوراثية وأهمية الفحص ما قبل وبعد الزواج

ان من أكثر الأمور المهمة في حياتنا هو تتمتع عوائلنا وأطفالنا بتمام الصحة كونها من أهم الأمور التي تولد نوعا من الاطمئنان.

فوجود ابناء أصحاء هو مورد من موارد الراحة لدى الآباء.

ومن أجل ذلك سوف نتطرق لموضوع يعد احد اهم الفقرات المهمة وهو دور الفحص قبل الزواج وبعده للتقليل من الإصابة بأمراض فقر الدم الوراثية (فقر الدم البحري والمنجلي).

الفحص قبل الزواج

يعد من الخطوات ذات العامل الاساسي المهم فيمنع إنجاب أطفال مصابي وذلك كي توضح بما يلي:

يتحقق ذلك باجراء فحص التحري عن كون المتقادمين للزواج هما من إن كانوا حاملين لصفة فقر دم وراثي ومن ثم يصار الى مشاورة الطبيب المختص بدراسة فحص ونتيجة التحليل من حيث امكانية انجاب اطفال مصابين من عدمه وهو أمر يجب ان يجرى قبل كل الاقدام على الزواجات التي تجرى في البلد.

العمليات القيصرية والتخدير النصفى



د. رغدان فيصل خلف
اختصاصي التخدير والعناية
المركزة

لكن بصورة عامة يكون الطفل بعد الولادة القيصرية تحت التخدير النصفى أنشط وأكثر حيوية من

الطفل الذي يولد بعملية قيصرية تحت التخدير العام وذلك لعدم وصول أدوية التخدير إلى دورة الطفل الدموية بالتخدير النصفى. من فوائد التخدير النصفى تجنب مخاطر الأدوية المخدرة على الأم

اختيار نوع التخدير للعملية القيصرية يعد الشغل الشاغل لكثير من الأمهات اللاتي تستوجب ولادتهن عملية قيصرية، فهناك التخدير العام وهو الشائع وهناك التخدير الشوكي أو مايسمى بالتخدير النصفى وهناك التخدير فوق الجافية أو (البيديورال).

1. التخدير العام:

هو عملية افقادوعي المريض بعد اعطائه مواد تخدير ومرخيات عضلات تقوم بإيقاف عملية التنفس وقد يرافقه مضاعفات جانبية كتباطؤ النبض أو توقفه وبعد أن يفقد المريض وعيه يقوم طبيب التخدير بوضع أنبوب في القصبة الهوائية عن طريق الفم أو الأنف ومن ثم التحكم بتنفس المريض عن طريق جهاز التنفس الصناعي واعطائه الأبخرة المخدرة عن طريق هذا الأنبوب ويبقى المريض تحت مراقبة طبيب التخدير إلى نهاية العملية حيث يقوم بعكس التخدير إلى اليقظة.

2. التخدير النصفى:

هو حقن مادة مخدرة موضعياً في السائل الشوكي بين الفقرات القطنية الرابعة والخامسة فيبقى المريض واعياً تماماً ماعدا فقدان الشعور الحسي والحركي في المنطقة أسفل منطقة السرة في البطن ويبقى التخدير لعدة ساعات بعد الحقن ويزول تأثيره تدريجياً خلال نفس اليوم.

ما هو نوع التخدير المناسب والأمن

للعملية القيصرية:

نحن نتعامل مع شخصين في العملية القيصرية الأم والطفل والاختيار يقع على عاتق طبيب التخدير حسب حالة الأم والطفل، فعلى سبيل المثال عند ضمور الغدة الدرقية للأم يكون النصفى هو الأنسب والأمن، أما عند الحالات التي يجب بها إنقاذ الطفل فوراً يكون التخدير العام هو الأفضل.

وتسكين ألم العملية القيصرية بعد الولادة لعدة ساعات حيث لا توجد هذه الميزة في التخدير العام الذي تبدأ الأم بإحساس الألم بعد إفاقتها فوراً مما يستوجب إعطاءها المسكنات.

وعند إجراء إحصائية لـ ٢٠ عملية قيصرية ١٦ منها كانت تحت التخدير النصفى و٤ تحت التخدير العام في نفس اليوم وفي نفس المستشفى ونفس طبيب التخدير لاحظ طبيب الأطفال أن جميع الولادات الناتجة عن التخدير النصفى أصحاء وحيويون أما الـ ٤ الباقين من التخدير العام اثنان منهم احتاجوا إلى إنعاش من طبيب الأطفال.

وكانت اجابة سؤال سألناه للأمهات اللاتي أجرين العملية القيصرية تحت التخدير النصفى ماذا تختارين في ولادتك التالية: النصفى أم العام؟

كانت الإجابة بالإجماع على التخدير



د. ندى حبيب
اختصاصية الأمراض النسائية
والتوليد

الآثار السلبية للزواج المبكر

ومن ضمن التأثيرات الأخرى

- التأثير على التعليم فزواج المرأة قبل سن ١٩ يحرمها من فرصتها في اكمال المرحلة الثانوية.
- التعرض لتقلبات الزواج نتيجة انعدام الخبرة في الحياة.
- عدم القدرة على التأقلم مع مسؤوليات الزوج والأسرة وبالتالي حصول القلق والاضطرابات النفسية التي قد تنتهي بالطلاق.
- قد تواجه الأم الصغيرة صعوبة في إقامة علاقة أمومة جيدة بين الطفل والأم بسبب التعب الشديد الذي يفوق قدرات الام الصغيرة البدنية والعقلية.

آليات التعامل في الزواج المبكر

- نشر الوعي الصحي لدى الفتيات وتعليمهن بشكل جيد ليصبحن مؤهلات كأمهات المستقبل.
- إنشاء مراكز توعوية للمقبلين على الزواج.
- الاهتمام بترابط الاسرة من خلال التثقيف من قبل الاباء والامهات ورجال الدين وشيوخ العشائر للشباب.

المجتمعات فيدفع الأسر الى تزويج بناتها في أعمار صغيرة للاطمئنان عليهن وكذلك سوء الوضع الاقتصادي والفشل في الدراسة.

آثار الزواج المبكر على صحة المرأة

الحمل المبكر قد يؤدي إلى مشاكل صحية للأم والطفل لأنه غالباً ما يشير الى بداية النشاط الجنسي في سن مبكر قبل اكتمال نمو ونضوج الجسم بشكل كامل فمن المضاعفات المرتبطة بالحمل المبكر:

- الاجهاض المتكرر والمبكر.
- زيادة نسبة حدوث الولادة المبكرة لان الرحم لا يصل الى الحجم المثالي للحمل الا بعد سن الـ ١٨ سنة.
- زيادة نسبة حدوث ارتفاع ضغط الدم وتسمم الحمل.
- زيادة في نسبة الوفيات لدى الامهات والأطفال.

يسبب الزواج المبكر آثاراً سلبية سيئة على النساء وبما أن المرأة تمثل اللبنة الأساسية في المجتمع فهي مدرسة إذا اعدتها أعدت شعباً طيب الأعراق وبالتالي على المجتمع رعاية المرأة وحفظ كرامتها وصحتها وحمايتها من العنف بكافة أنواعه.

ومن الضروري تلقي المرأة معلومات كافية عن الصحة الانجابية ومعرفة وسائل منع الحمل والوقاية من الإصابة بفيروس نقص المناعة البشرية وغير ذلك من الامراض المنقولة جنسياً.

ارتبط الزواج المبكر بين المراهقين بحالات التسرب من التعليم خاصة في المرحلة الثانوية فيؤدي إلى ارتفاع معدلات الفقر طوال الحياة.

