

دليل التوعية الصحية للأسرة العراقية

ترتكز صحة المواطن على رفع مستوى وعي الأفراد ومدى تحملهم للمسؤولية في ضوء ما توفره الدول من وسائل من أجل الوقاية من أكبر عدد ممكن من الأمراض واتباع السلوكيات الصحية والغذائية السليمة وتجنب السلوكيات الضارة والتي تؤدي إلى زيادة معدل انتشار المرض والوفيات بين أفراد المجتمع. أن التثقيف الصحي المجتمعي يقوم على تضافر جهود الحكومة والأفراد معا من أجل الوصول إلى أعلى درجة من الوعي الصحي والحرص طوال الوقت على توجيه أفراد المجتمع إلى العادات الصحية والغذائية السليمة والمحافظة على البيئة وتوضيح مدى الضرر الناتج على الفرد وعلى أسرته وعلى مجتمعه إذا لم يلتزم بتلك العادات السليمة. أن صحة المجتمع تقوم على مبدأ تحفيز المواطنين على العمل التطوعي الذي يهدف طوال الوقت إلى نشر الوعي والثقافة الصحية بين أفراد المجتمع بالكامل، والاهتمام بالرسالة التثقيفية الصحية المراد توصيلها إلى الأفراد؛ حتى تكون مقبولة وجذابة قدر الإمكان وذلك من أجل زيادة الوعي الصحي والثقافة الصحية والعامة لدى المواطنين. ولا بد من الحرص على إرساء مبدأ العمل التطوعي داخل الأوطان والمجتمعات؛ نظرا إلى الدور الفعال الذي يلعبه المتطوعين في نشر رسائل التوعية والتثقيف الصحي. وذلك بالاستعانة بالأشخاص الأكثر تأثيرا في حث وتزويد أفراد المجتمع بالمعلومات والإرشادات الصحية المتعلقة بصحتهم بغرض التأثير الفعال على اتجاهاتهم والعمل على تعديل وتطوير سلوكهم الصحي لمساعدتهم على تحقيق السلامة والكفاية البدنية والنفسية والاجتماعية والعقلية. ويذكر أن العديد من الخبراء والعاملين في منظمة الصحة العالمية ومنظمات الصحة الأخرى مثل منظمة الغذاء والدواء الأمريكية وغيرهم قد أكدوا على أنه لا سبيل إلى تقدم ورفعة أي مجتمع ما لم يقيم أولا بتوطين أفرادهم على أهم مبادئ تحقيق مفهوم الصحة المجتمعية والصحة العامة.

بناء على المسح الذي قامت به منظمة رابطة عمال سامريتر حول صحة المواطن وعن مفهومهم للصحة ومستوى ثقافتهم الصحية وسلوكهم الصحي، جاءت النتائج بصفة مبدئية تدل على انخفاض مستوى ثقافتهم الصحية، وعدم إلمامهم بالتعامل مع المشاكل والطوارئ الصحية. كما أثبت المسح عدم وجود تدريبات منظمة تختص بتزويدهم بالمعلومات اللازمة عن الصحة والسلوك الصحي والخدمات الصحية والرعاية الصحية التي تقدمها الدولة.

بناء على نتائج المسح وإيماننا من وزارة الصحة العراقية ومنظمة رابطة عمال سامريتر بدور التثقيف الصحي وأهميته في تعزيز صحة الأفراد والمجتمعات دفع وزارة الصحة العراقية ومنظمة عمال سامريتر بدعم وتمويل من الوزارة الاتحادية للتعاون الاقتصادي والتنمية،

Bundesministerium für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung (BMZ)

في إيجاد دليل إرشادي للتوعية والتثقيف الصحية للمواطن ومرجع لمساعدة المتطوعين في تنمية المجتمع لنشر المعارف والمفاهيم الصحية والوصول إلى مجتمعات لديها المعرفة في إتخاذ القرارات الصائبة وسلوك يعزز الصحة ويبقي من المراضة.

إن هذا الدليل نتيجة جهد مشترك بين وزارة الصحة العراقية ومنظمة عمال سامريتر ويهدف إلى تعريف الأسرة بصحتهم وصحة بيئتهم بهدف النهوض بالمجتمع وإنمائه اجتماعيا والمحافظة على النمو الثقافي والإقتصادي والحضاري مع التقدم المستدام. بالإضافة إلى تزويد متطوعي المجتمع بالمعلومات اللازمة عن الصحة والسلوك الصحي للمواطن وإمدادهم بالجانب المعرفي والعملية.