الزواج المبكر طبياً

هو الزواج الذي لم يكمل أحد الطرفين فيه أو كلاهما ١٨ سنة وله عدة أسباب أهمها هو التقاليد والأعراف الاجتماعية وكذلك



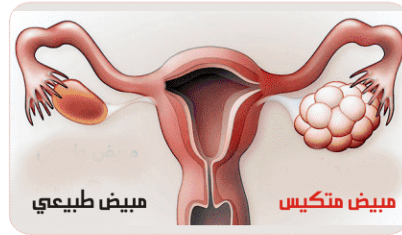
د. براق مهدي جبر
بكالوريوس طب وجراحة
عامة

متلازمة تكيس المبايض عند النساء



ما هي أعراض متلازمة تكيس المبايض؟

- عدم انتظام الدورة الشهرية أو انقطاعها.
- ظهور حب الشباب.
- نمو الشعر الزائد في الوجه والجسم.
- تساقط شعر الرأس.
- زيادة في الوزن أو صعوبة في إنزال الوزن.
- صعوبة في الحمل.
- تغيرات في المزاج.
- الأرق ومشاكل النوم.



لا يشترط وجود جميع هذه الأعراض كما أنها قد تختلف من سيدة إلى أخرى.

ما هي أضرار أو مضاعفات المتلازمة؟

- داء السكري.
- العقم.
- أمراض القلب.
- ارتفاع ضغط الدم.
- سرطان بطانة الرحم.

كيف يتم تشخيص متلازمة تكيس المبايض؟

يتم تشخيص متلازمة تكيس المبايض بالاعتماد على معيار روتردام حيث يشترط بوجود شرطين من ثلاثة:

- خلل في الدورة الشهرية

تعد متلازمة تكيس المبايض من المشاكل الصحية الشائعة عند النساء حيث تصيب 7-10% من السيدات في سن الإنجاب.

ما هي متلازمة تكيس المبايض ولماذا سميت بهذا الاسم؟

هي خلل هرموني يحصل في جسم المرأة لأسباب غير معروفة يؤدي إلى زيادة في حجم المبيض مع ظهور أكياس متعددة صغيرة الحجم مليئة بالسائل لهذا سميت بمتلازمة المبيض المتعدد التكيسات أو متلازمة تكيس المبايض. طبيعياً مبيض المرأة يفرز الهرمونات الجنسية الأنثوية المسؤولة عن تنظيم الدورة الشهرية كهرمون الاستروجين والبروجستيرون وكذلك يفرز الهرمون الذكري (الاندروجين) ولكن بكميات قليلة جداً.

في حالة متلازمة تكيس المبايض يحدث التالي:

خلل في الهرمونات الجنسية الأنثوية مما يؤدي إلى تغيرات في الدورة الشهرية. زيادة في الهرمون الذكري مما يؤدي إلى زيادة غير طبيعية في شعر الوجه والجسم وظهور حب الشباب وتساقط شعر الرأس. زيادة نسبة الأنسولين في الدم مما يعرف بمقاومة الأنسولين مما يؤدي إلى زيادة الوزن والشعور بالاكتئاب ورغبة في أكل السكر.

ما هي أسباب متلازمة تكيس المبايض؟

إلى الآن لا يوجد سبب واضح لحدوث المتلازمة ولكن هنالك مجموعة من العوامل التي تزيد من نسبة الإصابة بالمتلازمة كعوامل وراثية وبيئية وتمثل السمعة أحد عوامل خطر الإصابة بها بجانب نقص الحركة الرياضية.

• ارتفاع مستوى الهرمون الذكري حيث يتم قياسه بالتحاليل الكيميائية أو بظهور الأعراض المرتبطة به (حب الشباب، تساقط الشعر، نمو شعر الوجه والجسم).

• ظهور علامات تكيس المبيض باستخدام الموجات فوق الصوتية.

ما هو العلاج؟

لا يوجد علاج محدد ونهائي لمتلازمة تكيس المبايض ويعتمد على:

• أسلوب حياة صحي: إتباعك سيدتي لنظام غذائي صحي وممارسة الرياضة بانتظام وإنقاص الوزن أو المحافظة على وزن صحي كقيل بتقليل أعراض متلازمة تكيس المبايض.

• العلاج الدوائي: مثل حبوب منع الحمل ومضادات الاندروجين وحبوب الميتفورمين وغيرها من الأدوية التي يصفها الطبيب المختص حسب حالة المريضة.

• علاجات جلدية.

• علاج نفسي.

• العملية الجراحية:

وذلك عن طريق إجراء جراحي بسيط يسمى كي المبيض عن طريق المنظار لعلاج مشاكل الخصوبة المرتبطة بتكيس المبايض.



د. صفاء كاطع المالكي
اختصاصي جراحة المجاري
البولية والكلية



الأمراض المنقولة جنسياً (STD)

متى تزور الطبيب:

يجب زيارة الطبيب على الفور في حالة:

إذا كنت نشطاً جنسياً وتشك في تعرض كل الإصابة بالعدوى المنقولة جنسياً أو ظهور علامات وأعراض العدوى المنقولة جنسياً عليك أو على زوجك.

الأسباب:

الأمراض المنقولة جنسياً قد تنتج عن:

• بكتيريا مثل:

داء السيلان، داء الزهري، داء المندثرة

• الطفيليات مثل:

"داء المشعرات"

• فيروسات مثل:

(فيروس الورم الحليمي البشري، الهربس التناسلي، فيروس نقص المناعة البشرية).

وتتضمن الأعراض:

ظهور تقرّحات أو بثور على الأعضاء التناسلية أو الفم أو منطقة المستقيم.

• الشعور بألم أو حرقنة أثناء التبول.

• إفرازات من القضيب.

• إفرازات مهبلية غير عادية أو ذات رائحة غريبة.

• نزيف مهبلي غير عادي.

• شعور بألم أثناء الجماع.

• تقرّح العُقد اللمفية وتورّمها.

• ألم أسفل البطن.

• حُمى.

• ظهور طفح جلدي على الجذع أو اليدين أو القدمين.

قد تظهر مؤشرات المرض وأعراضه بعد بضعة أيام من التعرّض للعدوى، أو قد يستغرق الأمر سنوات قبل ظهور أي مشكلات ملحوظة.

تنتقل الأمراض المنقولة جنسياً (STDs) عن طريق الاتصال الجنسي ويمكن أن تنتقل الكائنات الحية (البكتيريا أو الفيروسات أو الطفيليات) المسببة للأمراض المنقولة جنسياً من شخص لآخر عن طريق الدم أو السائل المنوي أو الإفرازات الأخرى، وفي بعض الأحيان، يمكن أن تنتقل هذه العدوى بطريقة غير جنسية، مثل انتقالها من الأم إلى الجنين خلال فترة الحمل أو الولادة أو عن طريق نقل الدم ومشاركة الإبر.

الأعراض:

لا تُسبب الأمراض المنقولة جنسياً أعراضاً دائماً، ويمكن أن تنتقل الأمراض المنقولة جنسياً من أشخاص يبدوون بصحة جيدة وقد لا يكون لديهم أية أعراض، وهذا هو سبب احتمالية عدم ملاحظتها إلى حين حدوث المضاعفات أو تشخيص أحد الزوجين بها.



عوامل الخطر:

1. الجنس غير الآمن (خارج إطار الزواج) فممارسة الجنس المهبلي والشرجي مع شريك مصاب لايرتدي وأقياً ذكرياً من اللاتكس تعرضك لخطورة الإصابة بالعدوى المنقولة جنسياً، وكلما زاد عدد الأشخاص الذين تتصل جنسياً معهم زاد تعرّضك للخطر.

2. الإصابة بالعدوى المنقولة جنسياً سابقاً بأحد أنواع العدوى المنقولة جنسياً تُسهّل إصابتك بنوع من أنواع العدوى المنقولة جنسياً.

3. تناول الكحوليات والمخدرات.

4. تعاطي المخدرات عن طريق الحقن يُساعد مشاركة إبر الحقن على انتشار العديد من أنواع العدوى الخطيرة بما في ذلك فيروس نقص المناعة البشري والتهاب الكبد B والتهاب الكبد C.

انتقال العدوى من الأم إلى الرضيع:

بعض الأمراض المنقولة جنسياً مثل السيلان، وداء المنذثرة، وفيروس نقص المناعة البشري (الايدز) وداء الزهري قد يتم تمريرها من الأم المصابة لطفلها خلال الحمل أو الولادة، الأمراض المنقولة جنسياً في الرضّع قد تؤدي لمشاكل خطيرة أو حتى الوفاة.

المضاعفات:

العديد من الأشخاص لا يشعرون بأية أعراض في المراحل المبكرة من الأمراض المنقولة جنسياً وتتضمن المضاعفات المحتملة مايلي:

- ألم الحوض
- مضاعفات أثناء الحمل
- التهاب العين
- التهاب المفاصل
- مرض التهاب الحوض
- العقم
- أمراض القلب

• بعض أنواع السرطان مثل سرطان عنق الرحم وسرطان المستقيم المرتبطين بفيروس الورم الحليمي البشري.

الوقاية:

1- ممارسة الجنس في إطار الزواج فقط حيث يمارس كلا الشخصين الجنس مع بعضهما البعض فقط وكلا الشريكين غير مصابين بالعدوى.

2- الانتظار والخضوع للاختبار قبل الزواج حتى يُجرى لكل منكما اختبار للكشف عن الأمراض المنقولة جنسياً.

3- تلقي التطعيم إن الحصول على اللقاحات مبكراً، قبل ممارسة الجنس، من الأمور الفعالة أيضاً في الوقاية من أنواع محددة من الأمراض المنقولة جنسياً، اللقاحات متاحة للوقاية من فيروس الورم الحليمي البشري والتهاب الكبد A والتهاب الكبد B.

4- استخدم الواقيات والحواجز المطاطية دائماً وبشكل صحيح.

5- عدم تناول المشروبات الكحولية أو تعاطي المخدرات إذا كنت أنت أو شريكك تحت تأثير تلك المواد، فمن الأرجح أن تعرض نفسك لخطورة جنسية.

6- ختان الذكور يساعد في تقليل خطورة إصابة الرجل بفيروس نقص المناعة البشري من سيدة مصابة بنسبة تصل إلى ٦٠%.

قد يساعد ختان الذكور أيضاً في الوقاية من انتقال فيروس الورم الحليمي البشري التناسلي والهربس التناسلي.



د. عبد الخالق جميل
اختصاصي التخدير والعناية
المركزة

تسمم الحمل هو ارتفاع ضغط الدم وزيادة البروتين في البول بعد الأسبوع الـ ٢٠ من الحمل، فارتفاع ضغط الدم ولو بشكل بسيط يُعتبر تسمم حمل، وقد يُسبب مضاعفات خطيرة للأم والجنين إذا لم يتم علاجه.

النساء الأكثر عرضة لتسمم الحمل

- بعض النساء معرضات لتسمم الحمل أكثر من غيرهن بسبب وجود عوامل الخطر لديهن وهي:
- 1- وجود تاريخ مرضي سابق بتسمم الحمل للأم أو العائلة.
 - 2- الحمل الأول أكثر خطورة من غيره.
 - 3- العمر فنسبة الإصابة بتسمم الحمل أكبر إذا كان عمر الأم أقل من ٢٠ سنة أو أكبر من ٤٠ سنة.
 - 4- السمنة حيث تزداد احتمالية الإصابة كلما ازداد وزن الأم.
 - 5- التوأم حيث تزداد نسبة الإصابة إذا كانت الأم حاملاً بطفلين أو أكثر.
 - 6- طول المدة بين الحمل والحمل السابق تزيد من خطر تسمم الحمل.
 - 7- ارتفاع ضغط الدم الحملي وسكر الحمل.

أعراض تسمم الحمل

1. زيادة البروتين في البول.
2. صداع شديد.
3. تغيرات في الإبصار مثل زغلة، حساسية الضوء، وفقدان مؤقت للبصر.
4. ألم في أعلى البطن غالباً إلى جهة اليمين.
5. غثيان وقيء ووبوار.
6. نقص في كمية البول.
7. زيادة مفاجئة في الوزن.
8. ورم الأرجل والوجه واليدين وغالباً ما يصاحب تسمم الحمل، لكنه ليس مميزاً لتسمم الحمل حيث أن هذا الورم قد يحدث أيضاً في الحمل الطبيعي.

Eclampsia



مضاعفات تسمم الحمل

معظم الأمهات المصابات بتسمم الحمل يلدن أطفالهن طبيعيين جداً، لكن كلما كانت الأعراض خطيرة أو بدأت مبكراً أثناء الحمل تزداد الخطورة على الطفل، وقد تستوجب الحالة تحفيز الولادة المبكرة، وقد يُقرر الطبيب إجراء جراحة قيصرية وذلك حسب عمر الجنين، فكلما كان عمر الجنين أصغر يصعب تحفيز الولادة المبكرة وتكون الولادة القيصرية هي الخيار الأمثل.

1- نقص الإمداد الدموي للمشيمة: حيث يؤثر تسمم الحمل على الأوعية الدموية التي تحمل الدم للمشيمة، فإن لم يصل الدم الكافي للمشيمة فقد يعاني الجنين من نقص الأكسجين والمواد الغذائية، مما قد يُسبب نقص وزن الجنين، تأخر النمو، صعوبات في التنفس والولادة المبكرة.

2- انفصال المشيمة المبكر: تزداد نسبة انفصال المشيمة في حالات تسمم الحمل، والتي قد تسبب نزيفاً شديداً وتدمر المشيمة والتي قد تسبب خطورة على حياة الأم والجنين.

3- متلازمة هيلب (HELLP): والتي تتكون من تكسير كرات الدم الحمراء، وارتفاع مستوى إنزيمات الكبد،

ونقص الصفائح الدموية **4- تشنجات مصاحبة لتسمم الحمل:** قد يكون تسمم الحمل مصاحباً بتغير في مستوى الوعي، تشنجات، صداع شديد، زغلة، وهذه الحالة قد تسبب أضراراً للمخ والكبد والكلى؛ وإذا استمرت دون علاج قد تهدد حياة الأم والجنين.

5- مشكلات القلب والأوعية الدموية: تسمم الحمل يزيد من احتمالية الإصابة بمشكلات القلب والأوعية الدموية مستقبلاً.

علاج تسمم الحمل:

- علاج ارتفاع ضغط الدم أثناء الحمل التي تعتبر آمنة على صحة الجنين مثل دواء الألدوميت.
- الكورتيكوستيرويدات (corticosteroids): قد يصفها الطبيب في حالات تسمم الحمل الشديدة أو

متلازمة هيلب، حيث تُحسن من وظائف الكبد والصفائح الدموية بشكل مؤقت، كما أنها تساعد على نمو رئتي الجنين تمهيداً لتحفيز الولادة المبكرة.

• أدوية لعلاج التشنجات: قد يصفها الطبيب في حالات تسمم الحمل الشديدة.

• تزداد عدد زيارات الأم للطبيب لمتابعة حملها إلى زيارة كل أسبوعين ما بين الأسبوع ٢٠-٣٢ من الحمل، وكل أسبوع بعد ذلك حتى الولادة.

• قد ينصح الطبيب الأم بملازمة الفراش حتى يزداد الإمداد الدموي للرحم وينمو الجنين بشكل طبيعي.

• أما إذا كانت الحالة أكثر خطورة فقد يرى الطبيب أنه من الأفضل للأم أن تكون تحت الملاحظة بالمستشفى، وذلك لتجنب أي مجهود وإجراء الفحوصات الطبية بشكل مستمر للاطمئنان على الأم والجنين.

• إذا تم تشخيص الأم بأن لديها تسمم حمل بالقرب من نهاية الحمل؛ فقد يرى الطبيب أنه من الأفضل تحفيز الولادة المبكرة وذلك طبقاً لحالة عنق الرحم هل بدأ يتسع ويسمح بالولادة أم لا.



• أما في الحالات الأكثر خطورة، عندما يكون عمر الجنين أقل مما يسمح بتحفيز الولادة أو حالة عنق الرحم لا تسمح بذلك؛ فقد يلجأ الطبيب إلى الولادة القيصرية وبعد الولادة يعود ضغط دم الأم طبيعياً خلال أسابيع قليلة.

الوقاية من تسمم الحمل

• يجب اتباع تعليمات الطبيب حول النظام الغذائي وممارسة الرياضة.

• استخدام الملح بصورة أقل ويفضل عدم إضافته في وجبات الطعام.

• شرب من ٦ إلى ٨ أكواب ماء يومياً.

• تجنب أكل الأطعمة المقلية

• الحصول على قسط كاف من الراحة.