This manual is a product of collaborative allocation between Arbeiter Samariter Bund. B.V. and the medical committee in the Ministry of Health of Iraq that was assigned to write, review, and edit the contents of this manual, each author presented the chapter related to his field of knowledge and experience to ensure that this manual is built on practical information based on scientific and evidence based practices:

Randala Nouredine	Country Representative of ASB- Iraq
Dr. Mouhamd Kobessi	Health Programme Manager ASB- Iraq
Dr. Sabah Khudhair Yas	Head of PHC centers & Family Health Department
Dr. Ban Ali Shannan	Manager of Infection Prevention & Control Unit
Dr. Raghad Abdulredha Abbass	Head of Reproductive Health & School health Department
Dr. Muna Attalla Khalifa Ali	Head of Non-Communicable Diseases Prevention & Control Department
Dr. Haitham Mekhleef Salem	Head of Health Promotion Department

قائمة المحتويات

1	المقدمة
4	تعريفات أساسية
11	العمل التطوعي
14	التثقيف الصحي
24	النظافة
28	الصحة البيئية
40	الصحة الإيجابية
56	النظافة الشخصية للمرأة
66	رعاية الحامل
84	الزواج المبكر
92	الرضاعة الطبيعية الحصرية
98	تنظيم الأسرة
120	الأمراض المعدية الأكثر فتكا بالأطفال
128	التدرن أو السل
131	الحصبة
133	إلتهابات الجهاز التنفسي الحادة
136	التهابات الكبد الفيروسية
143	فيروس كورونا
151	الليشمانيا
154	إسهال الرضع
159	التلقيح
166	رعاية الطفولة
168	خصائص الطفولة
173	الأطفال حديثي الولادة
183	نمو الطفل
187	تغذية الطفل
193	الأمراض المزمنة
197	مرض السكري
203	مرض ضغط الدم
211	السمنة
215	الأمراض السرطانية الأكثر شيوعا بين النساء
216	سرطان الرحم
219	سرطان الثدي

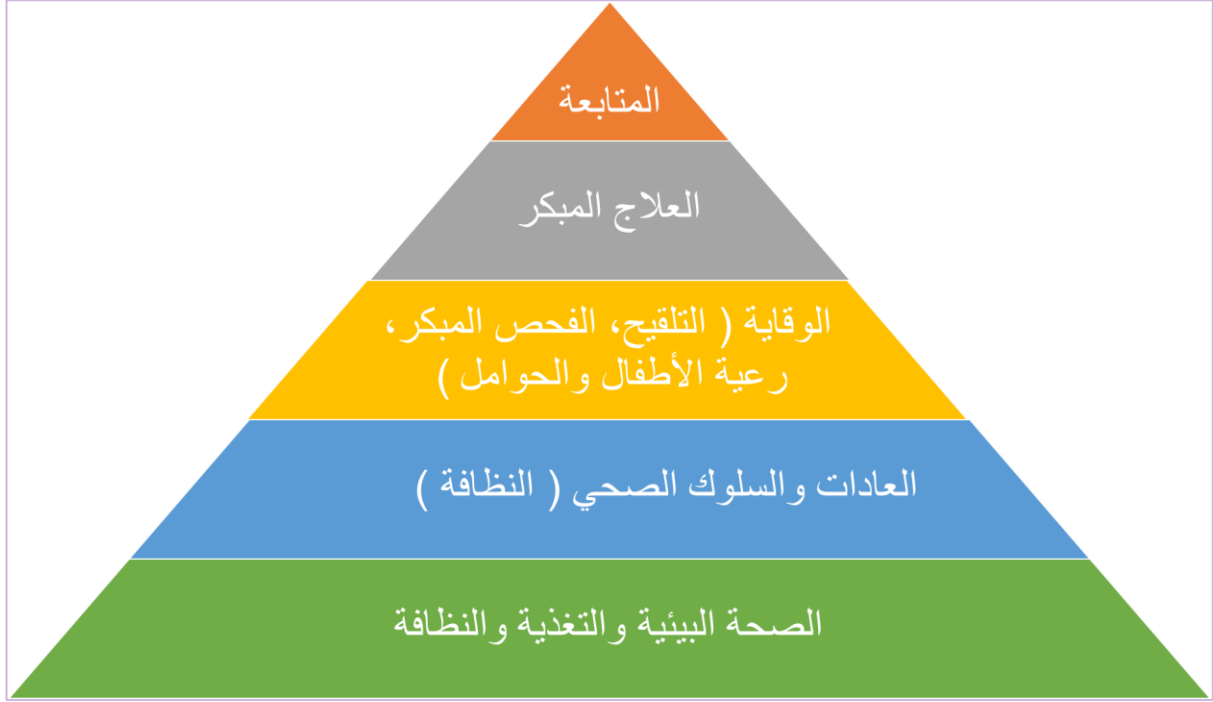
الفصل الأول

تعريفات أساسية

الرعاية الصحية الأولية

إن الزيادة في تكاليف تقديم الخدمات الصحية للناس والأثر المحدود لهذه الخدمات في التخفيف من انتشار الأمراض والأوبئة أدى إلى ظهور اتجاه يدعو لتطبيق مفهوم الرعاية الصحية الأولية.

إن خدمات الرعاية الصحية الأولية لا تقتصر على تقديم العلاج للمرضى فقط ولكنها تعتمد على العمل مع الناس وتوعيتهم قبل إصابتهم بالمرض للحفاظ على صحتهم الجسدية والنفسية والاجتماعية والروحية، فدور الرعاية الصحية هو مكافحة الأمراض من خلال تثقيف الناس ليأخذوا هم أنفسهم الإجراءات التي تمنع عنهم الإصابة بالمرض قبل وصولهم إلى مرحلة العلاج.