• التمرن بانتظام.

• رفع القدمين عدة مرات خلال النهار.

• تجنب المشروبات التي تحتوي على الكافيين.



د. فراس سالم خضير
اختصاصي جراحة القلب
والاوعية الدموية

الحمل ودوالي الساقين

الأوردة وتتوسع وتظهر الدوالي.
4. **التاريخ العائلي:** إن وجود حالات لإصابة أحد أفراد العائلة بالدوالي خلال الحمل يرفع بنسبة كبيرة نسبة ظهور الدوالي.

فسيولوجية دوالي الساقين أثناء الحمل

تقوم الأوردة بنقل الدم من انحاء الجسم باتجاه القلب الذي يعيد ضخه الى الرئتين ثم يعود منها الدم إلى القلب بعد تزوده بالأوكسجين لإعادة ضخه لأنحاء الجسم، وعند حدوث خلل في عمل الأوردة كوجود تبدلات تعيق وظيفتها وتضغط عليها كما يحدث في حالة الحمل نتيجة لوجود الجنين في الرحم ووزنه، يمنع هذا الضغط أو الاضطراب الأوردة من إعادة الدم للقلب، وتكون المحصلة تجمع هذا الدم في الأوردة وتتوسع جدرانها وتظهر الدوالي.

ويزيد احتمالية ظهور الدوالي.
2. **التغيرات الهرمونية:** تحدث تغيرات هرمونية خلال الحمل في جسم المرأة في سياق استمرار الحمل والمحافظه عليه، وارتفاع هذه الهرمونات، وأهمها هرمون البروجسترون، يؤدي لضعف وتأخير عملية إعادة الدم من الأوردة باتجاه القلب، وبالتالي يزداد تجمع



الدم في الأوردة وترتفع نسبة الإصابة بالدوالي.

3. **وزن الجنين:** ينمو الجنين داخل الرحم ويزداد وزنه بشكل مستمر، هذه الزيادة في الوزن تسبب ثقلاً وضغطاً على الأوردة في الطرفين السفليين وبالتالي تعيق عملية إعادة الدم وبالتالي يتجمع الدم بشكل أكبر في

دوالي الساقين هو توسع في الأوردة القريبة من سطح الجلد، هذا التوسع ناجم عن تراكم الدم في الأوردة وخصوصاً في أوردة الطرفين السفليين، تظهر الدوالي عند الحامل بشكل خطوط بنفسجية أو زرقاء اللون تحسنت جلد الطرفين السفليين وأحياناً في محيط الفتحة المهبلية.

60% الى 70% من النساء الحوامل تظهر لديهن دوالي الساقين ومعظمها تختفي خلال فترة ٣ الى ٦ أسابيع بعد الولادة.

ما هي أسباب دوالي الساقين أثناء الحمل؟

1. **زيادة حجم الدم:** يزداد حجم الدم عند المرأة الحامل كأحد التبدلات الطبيعية خلال فترة الحمل، هذه الزيادة في حجم الدم تجعل الدم يتجمع بشكل أكبر في أوردة الطرفين السفليين

أعراض دوالي الساقين خلال الحمل

• ظهور الأوردة واضحة على سطح الجلد بشكل خطوط أو تجمعات نجمية الشكل تشبه العناكب.

• الحكة أو الألم في منطقة ظهور الدوالي.

• في حالات قليلة قد يحدث تورم في المنطقة.

• في الحالات الشديدة يمكن للدوالي أن تنزف وتتقرح.

تشخيص الدوالي خلال الحمل

غالباً ما يتم التشخيص فقط من خلال فحص الطبيب لمنطقة ظهور الدوالي عند الحامل حيث تبدو الدوالي بشكل خطوط واضحة زرقاء أو بنفسجية اللون، في بعض الحالات قد يضطر الطبيب لإجراء تصوير بالأشعة فوق الصوتية في منطقة الدوالي وبيان حالة الأوردة وجريان الدم فيها وسرعته.

علاج الدوالي خلال فترة الحمل

غالباً ما تكون دوالي الساقين خلال الحمل حالة مؤقتة وتختفي بعد الولادة بفترة من الزمن من ثلاثة أشهر إلى سنة، ما يمكن فعله بشكل آمن خلال فترة الحمل هو القيام بعدد من الإجراءات والتدابير لمنع ظهور هذه الدوالي في حال ظهرت لمنع تفاقم المشكلة وهي:

• **تغيير الوضعية:** ونعني بذلك عدم الثبات بوضعية واحدة لفترة طويلة، أي عدم الوقوف المطول أو الجلوس المطول للحامل لأن ذلك يشكل إعاقة لعودة الدم من الأوردة وبالتالي ظهور الدوالي.

• **ممارسة التمارين:** حيث يمكن استشارة الطبيب في نوعية التمارين الرياضية المفيدة والتي تنشط حركة الدم في الأوعية ولا تشكل خطراً على الجنين.

• رفع القدمين:

من المفيد للحامل أن تستلقي وترفع ساقيها فوق مستوى جسمها عندما تسمح لها الفرصة، حيث يحفز رفع الساقين عن مستوى الجسم عودة الدم من الأوردة باتجاه

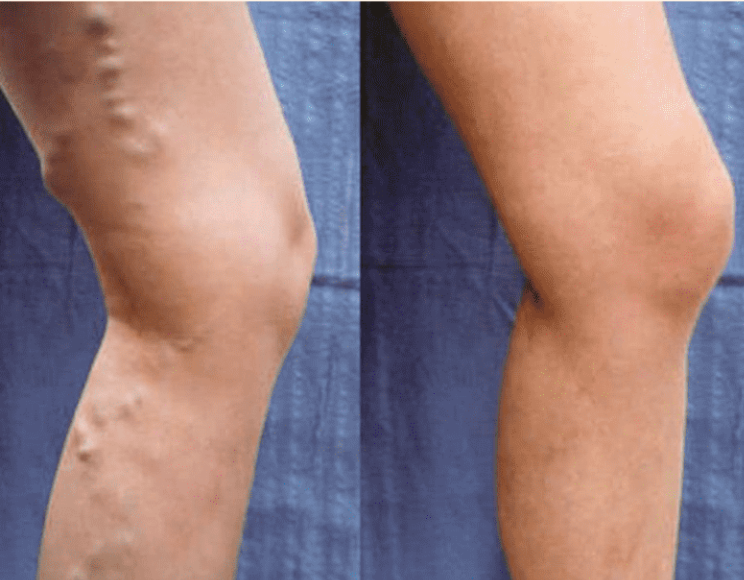
القلب وبالتالي يخفف نسبة حدوث الدوالي.

• ارتداء الجوارب الضاغطة والطويلة: وهي مخصصة لدعم الأوردة وتسهيل عودة الدم وعدم تجمعها وبالتالي تجنب ظهور الدوالي.

• تكفي هذه الإجراءات عادة للحد من مشكلة دوالي الساقين خلال الحمل وتجنبها

ولكن في الحالات الشديدة قد يحتاج الأمر لاستخدام الأدوية وحتى الجراحة؛ في تلك الحالة ونتيجة لخصوصية الحمل فالأمر يترك لتقدير الطبيب وقراره في اختيار العلاج من عدمه وتأجيله بعد الولادة.

• التداخل الجراحي لدوالي الساقين خلال فترة الحمل كما ذكرنا انفا معظم دوالي الساقين قد تختفي بعد الولادة والإجراءات أعلاه كفيلة بتقليل الأعراض خلال فترة الحمل في أحيان قليلة قد يكون التداخل



الجراحي هو الحل خلال هذه الفترة وإذا كان لابد من إجراءه يفضل الإبطاء عن خيار الجراحة المفتوحة للدوالي واستخدام التداخل بواسطة الأسلاك لتصل بواسطة الليزر أو الترددات الموجية والتي تعتبر الإجراءات الأمثل والشائع حالياً في بعض حالات دوالي الساقين التي يتطلب فيها إجراء تداخل جراحي.



د. باسم عبد الكريم العبادي
استشاري طب الأطفال

معلومات مغلوبة عن الرضاعة الطبيعية

4- المعلومة المغلوبة: الرضاعة الطبيعية تسبب الارتجاع والمغص والإمساك.