المتطوع الصحي في المجتمع

نساء وشباب من المجتمع نفسه يتم اختيارهم على معايير متعددة منها:

- التمتع بالأخلاق والصفات الحميدة.
- الكفاءة.
- القبول من المجتمع المحلي.
- حب العمل وحب التعامل مع الآخرين.
- المحافظة على خصوصية وسرية العمل.

	يحترم خصوصية العمل والأفراد.
	يحتمل سرية عمله ويحافظ على المعلومات المتوفرة لديه.
	يقبل الإشراف والإرشاد ويتقيد بتنفيذ خطط العمل المقررة.

هم أفراد لديهم الرغبة في العمل على تحسين الصحة والبيئة في مجتمعهم، فيتم تدريبهم وتزويدهم بالمعلومات اللازمة التي تمكنهم من القيام بهذه المهمات. إن كل فرد يستطيع أن يكون عاملاً لصحة مجتمعه وذلك بإدراكه شروط السلامة الجسدية والبيئية الأساسية، وممارستها ونشرها في المجتمع ومساعدة الناس على اعتمادها.

صفات المتطوع في صحة المجتمع

- يتقن القراءة والكتابة.
- لديه الوقت الكافي للقيام بالمهام التي توكل اليه.
- يملك مهارة التواصل والإقناع والقدرة على العمل.
- لديه الوقت والرغبة في المشاركة في دورات تدريب مستمرة.

المعلومات التي على المتطوع في صحة المجتمع معرفتها عن مجتمعه المحلي



- عدد الناس والأسر والوحدات السكنية.
- الأشخاص ذو التأثير والنفوذ، اللجان الشعبية، والحزبية، والنوادي.
- أهم المشكلات الصحية والاجتماعية.
- المستوى العلمي والكفاءات الموجودة.
- رسم خريطة واضحة للمجتمع تبين الأماكن السكنية والطرق والمعالم الرئيسية كالأنهار والآبار والمرافق الحيوية كالمدارس والمصانع وأماكن العبادة والساحات العامة.

مهام المتطوع في صحة المجتمع

1. الزيارات الميدانية اليومية لنشر رسائل التوعية والرعاية الصحية في المجتمع.
2. تسجيل الإحالات الطبية ضمن الجولات ومتابعة هذه الإحالات.
3. مراقبة الوضع الصحي في المجتمع وتوجيه رسائل توعية في هذا الموضوع.
4. مساعدة المركز الطبي في حال دعت الضرورة.
5. حضور الدورات التدريبية لرفع مستوى أداء العمل وتحقيق مستوى صحي وتوعوي أفضل في المجتمع.



لا يستطيع أي متطوع في التثقيف الصحي للمجتمع القيام بمهامه كاملة من دون معرفته بأسس وقواعد الاتصال والتواصل مع الآخرين وبخاصة أبناء مجتمعه، وبما أنه يقوم بدور رئيسي في نقل الخبرات والمعلومات من وإلى مجتمعه لذا من المهم أن يتعرف إلى مهارات الإتصال والتواصل وذلك ليقوم بواجبه على أكمل وجه.

الاتصال والتواصل

يمثل التواصل الغرض والطريقة الأساسية لتبادل الناس المعلومات ويوجهون أو يؤثران في بعضهم بعضاً وكذلك يعبرون عن مواقفهم ومشاعرهم.

الاتصال هو عملية هادفة لنقل المعلومات والأفكار والمهارات من شخص إلى آخر وتؤدي إلى إحداث أثر معين على متلقي الرسالة.

الاتصال الفعال يتم بين شخصين أو أكثر ويتم فيه تفسير الرسالة من قبل المستقبل بالطريقة التي أرادها المرسل.

أهداف الإتصال

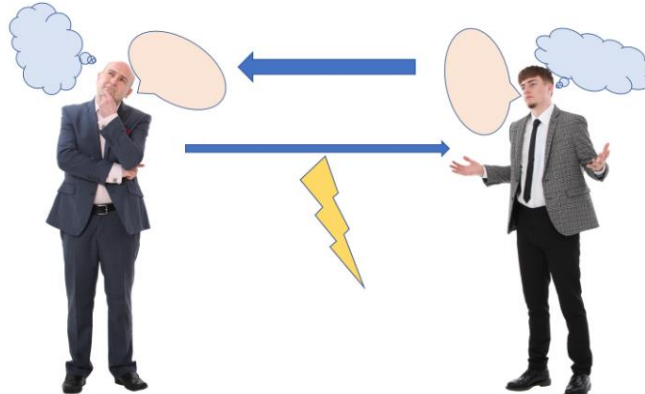
نقل معلومات والبيانات الصحيحة وأفكار مما يساعد في اتخاذ القرارات السليمة.

- اكتساب خبرات ومهارات ومفاهيم واتجاهات جديدة.

عناصر التواصل

عملية الإتصال تحتاج الى 6 عناصر

- 1- المرسل: هو الشخص الذي تبدأ منه عملية الإتصال أو مصدر الرسالة.
- 2- المتلقي: الجهة التي تستلم الرسالة وتحلل رموزها وتفسرها.
- 3- الرسالة: هي ما يتم نقله من المرسل إلى المستقبل وتتضمن الأفكار، الإقتراحات، والآراء المتعلقة بموضوعات معينة.
- 4- وسيلة الإتصال: هي الأداة التي يتم من خلالها نقل الرسالة من المرسل إلى المستقبل.
- 5- التغذية الراجعة: إعادة إرسال الرسالة من المستقبل إلى المرسل للتأكد من فهمه لها.
- 6- التأثير: أثر الرسالة على المستقبل من خلال تغيير في المعلومات أو الإتجاهات أو السلوك.