الحقيقة: أن الحليب الصناعي هو من يسبب المغص والارتجاع والإمساك وليس حليب الأم. من الممكن أن تسبب الرضاعة الطبيعية الغازات عند عدم مراعاة الوضعية الصحيحة للرضاعة والتي تتطلب التقام الطفل لكل من الحلمة والهالة الداكنة المحيطة بها لمنع ابتلاع الهواء وتكون الغازات وهو وضع ممكن مراجعته على بعض المواقع مثل هذا الرابط:

<https://www.aboutkidshealth.ca/Article?contentid=634&language=Arabic>

5- المعلومة المغلوبة: حليب الأم يسبب الاسهال المرضي

الحقيقة: الرضاعة الطبيعية تسبب بالخروج اللين والمتكرر لدى الطفل الرضيع وهو حالة مقبولة وغير مرضية ولا تؤثر على صحة الطفل بل على العكس يؤدي الحليب الصناعي غالباً لحالة من الإمساك المبكر والتي تزيد من توتر الرضيع وتؤثر على صحته.

6- المعلومة المغلوبة: على الأم إيقاف الرضاعة الطبيعية عند تناولها أي نوع من الأدوية.

الحقيقة: عموماً باستثناء علاجات الغدة الدرقية أو الأدوية المضادة للسرطان فلا يوجد محذور من الرضاعة الطبيعية عند تناول الأدوية الأخرى.

1- المعلومة المغلوبة: الرضاعة الصناعية توفر نفس عناصر التغذية وفوائد الرضاعة الطبيعية.

الحقيقة: يختلف الحليب البقري في مكوناته البروتينية ونسبة الدهون عن الحليب البشري لذلك يكون ظهور علامات التحسس للحليب عند استعمال البقري أكثر من الرضاعة الطبيعية.

2- المعلومة المغلوبة: يحتاج الطفل الى مساعدته بالحليب الصناعي لاكتساب الوزن.

الحقيقة: حليب الأم كاف من حيث الكمية والمكونات لتلبية حاجة الطفل خلال اول ٦ أشهر، كما يلبي أكثر من ٥٠% من الحاجة الغذائية للطفل بين ٦-١٢ شهراً وأكثر من ٣٠% للعمر من ١-٢ سنة.

3- المعلومة المغلوبة: حليب الأم قد يكون خفيفاً أو كثير الدسومة بشكل لا يتحملة الطفل.

الحقيقة: هذا المعتقد خاطئ فمكونات حليبها الأم متكاملة كيفها الله عز وجل لتلبية حاجة الطفل من الغذاء.

7- المعلومة المغلوطة: يجب البدء بإطعام الطفل الذي يرضع بصورة طبيعية من الشهر الرابع.

الحقيقة: تأخير الاطعام إلى بعد اكتمال الشهر السادس يقلل فرص الإصابة بأمراض الحساسية التي يكون منشأها قابلية الأمعاء على امتصاص الكثير من المتحسسات الغذائية للدم قبل اكتمال نضج الامعاء في الشهر السادس من العمر.

8- المعلومة المغلوطة: فوائد الرضاعة الطبيعية تقتصر على السنة الأولى من عمر الطفل.

الحقيقة: تمتد فوائد الرضاعة الطبيعية الى بعد هذا العمر فقد أظهر الاطفال الذين تغذوا بالرضاعة الطبيعية نسبة للذكاء في اختبارات الذكاء ونتائج دراسية أفضل من أقرانهم كما أبدوا نسبة أقل للإصابة بأمراض السمنة وأمراض الربو والحساسية.

9- المعلومة المغلوطة: فوائد الرضاعة الطبيعية تقتصر على الطفل فقط.

الحقيقة: تستفيد الأم من إرضاع طفلها فوائد عديدة منها:

- حماية من الإصابة بسرطان الثدي والمبايض والتهاب دات في السنوات الاخيرة نتيجة ترك الأمهات للرضاعة الطبيعية.
- انقطاع الطمث لفترة لا تقل عن 6 أشهر مما يوفر وسيلة طبيعية لمنع الحمل.
- تحسن الوضع النفسي للأم نتيجة إفراز هرمون الاوكسيتوسين.
- علاقة نفسية أمتن بين الام والطفل.

10- المعلومة المغلوطة: من الممكن ان يجف حليب الأم بصورة تلقائية فلا تصبح قادرة على إرضاع طفلها وتلجأ الى الحليب الصناعي.

الحقيقة: إن إفراز حليب الأم يعتمد على مص الطفل للثدي الذي يحفز هرمون إفراز الحليب بصورة طبيعية، فكلما رضع الطفل أكثر أفرز الحليب أكثر، بالإضافة لإمكانية اعتماد محفزات غذائية ونفسية وحتى دوائية أخرى لتحفيز إفراز الحليب عند الحاجة لذلك بعد استشارة الطبيب.

11- المعلومة المغلوطة: الحالات التالية توجب قطع الرضاعة الطبيعية (تشقق الحلمة، خراج الثدي، تسطح الحلمة).

الحقيقة: يمكن حل مشكل هذه الأعراض الثلاث بمشاورة الطبيب وتعود الام لتستأنف الرضاعة الطبيعية بدون توقف.

التشقق: تصحيح وضع التقام الثدي، واستعمال بعض الكريمات الطبية.

الخراج: الارضاع من الثدي الآخر، مع العلاج بالمضادات الحيوية.

التسطح: ممارسة تمرين تصنيع الحلمة من قبل الأم ويفضل في الأشهر الاخيرة من الحمل قبل الولادة.

12- المعلومة المغلوطة: الطفل بالرضاعة الطبيعية لا يحتاج إلى الفيتامينات التكميلية.

الحقيقة: الحقيقة يحتاج كل الرضع إلى التزود بالفيتامينات من الاسبوع الثالث للعمر بجرع مختلفة وقائية وتتناكد الحاجة للتزود بالحديد والزنك وفيتامين د في حال استمرارها لما بعد الشهر السادس.

ختاماً نشرير للحقائق المهمة التالية التي تحتاج الأم إلى تأملها:

- إن الرضاعة الطبيعية تمثل دعامة مهمة لمناعة الطفل بالإضافة إلى اللقاحات، فجميع الدراسات تجمع على انخفاض التعرض لالتهابات الأمعاء وذات الرئة والانتان الدموي الولادي والتهابات الأذن الوسطى لدى الأطفال المستفيدين من الرضاعة الطبيعية عكس أقرانهم راضعي الحليب الصناعي.
- إن الرضاعة الطبيعية تمثل العنصر الوحيد الذي لايسبب التحسس لدى الطفل لكون عنصرها البروتيني بشري وليس بقري.
- ان قرار اللجوء الى الرضاعة الصناعية هو من القرارات التي يجب ألا تتخذ بشكل غير مدروس بعيدا عن المشاورة الطبية الأمينة والواعية.
- ان الترويج للحليب الصناعي يعارض الحقائق العلمية وأدبيات منظمة الصحة العالمية.

لوتبقى الرضاعة الطبيعية لها من القدسية ذكرها في كتاب الله العزيز (وَالْوَالِدَاتُ يُرْضِعْنَ أَوْلَادَهُنَّ حَوْلَيْنِ كَامِلَيْنِ لِمَنْ أَرَادَ أَنْ يُتِمَّ الرَّضَاعَةَ) البقرة 233 فلا يجب الانصراف عما هو طبيعي مبارك الى ما هو صناعي مضرر بمسوغات واهية وواهمة تزيد من أمراض الأطفال ونسب وفياتهم.

د. في سعودي السياب اختصاصية الأمراض النسائية والتوليد

غالباً سوف يتمحور اهتمامهن حول أمور أساسية مثل كيفية انتقاء حمالة الصدر المناسبة، أو طريقة التصرف إذا فاجأته الدورة الشهرية في المدرسة بعيداً عنك وعن رعايتك. سوف تحب ابنتك أن توفري لها حلولاً عملية، كأن تأخذي وقتاً إضافياً لأخذ مقاسات مناسبة لصدرها وانتقاء الحمالة المناسبة لها، أو أن تزويديها بعدة طوارئ تشمل بعض الفوط الصحية التي تستطيع حملها بسهولة في حقيبة المدرسة.

• كوني لها صوت ثققتها بذاتها والذي قد يبدأ بالتزعزع في فترة المراهقة، غالباً تبدأ الفتيات بتطوير مشاعر سلبية تشمل عدم الثقة بالذات وأحياناً كره التطور الحادث في أجسامهن في هذه المرحلة الانتقالية، وقد يكبر الثديان لدى بعض الفتيات بسرعة تفوق سرعة زميلاتهن وصديقاتهن، بينما تتأخر بعض الفتيات في ذلك، إن هذا أمراً آخرى كثيرة قد يكون مصدر إزعاج للفتاة، لذا قومي بطمأنة ابنتك إلى أن الأمر قد يختلف من فتاة لأخرى، وأخبريها أن جسمها الآن في طور النمو وأنه لم يتخذ هيئته البالغة بعد وهذا أمر طبيعي ويحتاج وقتاً.

كأنها كانت البارحة فقط طفلة صغيرة، لا تصدقين أن السنوات مرت بهذه السرعة، أنت الآن أم لفتاة مراهقة، فكوني صديقتها المقربة ولا تتركها تواجه عالم البالغين وحيدة.

هذا النوع من الأحاديث معها، ابدئي بالتمهيد لمواضيع المراهقة والبلوغ مع ابنتك منذ سن الثامنة، إذ يفترض أن تبدي بتوعيتها إلى التغيرات الجسدية المحتملة التي ستواجهها خلال السنوات القادمة مبكراً، وإذا كنت تظنين سن الثامنة سناً مبكراً، فعليك أن تتذكري أن بعض الفتيات يبدأن بالبلوغ في سن مبكرة وقد تكون ابنتك منهن. وقد يساعدك أن

إن فترة المراهقة تعد هي الفترة الأساسية التعليمية للأفراد، حيث تعتبر المعيار الذي يحدد المستوى الدراسي للطالب لاحقاً. ونظراً لأن التغير الهرموني يحدث من دون وعي مسبق من الفتاة، يحدث التأثير النفسي السلبي الذي بدوره يؤثر على التحصيل الدراسي، ويمكن أن يؤدي إلى الإخفاق في التعليم، مما يزيد من الضغوط النفسية على المراهقة. ان النضج الجسدي المبكر يجعل الفتاة

البلوغ المبكر للبنات والتحديات النفسية للعائلة

تتبعي أسلوباً حديثاً تعكسين فيها تجاربك الشخصية على الموضوع، كأن تخبري ابنتك بالتغيرات العاطفية والجسمانية التي مرت بها خلال مراهقتك أنت.

تحدثي مع ابنتك عن البلوغ قبل دورتها الشهرية الأولى، تصاب بعض الفتيات اللواتي لم تتم توعيتهن بشأن دم الدورة الشهرية مبكراً بخوف تختلف حدته من فتاة لأخرى عند رؤيتهن دم الدورة على ثيابهن الداخلية للمرة الأولى، وغالباً ما تحصل الفتاة على دورتها الشهرية الأولى في عمر ١٢-١٣ سنة، بينما تحصل نسبة قليلة من الفتيات على دورتهن في سن أدناه ٩ سنوات، أو متأخراً في سن أقصاه ١٦ سنة. وعليك كذلك عمل تمهيد إضافي بالأمر لابنتك، إذ قد يبدأ المهبل بإخراج إفرازات بيضاء أو كثيفة قبل عدة أشهر من الدورة الشهرية الأولى الفعلية.

تصرفات عملية ومراعاة لمشاعر المراهقة

• كوني عملية في طريقة تعاملك مع بلوغ ابنتك، فمعظم الفتيات

مختلفة في المظهر عن قرباناتها، وبالتالي يحدث خلل في العلاقات الاجتماعية للمراهقة، وتتناثر صداقتها سلباً، وهو الأمر الذي يؤدي أيضاً إلى زيادة الضغوط النفسية عليها؛ خاصة أن عمر البلوغ أصبح في تناقص واضح في فترة الـ ٥٠ عاماً الأخيرة، حتى أن حدوث الدورة للمرة الأولى في الإناث ما دون العاشرة أصبح أمراً مألوفاً. ولذلك نصحت الدراسة بضرورة ملاحظة الآباء لأي تغيرات نفسية تطرأ على الفتيات تكون مصاحبة لظهور الدورة، لتجنب حدوث الاكتئاب.

على الأم أن تهيئ بيئة إيجابية تسمح لابنتها بطرح الأسئلة دون إحراج قبل البلوغ، أجيبي عن كافة أسئلتها بصدق وصراحة، ولا تتركي زمام المبادرة لابنتك لتقوم بطرح أسئلتها وقتما تشاء فقط، بل خصصي مواعيد محددة لكما سوية لكي تجلسا وتتحدثا سوية، هذا الأمر سوف يشجعها على طرح أسئلتها حتى وإن كانت تشعر بالخجل قبل ذلك ولا تنتظري مطولاً حتى تباشري بإجراء



د. علي نزار محمد صالح
اختصاصي أمراض المفاصل
والتأهيل الطبي



Osteoporosis

هشاشة العظام

- انحناء الجسم.
- سهولة الإصابة بكسور العظام عن المعدل المتوقع.

إنّ العظام في حالة تجدد مستمر؛ إذ تُصنع عظام جديدة وتنحل القديمة. عندما يكون الانسان صغيراً، فإن الجسم يصنع عظاماً جديدة بوتيرة أسرع من تفتيته للعظام القديمة، وبذلك تزداد كتلة العظام وبعدها أوائل العشرينيات تتباطأ هذه العملية، ويصل أغلب الأفراد إلى ذروة كتلة العظام عند وصولهم لسن الثلاثينيات.

ومع التقدم في العمر، تُنخر كتلة العظام بشكل أسرع من بنائها.

عوامل الخطر:

- **الجنس:** تُعد النساء أكثر عرضة للإصابة بهشاشة العظام من الرجال.

- **العمر:** كلما تقدّم العمر، زادت خطورة الإصابة بهشاشة العظام.

- **العرق:** يزيد خطر الإصابة بهشاشة العظام عند نوات البشرة البيضاء أو من أصل آسيوي.

- **التاريخ العائلي:** إن إصابة أحد الوالدين أو الإخوة أو الأخوات بهشاشة العظام يعرضك لخطر أكبر من الخطورة، لا سيما إذا كان والدك أو والدتك قد سبق وتعرض لكسر في الورك.

تُسبب هشاشة العظام ضعف العظام لدرجة أن أي سقوط أو مجهود بسيط مثل الانحناء أو السعال يمكن أن يسبب كسراً، وتحدث حالات الكسر المرتبطة بهشاشة العظام بصورة شائعة في الورك والرسغ والعمود الفقري.

تصيب هشاشة العظام الرجال والنساء من جميع الأعمار. لكنّ النساء بيض البشرة والآسيويات، خاصة اللاتي تجاوزن سن اليأس، هنّ الأكثر عرضة للخطر، ويمكن أن تُساعد الأدوية والنظام الغذائي الصحي، والتمارين في منع خسارة العظام أو تقوية العظام الضعيفة بالفعل.

الأعراض:

لا تظهر عادة أية أعراض في المراحل المبكرة من انخفاض كثافة العظام ولكن بمجرد ضعف العظام نتيجة الإصابة بهشاشة العظام،

قد تظهر عليك المؤشرات والأعراض التالية:

- ألم الظهر نتيجة كسر الفقرات العظمية أو تأكلها.
- قصر القامة بمرور الوقت.