أشكال الإتصال

الإتصال نوعين:

1. إتصال لفظي: ويتم من خلال الكلمة المنطوقة سواء في الإجتماعات أو المحادثات أو ورش العمل.

2- إتصال غير لفظي: وفيه يتم نقل الرسالة من دون إستخدام الكلام.

من الرسائل غير اللفظية:

لغة الجسم: تعابير الوجه الإيماءات حركات اليدين واللمس. التعبيرات الصوتية تمدنا بكثير من المعلومات ومن خلالها يمكن معرفة المشاعر، المزاج الشخصي من هدوء أو إنفعال، مرح أو إكتئاب حياء أو إنطواء.

خطوات الإتصال



معوقات الإتصال

هناك العديد من الأسباب التي تؤدي الى إعاقه الإتصال من بينها:

- لغة الإتصال: قد تكون غير واضحة وغير معبرة عن مضمونها.
- اختلاف تفسير الرسالة بين المرسل والمتلقي: يعود ذلك لسوء العلاقة بينهما والذي يؤثر على طريقة فهمها لفحوى الرسالة.
- اختيار المرسل لوسيلة إتصال غير مناسبة لطبيعة المتلقي وهدف الرسالة.
- اختيار الوقت والمكان غير المناسبين لإرسال الرسالة.
- وصول رسائل عديدة للمتلقي في الوقت نفسه: هذا يدعو إلى الاهتمام ببعضها وإهمال البعض الآخر.
- التعصب لموقف أو رأي أو وجهة نظر معينة.
- عدم مراعاة الفروقات الفردية بين المتلقين من قبل المرسل عند إرسال رسائله.
- عدم الإنصات لرأي الآخر.
- عدم المتابعة.
- عدم إحترام المرسل لمشاعر المستمع.
- عدم إلمام المرسل بلغة الجسد واستخدامها في تفسير التغذية الراجعة.
- استخدام تعابير علمية صعبة الفهم عند المستمع.
- عدم إعطاء موضوع الإتصال وقته.



الاتصال مهارة مثل كل المهارات يمكن اكتسابها بالممارسة والتدريب.

- من المهم جداً للعامل الصحي أن يتعلم كيفية التحكم بانفعالاته فلا يترك الإنفعالات تسيطر عليه وعلى تصرفاته.
- إن الإنفعال سيؤثر على وضوح الرسائل التي ترسل حولنا.
- بالصبر والتدريب يستطيع العامل الصحي التحكم بانفعالاته والسيطرة على المواقف لمختلفة.

- ✓ إظهار الاهتمام بما يقوله المرسل: يظهر الاهتمام من خلال تعابير الوجه كالابتسام، الإيماء بالرأس.
- ✓ إتباع سلوك منفتح: فعندما يتلقى أي فرد مقترحات المثقف الصحي بود وعطف يستحوذ على ثقته وحبه.
- ✓ الإعتدال عند الجلوس مع المتلقي: فالجلوس مع إستقامة الظهر وتشابك اليدين يعطي رسالة بعلو المرسل وعدم إكترائه أو مبالاته.
- ✓ النظر إلى المتلقي كثيراً في أثناء التواصل معه: الإبتسامة تعطي المتلقي الكثير من الثقة.
- ✓ المصافحة بلطف: أفضل وسيلة لنقل المودة ودفع المشاعر فالمصافحة بفتور سيؤثر على الرسالة وطريقة تلقيها.
- ✓ الهدوء: إن الهدوء يجعل الرسالة تصل واضحة من دون عوائق ويجعل المتلقي يدرك أن المرسل لديه إستعداد للإنصات والمناقشة.





الفصل الثاني

العمل التطوعي

العمل التطوعي هو خدمة أو مساهمة تبذل لأسباب إنسانية لا تتوخى الأجر أو الربح أو المنصب يقوم بها الأفراد لتنمية مجتمعهم ينفذ العمل التطوعي لمصلحة فئات أخرى من دون أن يعود مثل هذا النفع مباشرة على القائمين به.

ينفذ متطوع صحة المجتمع عمله بشكل تطوعي، ويحرص من خلاله على تحقيق الصالح العام لمجتمعه. التطوع ليس محصورا بعمر معين ولا بفئة معينة ولا بوقت معين، وكل فرد يستطيع أن يتطوع: الناس من كل الأعمار والجنسيات والأديان والطوائف ربوات المنازل، العمال والطلاب، المتقاعدون والمسنون، الأغنياء والفقراء المتعلمون والأميون. المتطوع هو شخص يتمتع بمهارة وخبرة معينة يستخدمها لأداء واجب اجتماعي عن طوعية واختيار وبدون مقابل من أي نوع.