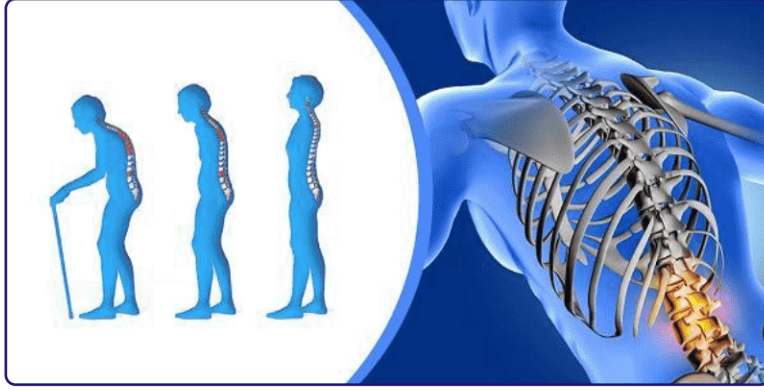


• **الستيرويدات والأدوية الأخرى:** إن العلاج طويل المدى بأدوية الكورتيكوستيرويدات، سواء عن طريق الفم أو الحقن مثل **البريدنيزون والكورتيزون والدكسون**، يتعارض مع عملية إعادة بناء العظام.

• **الحالات الطبية:**

يكون خطر الإصابة بهشاشة العظام أعلى في الأشخاص الذين لديهم مُشكلات طبية مُعينة مثل:

- **مرض الأمعاء الالتهابي**
- **أمراض الكلى أو الكبد**
- **السرطان**
- **التهاب المفاصل الروماتويدي**



• **نمط الحياة الساكن:**

الأشخاص الذين يقضون الكثير من الوقت في الجلوس يكونون أكثر عرضة للإصابة بهشاشة العظام مقارنةً بالأشخاص الأكثر نشاطًا.

أي تمارين للوزن والأنشطة التي تعزز التوازن والموقف الجيد تعود بالنفع على العظام، ولكن المشي والجري والقفز والرقص ورفع الأثقال تبدو مفيدة بشكل خاص.

• **تناول الكحول:** يزيد استهلاك الكحول من خطر الإصابة بهشاشة العظام.

• **تعاطي التبغ:** لم يتضح الأثر الفعلي لتعاطي التبغ في الإصابة بهشاشة العظام، ولكن ثبت أنه يسهم في إضعافها.

• **حجم هيكل الجسم:** يُعد الرجال والنساء أصحاب القوام الصغير أكثر عرضة لهذه الخطورة، لأن كتلة العظام لديهم عادةً ما تكون أقل وتتناقص مع تقدمهم في العمر.

• **الهرمونات الجنسية:** يغلب على انخفاض الهرمونات الجنسية أن يؤدي إلى ضعف العظام.

يُعد انخفاض مستويات هرمون الاستروجين لدى النساء عند انقطاع الطمث أحد أقوى عوامل خطر الإصابة بهشاشة العظام، وعلاجات سرطان الثدي التي تقلل من مستويات هرمون الاستروجين لدى النساء سببًا في مسارعة الإصابة بفقدان العظام.

• **مشكلات الغدة الدرقية:**

يمكن أن يسبب فرط هرمون الغدة الدرقية فقدان العظم.

• **الغدة الأخرى:** ترتبط

الإصابة بهشاشة العظام كذلك بفرط نشاط الغدة الجار درقية والغدة الكظرية.

• **نقص في تناول الكالسيوم:**

يلعب انخفاض الكالسيوم مدى الحياة دورًا في الإصابة بهشاشة العظام.

يسهم انخفاض مدخول الكالسيوم في خفض كثافة العظام، والفقدان المبكر للعظام وزيادة خطر الإصابة بالكسور.

• **اضطراب الشهية:** يُضعف تقييد تناول الطعام بشدة والبقاء تحت الوزن الطبيعي العظام في كل من الرجال والنساء.

• **جراحة الجهاز الهضمي:** تُحدّد الجراحة لتقليل حجم المعدة أو إزالة جزء من الأمعاء كمية مساحة السطح المتاحة لامتصاص العناصر الغذائية بما في ذلك الكالسيوم.

المضاعفات:

تُعد كسور العظام، وخصوصًا في العمود الفقري أو الورك، أكثر المضاعفات خطورة لهشاشة العظام يحدث كسر عظمة الورك عادةً بسبب السقوط.

في بعض الحالات، يمكن أن تحدث كسور العمود الفقري حتى وإن لم يتعرض الشخص للسقوط.

وربما تضعف العظام التي تشكل العمود الفقري (**الفقرات**) إلى درجة الانكماش، وهو ما يمكن أن يؤدي إلى الشعور بالألم في الظهر، ونقص الطول، وتقوس العمود الفقري إلى الأمام.

الوقاية:

التغذية الجيدة وممارسة التمارين الرياضية بانتظام ضرورية للحفاظ على صحة عظامك طوال حياتك.

الكالسيوم

يحتاج الرجال والنساء الذين تتراوح أعمارهم بين ١٨ و ٥٠ عامًا إلى ١٠٠٠ ملليغرام من الكالسيوم يوميًا.

وتزداد هذه الكمية اليومية إلى

١٢٠٠ ملليغرام عند بلوغ المرأة ٥٠ عامًا والرجال ٧٠ عامًا.

وتتضمن المصادر الغذائية الغنية بالكالسيوم ما يلي:

- مشتقات الحليب قليلة الدسم
- الخضراوات الورقية ذات اللون الأخضر الداكن
- السلمون المعلب مع العظام والسردين
- منتجات الصويا مثل التوفو
- حبوب الإفطار وعصير البرتقال المضاف إليهما كالسيوم

يجب ألا تزيد جرعة الكالسيوم الإجمالية، من المكملات الغذائية والنظام الغذائي معًا، عن ٢٠٠٠ ملليغرام في اليوم لدى الأشخاص الذين تزيد أعمارهم عن ٥٠ عامًا.

فيتامين D

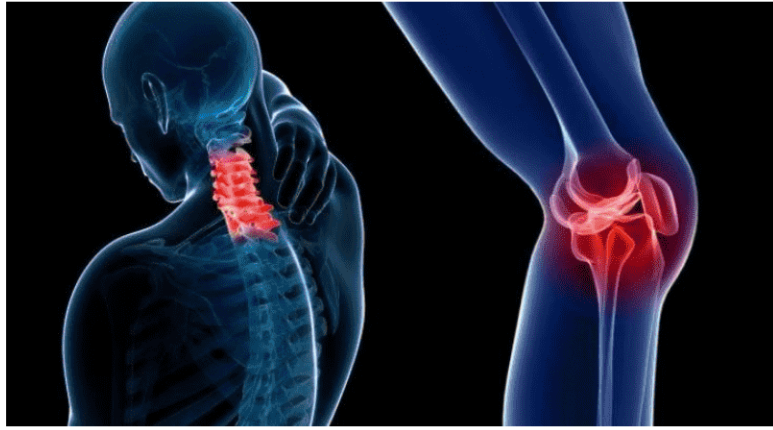
يحسن فيتامين D قدرة الجسم على امتصاص الكالسيوم، ويحسن صحة العظام بطرق أخرى.

ويمكن الحصول على جزء من فيتامين D من أشعة الشمس، تشمل مصادر فيتامين D الغذائية زيت كبد أسماك القد والسلمون المرقط والسلمون العادي.

تأتي كذلك بعض أنواع الحليب وحبوب الإفطار معززة بفيتامين D.

يحتاج معظم الأشخاص ما لا يقل عن ٦٠٠ وحدة دولية من فيتامين D يوميًا.

وتزيد هذه الكمية الموصى بها إلى ٨٠٠ وحدة دولية يوميًا بعد سن السبعين. التمارين:



يمكن أن تساعد

ممارسة الرياضة في تقوية العظام وإبطاء فقدانها.

الجمع بين تدريب القوة وتدريبات تحمل الوزن وتمارين التوازن.

يساعد تدريب القوة على تقوية العضلات والعظام في الذراعين والجزء العلوي من العمود الفقري.

وتؤثر تمارين تحمل الوزن، مثل المشي والهولة والركض وصعود السلالم والقفز بالحبل والتزلج ورياضات الضغط، بصورة أساسية على عظام الساقين والوركين والجزء السفلي من العمود الفقري.

ويمكن أن تقلل تمارين التوازن مثل رياضة تاي تشي من خطر التعرض للسقوط، خاصةً



د. ميسون شريف
استشارية النسائية والتوليد

حقنة التاب بلوك بعد العملية القيصرية

TAB BLOCK

مبتكرة للتخلص من الألم دون وجود آثار جانبية شائعة لأنها لا تحتوي على المواد المخدرة الموجودة في المسكنات الأخرى، ونتيجة لذلك، لا تشعر المرأة بأعراض مزعجة بعد الولادة.

كيف تعمل حقنة التاب بلوك؟

يتكون جدار المعدة من خمسة أزواج من العضلات، وتمر أعصاب جدار البطن عبر النسيج الضام بين عضلات البطن المائلة الداخلية وعضلات البطن المستعرضة، ويقوم محلول التخدير المحقون في هذه المنطقة بمنع هذه الأعصاب من إرسال إشارات الألم من جدار البطن إلى الدماغ.

كيف يتم أخذ حقنة التاب بلوك؟

عادة ما يتم إعطاء حقنة التاب بلوك للسيطرة على ألم ما بعد الجراحة قبل انتهاء التخدير، ويمكن إعطاء حقنة تاب بلوك في الخصر فوق عظم الحوض، أو في الجزء العلوي من البطن أسفل الضلوع مباشرة، وتستغرق حوالي ٢٠ دقيقة لتصبح فعالة حيث يمكن أن ينخفض الشعور بالألم لمدة تصل إلى بضعة أيام، على عكس المسكنات الأخرى التي تخفف الألم لبضعة ساعات فقط.

بعض عيوب حقنة التاب بلوك

تحتاج إلى دقة شديدة ويجب أن يتم أخذ تاب بلوك حقن على يد طبيب تخدير محترف لضمان حقنها بطريقة سليمة وفي المكان الصحيح، حيث أنها قد تشكل ضرراً في حالة حقنها بطريقة خاطئة.

تسكين ألم الجراحة فقط هناك نوعان من ألم بعد الولادة القيصرية، ألم في الرحم وألم في مكان الشق في جدار البطن، وتركز حقنة التاب بلوك على ألم الجرح فقط، ولا تساعد في تخفيف ألم الرحم، وهو ما يستدعي أخذ المسكنات، ولكن عادة ما تخفف ألم الرحم في غضون ٦ إلى ٢٤ ساعة، على عكس ألم الجرح الذي يستمر لعدة أيام.

حقنة تاب بلوك هي عبارة عن مخدر موضعي دقيق للغاية يتم حقنه في عضلات البطن وتحديدًا بمنطقة إجراء الجراحة، وتساعد هذه الحقنة في تخدير أعصاب معينة بهذه المنطقة، بطبقات معينة بين العضلات في مكان جرح الولادة القيصرية.

إن فاعلية هذه الحقنة تعتمد على استخدام جهاز السونار ويستخدم أطباء التخدير الموجات فوق الصوتية لتوجيه الإبرة مباشرة إلى المنطقة المستهدفة ويستمر تسكين الألم لمدة حوالي ٢٤ ساعة.

كما أنها تعتمد على طبيب التخدير الكفاء الذي يقوم بالحقن في المكان الصحيح وتقوم بتخفيف الألم إلى حد كبير وهي تعطى للألم بعد عملية الولادة مباشرة مما يجعلها تشعر بقليل من الراحة لا يقتصر أخذ حقنة تاب بلوك بعد الولادة القيصرية فحسب، بل يمكن الحصول عليها في حالات فتح البطن مثل استئصال الأمعاء واستئصال الرحم واستئصال الزائدة الدودية واستئصال المرارة وإصلاح الفتق واستئصال البروستاتا واستئصال الكلية.

كيف تختلف حقنة التاب بلوك عن المسكنات التقليدية؟

قبل الولادة القيصرية، عادة ما يتم استخدام إبرة الظهر لتخدير المنطقة السفلية من الجسم بدءاً من المعدة إلى أسفل، وهي حقنة يتم أخذها في العمود الفقري، وتستمر فعاليتها لمدة تتراوح بين ١٨ إلى ٢٤ ساعة، وبعد ذلك تبدأ المرأة في الشعور بالألم. مما يستدعي أخذ الأدوية المسكنة للألم مثل البراسيتامول والبنثدين الذي قد يسبب الغثيان، والقيء، أما حقنة تاب بلوك، فتعتبر طريقة



مع الطبيبة الاستشارية ضياء صالح العارون



مع الطبيب الاستشاري فؤاد الدهان



مع الطبيبة الاختصاصية نادية طارق بركات

كلمات

عن هذا العدد الخاص من مجلة سلامتك

كتب - سعدي السند:

قبل شهرين من صدور هذا العدد العاشر والخاص الذي بين أيديكم من مجلتنا (سلامتك) وتحديدًا في منتصف شهر أيلول الماضي عقودنا اجتماعاً ضمّني مع رئيس تحرير المجلة الدكتور ضرغام الأجوادي لنضع خطةً نضمن فيها النجاح لعددٍ مميزٍ خاص بصحة المرأة وخصوصاً صحة الأمهات في سن الأنجاب وماقبل الولادة وبعدها ومن ثم سلامة الأم والطفل للفترة اللاحقة ولم نختم لقاءنا إلا وكانت تفاصيل هذه المهمة الصحفية والتوعوية قد أحكمت وبشكل كامل خصوصاً بعد أن تم وضع الخطوط

العامة للعدد ومضمونه حتى لو تطلب الأمر زيادة عدد صفحات المجلة ضعف عددها المعتاد الذي تصدر به المجلة.

باشرنا في اليوم التالي بعملية الإنجاز فكان الدكتور الأجوادي وزملاؤه الاطباء في هيئة التحرير ومن خلال علاقاتهم الطبية مع زملائهم الأطباء والطبيبات قد بدأوا بالتواصل مع الأطباء المعنيين ومن مختلف الاختصاصات للكتابة في هذا العدد الخاص.

وبدأت مشواري في لقاءات العمل في عدد من المستشفيات وفي كلية الطب جامعة البصرة

للقاء عددٍ من الطبيبات والاطباء الاستشاريين والاختصاص لمشاركتنا في كتابة مقالاتهم لهذا العدد وقد لمسنا حقاً أنهم كانوا متحمسين جداً لخطتنا واستعدادهم للمشاركة الطبية في تزويد المجلة بالمقالات التي اتفقنا عليها ولمسنا أيضاً من كل مدرء المستشفيات تعاوناً أقل ما يقال عنه أنه يبعث السرور وكانت فرصة طيبة لنا أيضاً في أن يتسابق الزملاء الأعزاء في الوحدات الاعلامية في المستشفيات في إبداء المساعدة الممكنة لنا فكانت نتائج كل ذلك الحراك الجميل والتعاون المثمر أن صدر هذا العدد الخاص الذي نتصفحونه الآن مع تقديرنا العمالي للجميع.

اهداف
الجمعية:



دعم البحث العلمي والدراسات الطبية.

تعزيز التعاون العلمي بين المؤسسات الصحية والجامعات.

رفع المستوى العلمي وتحسين كفاءة العاملين في قطاع الصحة.

تشجيع التأليف والترجمة والنشر في مجال الصحة.

تسريع نقل المعرفة والخبرات والتقنيات الحديثة الى العراق.

نشر الثقافة الصحية الرصينة في المجتمع.

تقديم المشورة العلمية والفنية.

وتحقق الجمعية
أهدافها بالوسائل
التالية:

إجراء البحوث والدراسات العلمية ونشرها.

إقامة الندوات والمحاضرات العلمية التخصصية.

عقد المؤتمرات العلمية وورش العمل والدورات التدريبية.

نشر الكتب والمجلات والرسائل الصوتية والفيديوية.

التعاون مع المؤسسات الصحية والجامعات.

اطلاق المواقع الالكترونية النافعة

سلاسلنا

الجمعية
لعراقية
للبحوث
والدراسات
الطبية

أسست الجمعية
بالأمم المتحدة

ب.ت. — 5737/15

في — 13/7/2017

الصادر من وزارة التعليم
العالي والبحث العلمي

مواقعنا الالكترونية:

www.iamrs.edu.iq

www.iqnjm.com

www.tewhod.com

IAMRS.Basrah

iraqi.amrs

IAMRS12

Iraqi-association-for-medical

IqAMRS



من هنا
تحميل
اعداد
المجلة
PDF