أهمية العمل التطوعي

هناك العديد من العوامل التي تعطي أهمية للعمل التطوعي في المجتمع منها:

- 1- عدم قدرة الدولة على الإستجابة لكل حاجات المجتمع أو تلك الخاصة ببعض فئاته لأسباب مالية أحيانا.
- 2- معرفة المتطوعين المحليين، أكثر من سواهم بالمشاكل الموجودة في مجتمعهم وبالتالي معرفة كيفية جذب الاهتمام إليها ومعالجتها.
- 3- إعطاء الفرصة للمواطنين للقيام بالأعمال بأنفسهم مما يقلل من حجم المشكلات الاجتماعية في مجتمعهم.
- 4- تمكين المواطن من خلال تعليمهم وتدريبهم ومساهماتهم بالأعمال المختلفة في المشاركة في إتخاذ القرارات التي تؤثر على حياتهم وحياة مجتمعهم.
- 5- تشجيع التعاون والتكامل بين الناس وتنمية روح المشاركة لديهم.

أهداف التطوع

الأهداف العامة

- ✓ التخفيف من المشكلات التي تواجه المجتمع.
- ✓ تنمية روح المشاركة بين أبناء المجتمع في حل مشكلاتهم والإبتعاد عن السلبية واللامبالاة.
- ✓ الإسراع في تحقيق تقدم المجتمعات المحلية.

الأهداف الخاصة

- ✓ تعطي المتطوع إحساسا بالإنتاجية والنجاح.
- ✓ تعطي المتطوع مكانة فضلى في المجتمع.
- ✓ تساعد في تكوين صداقات وشبكة علاقات.
- ✓ تساعد في تلبية الحاجة إلى الانتماء.
- ✓ تسهم في تحقيق الذات وتعزيز الثقة بالنفس.

- ✓ تعلم مهارات جديدة أو تساعد في تحسين المهارات التي يملؤها المتطوع.
- ✓ تسهم في التعرف إلى المجتمع وقضاياها.
- ✓ تساعد في قضاء وقت ممتع ومسل ومفيد.
- ✓ تساعد في إيجاد الظروف المناسبة لتحسين الوضع الصحي، الاجتماعي والبيئي.
- ✓ تعطي الشعور بالقدرة على إحداث تغيير في المجتمع.

واجبات المتطوع
<ul style="list-style-type: none"> ✓ الالتزام بالبرنامج المتفق عليه. ✓ الالتزام بالمواعيد. ✓ الانضباط والالتزام بالأنظمة. ✓ الإحساس بالانتماء إلى الجمعية والإيمان بمبادئها. ✓ حب العمل والمثابرة والعطاء. ✓ عدم التفكير بالمقابل المادي. ✓ التجرد وعدم الإنحياز. ✓ الصدق والموضوعية. ✓ الإبداع في عمله التطوعي.

حقوق المتطوع
<ul style="list-style-type: none"> ✓ إحساسه بقيمته وتقدير جهوده. ✓ إشراكه في التخطيط والقرار. ✓ مكافأته على جهوده. ✓ الاستفادة من خبراته بشكل سليم.





الفصل الثالث

التثقيف الصحي

المقدمة

يهدف التثقيف الصحي الى إيصال المعلومة الصحية الصائبة لأوسع شريحة في المجتمع وترسيخ العمل التطوعي الصحي من خلال مبادرة المتطوعون والمتطوعات، والعمل على الارتقاء بالمعارف الصحية وغرس السلوكيات الصحية الصحيحة للفرد والمجتمع. أن التثقيف الصحي عملية متصلة ومستمرة وهي ليست سهلة كونها لا تهدف الى إيصال المعرفة فقط ولكن يسعى الى تغيير السلوك. التثقيف الصحي يقوم على تنمية المسؤولية الاجتماعية لدى الناس تجاه صحة مجتمعهم ويزيد من مشاركتهم بشكل فعال في نشر المفاهيم الصحية السليمة في المجتمع وترسيخ السلوك الصحي السليم وبالتالي الوصول الى الهدف الأسمى وهو تحسين نوعية حياة الفرد والمجتمع نحو أعلى معايير الحياة الصحية وتشجيع ممارسة العادات والسلوكيات الإيجابية التي تحافظ على الصحة النفسية والجسدية.

الأهداف السلوكية للفصل

- كيفية تغيير السلوك والاتجاهات الصحية الخاطئة.
- إيصال المعلومات الصحية بالطرق السليمة وخصوصا للفئات الاجتماعية المعرضة لخطر السلوكيات الخاطئة.
- تزويد الناس بالمهارات اللازمة لحل مشاكلهم الصحية واتخاذ القرارات المناسبة.
- التعرف على كيفية معرفة مواقع الخطر الصحي في المجتمع في وقت مبكر واكتشاف السلوك الصحي الخطر الذي يستدعي للتدخل.
- تفعيل دور الثقافة الصحية في المجتمع.

تعريف التثقيف الصحي

زيادة الوعي الصحي لدى الناس، وتطوير معارفهم وثقافتهم المتعلقة بالأمر الصحي العامة، ورفع مستوى تعاملهم مع العوارض الصحية المختلفة وطرق الوقاية من الأمراض، وكيفية التعامل مع الإسعافات الأولية والحالات الطارئة، ومعرفة الآثار الجانبية للأدوية والعقاقير، وتنبيههم بالإجراءات اللازمة اتخاذها تجاه الأمراض المعدية والأمراض المزمنة مثل الضغط والسكري، ومحاولة التخلص من السلوكيات الخاطئة عن طريق الارتقاء بالمعلومات الطبية والصحية عن طريق الإعلام، ونشر الكتيبات والمنشورات والكتب التثقيفية، وإقامة ندوات ومحاضرات متخصصة.

أساسيات التثقيف الصحي

حث الناس على تبني أنماط الحياة الصحية، وتجنب الممارسات الخاطئة التي تدمر صحتهم، وتشجيعهم على المعرفة المتعلقة بالأمر الصحي، وسؤال ذوي الاختصاص، وتشجيعهم على تغيير سلوكهم بما يحفظ صحتهم.

أهمية التثقيف الصحي

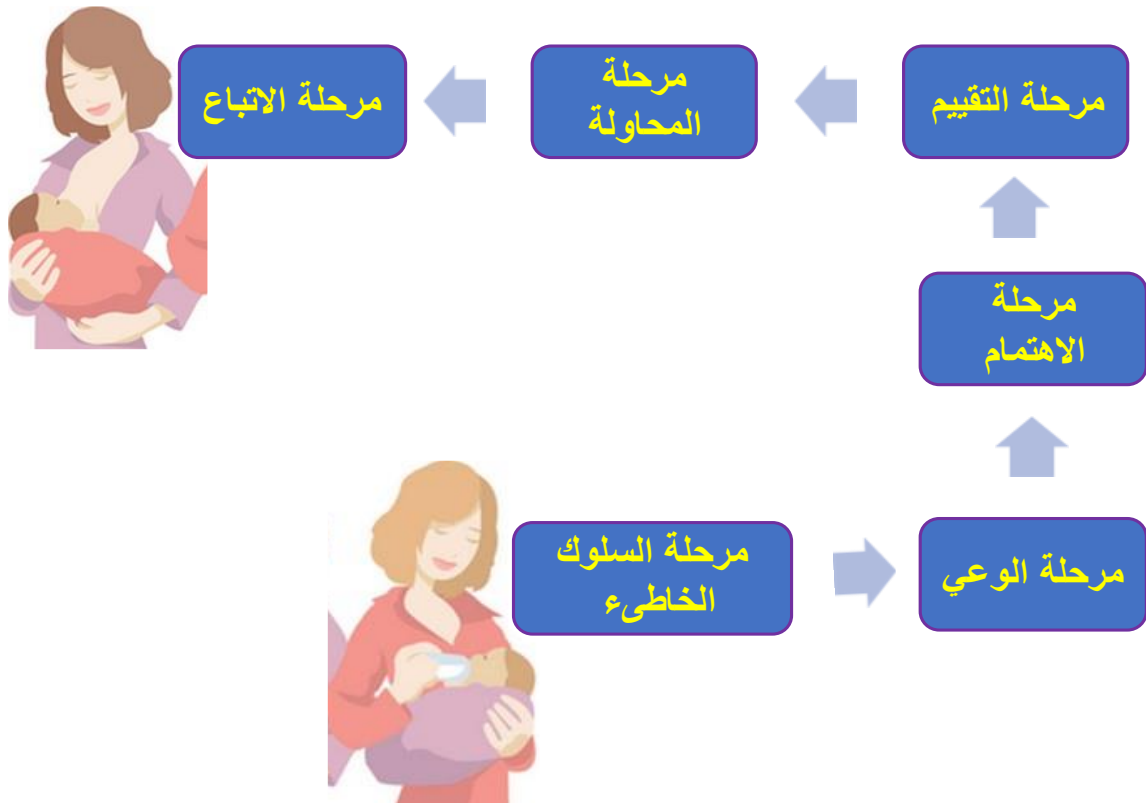
- ✓ تحسين الصحة على مستوى الأفراد والمجتمعات.
- ✓ بناء اتجاهات صحية سليمة.
- ✓ مساعدة الأفراد في حل المشاكل الصحية التي يواجهونها باستخدام الإمكانيات المتاحة.

- ✓ غرس قيم السلوك الصحي السوي وترسيخها، بالإضافة إلى تغيير السلوكيات الخاطئة منها.
- ✓ مساعدة الأفراد على تحديد المشاكل الصحية الواقعة عليهم وتحديد احتياجاتهم.
- ✓ نشر المفاهيم الصحية السليمة بين أفراد المجتمع.
- ✓ تحسين نوعية الحياة التي يعيشها الفرد في المجتمع.
- ✓ خفض مستوى الإعاقات ما أمكن.
- ✓ خفض معدلات حدوث الأمراض.

صحتنا مسؤوليتنا الخاصة وهذه المسؤولية هي من الاختيارات التي نقوم بها كل يوم وإذا لم تتبع العادات الصحية الجميلة فإننا نكون أخطأنا في اختياراتنا. يمكننا الاختيار بين أن نفعل كل ما هو ذو فائدة لنا وبين ما هو ضار أو أقل فائدة.

تغيير السلوك الصحي

إن تغيير السلوك الصحي للفرد واتباعه لسلوك جديد يمر بمراحل عدة، وعلى الفرد أن يدرك هذه المراحل خلال رحلة تغييره لسلوكه، ومراحل التغيير هي:



لذلك فإن واجبنا في الدرجة الأولى هو الإنصات والعلم والفهم

أسس التنقيف الصحي

- يرتكز التنقيف الصحي على الاحتياجات الضرورية للأفراد، والتي تتناسب مع ظروفهم واهتماماتهم.
- تنظيم الندوات التي تقوم على مبدأ المشاركة، والتي تعزز مفهوم التعلم الإيجابي، وتجذب الأفراد لتلك الندوات بشكل أكبر.
- التدرج في عرض المعلومات، والبدء من المعلومات المعروفة للناس، ثم الانتقال إلى المعلومات الجديدة، وذلك من أجل تزويدهم بما يلزمهم منها، مما يساعد على تفاعل الأفراد وتبنيهم لهذه المعلومات، وتكوين نظرة عميقة وشاملة للموضوع.
- تكرار عرض المعلومات على الأفراد في المحاضرة الواحدة، وذلك بهدف تركيزها في عقولهم وتثبيتها.
- تحفيز الأفراد على التعلم والحضور، وذلك من خلال استخدام أساليب التعزيز.
- تقديم المعلومات بشكل عملي وتمثيلي، يؤدي إلى تشجيع الأفراد على التعلم بالمحاكاة وتقليد ما يشاهدونه.

الصحة

- تعرف بحالة مثالية من التمتع بالعافية على كل المستويات الجسدية، النفسية، العقلية والروحية.
- إذا لازمت الفراش بسبب ألم تعانیه في الظهر (جسدي) يمكن أن يؤدي إلى حالة من الإحباط (نفسية).
 - إذا تجاهلت حالة غضبك من شيء (نفسية) يمكن أن يؤدي إلى الشعور بالصداع (جسدي).
 - الصحة في بعضها خلقي وفي بعضها الآخر مكتسب.
 - أن نكون أصحاب خلقيا هو أن نولد من دون عاهات أو أمراض عكس الذين يولدون وهم يعانون مشاكل صحية كتقرب في القلب، القصور الكلوي، التشوهات الجسدية (خلقي).
 - هناك أمراض لا تولد معنا بل نكتسبها خلال حياتنا. يمكن إكتساب الأمراض إما من خلال البيئة المحيطة بنا أو من خلال السلوك غير الصحي (مكتسب).

جوانب الصحة

1. الجانب الجسدي: الجسد وما يصيبه من أمراض ومشاكل صحية، كالجروح والكسور وأمراض القلب، الضغط وغيرها من المشاكل الجسدية.
2. الجانب النفسي: العواطف والمشاعر المختلفة مثل الخوف والغضب إلى الشعور بالحب والفرح.
3. الجانب العقلي: الأفكار والتصرفات والمعتقدات، والآراء الخاصة وكيف ينظر إلى نفسه.
4. الجانب الروحي: العلاقة مع الذات والشعور بالاطمئنان والهدوء النفسي والقدرة على تحقيق الأهداف.
5. الجانب البيئي: ما يحيط بنا من ماء وهواء وتربة إذا تلوث أحد هذه العناصر فإنه يسبب لنا المشاكل الصحية، تتلوث البيئة بفعلنا عندما نرمي النفايات في الغابات والطرق والمياه أو عندما نبني حفر الصرف الصحي قرب مصادر مياه الشرب وتتلوث بفعل الغير بسبب المصانع والحروب مثلا بتلوث المياه والهواء.
6. الجانب السلوكي: يمكن لكل فرد المحافظة على الصحة الجيدة من خلال سلوكه اليومي فإذا اعتمد الفرد سلوكا صحيا سليما ساعد ذلك في الحد من الأمراض والمشاكل الصحية.



العوامل التي تؤثر على سلوكيات الفرد

في كثير من الأحيان لا يكون الفرد هو وحده الذي يحتاج إلى تغيير فهناك أمور أخرى تؤثر في سلوك الناس.



مهارات الحياة

لكي نصل إلى الصحة المثالية يجب أن يكون هدفنا المحافظة على التوازن بين الصحة الجسدية، النفسية، العقلية والروحية.

إن التعليم الصحي المستند إلى المهارات الحياتية يمكن أن يساعد الشباب في تحمل مسؤولية أكبر عن حياتهم وفي ممارسة أنماط سلوكية سليمة صحياً منها:

- الوقاية من التدخين.
- الوقاية من تعاطي المخدرات.
- التغذية الصحية.
- تعزيز الصحة العقلية.
- الاهتمام بالصرف الصحي وحفظ الصحة العامة.

تساعد المعرفة بشؤون الصحة والسلوك الصحي الإنسان في الاحتفاظ بصحة جيدة وتحسين نوعية الحياة.

كيف يقوم المثقف الصحي بتقييم عمله؟

قبل عقد اللقاءات	خلال اللقاءات	بعد إنتهاء اللقاءات
- تقييم كل تحضيرات اللقاء. - تقييم أولي للمشاركين.	- التقييم المستمر: يتمثل بالتقييم اليومي (بعد كل جلسة وعند إنتهاء اللقاء اليومي) والأسبوعي.	- متابعة الأشخاص الذين تم تدريبهم لمعرفة مدى فهمهم للتدريب.

إختبار الصحة السليمة

- ✓ هل تشعر بالحماس في بداية اليوم؟
- ✓ هل لديك الطاقة الكافية لإنجاز عملك؟
- ✓ هل تضحك باستمرار خصوصاً على نفسك؟
- ✓ هل تجد دائماً الحلول للمشاكل التي تواجهها؟
- ✓ هل تشعر بقيمتك وتقدير الآخرين لك؟
- ✓ هل تقدر الآخرين وتجعلهم يشعرون بذلك؟
- ✓ هل لديك العديد من الأصدقاء المهتمين بك؟
- ✓ هل الإختيارات التي تقوم بها تجعلك تحصل على ما تريد؟

مواضيع التوعية الصحية بحسب فئات الأعمار

الأطفال: من سن (٧ - ١٣) سنة

1. صحة الفم والأسنان.
2. النظافة الشخصية.
3. الوقاية من الحوادث (الوقوع، التسمم، الحروق، الغرق، الطرقات).
4. الوقاية من الأمراض المعدية (الكوليرا، التيفوئيد، التهاب الكبد الوبائي أ).
5. الوقاية من أمراض الجهاز التنفسي.
6. التغذية السليمة.
7. الصحة النفسية.
8. نظافة البيئة.



المراهقون

1. التغذية السليمة
2. النظافة الشخصية
3. مضار التدخين
4. مضار المشروبات الكحولية
5. الرياضة البدنية
6. الصحة النفسية
7. الصحة الإنجابية
8. المحافظة على الأسنان
9. نظافة البيئة
10. مكافحة الأمراض المعدية
11. مكافحة الزواج المبكر (قبل 18 سنة).
12. مخاطر الحمل المبكر



حملات التوعية الآنية التي تتزامن مع انتشار أوبئة جديدة محليا وعالميا

المرأة في سن الإنجاب

1. رعاية الحامل في المراكز الصحية
2. مراحل نمو وتطور الطفل
3. الرضاعة الطبيعية
4. الصحة الإنجابية
5. الكشف المبكر لسرطان الثدي
6. الكشف المبكر لسرطان الرحم
7. وقاية الأطفال من الحوادث المنزلية
8. التوعية حول الأمراض المعدية
9. التغذية السليمة
10. الغذاء الصحي
11. نظافة البيئة
12. التوعية حول تلقيح الأطفال
13. الأمراض الجنسية
14. الطرق السليمة لتربية الأطفال
15. مبادئ الإسعافات الأولية



البالغين (رجالاً ونساءً)

1. مرض السكري (وقاية وعلاج)
2. أمراض القلب (وقاية وعلاج)
3. ضغط الدم (وقاية وعلاج)
4. السرطان (الوقاية والكشف المبكر عنه)
5. مكافحة التدخين
6. مساهمة الرجل في الصحة الإنجابية
7. العادات والسلوكيات السليمة والصحية
8. الأمراض الوراثية
9. التغذية السليمة والحماية الغذائية
10. التدريب على مهارات الإسعافات الأولية
11. الأمراض الجنسية المعدية
12. التهاب الكبد الوبائي بأنواعه



كبار السن

1. الوقاية من الكسور
2. الفحص الطبي السنوي
3. التغذية الجيدة
4. شرب الماء بكميات كافية

كيف تعدي نفسك لإجراء الحوار

1. الإعداد الجيد لموضوع الحوار خير مصادر الثقة:

- ما هو الموضوع الذي سنتحدث فيه؟
- إلى من سوف نتحدثي؟
- كيف سنتحدثين؟
- كيف تستطيعين التأكد أنك أرسلت فكرتك بشكل واضح ومفهوم؟
- كيف ستقيسين مدى اقتناع من أمامك بحديثك؟
- يجب التأكد من فهمك للموضوع الذي سوف تتحدث فيه وأن تكون ملمة بكل جوانبه.

2. تكوين فكرة مسبقة عن الشخص الذي ستتحدث إليه:

- من هو الشخص الذي ستتحدث إليه؟
- ما هي ثقافته، عاداته، مفهوماته واهتماماته؟
- تكوين فكرة مسبقة وليس رأى مسبق؟
- تجهيز مواد مساعدة تدعم حديثك مثل صور فوتوغرافية.
- إذا نجحت في الانتهاء من الخطوات من ١ إلى ٣ ستتمكنين من الاسترخاء ذهنياً.

مهارات في إدارة الحوار

تعتمد مهارة الحديث على الكلمات المستخدمة وكيفية نطقها وتوظيفها في المكان السليم، ولكي تكوني محدثة جيدة انتبهي لما يلي:

- تعبيرات وجهك: تجنبى الوجه غير المعبر، التعبيرات المبالغ فيها، تعبيرات الضيق.
- اتصالك بعينيك: تجنبى النظرات الحادة، النظر المباشر عن قرب.
- حركتك: تجنبى الانحناء والحركة المتكررة.
- مظهرك العام: تجنبى الملابس غير اللائقة، أو المبالغ فيها.
- صوتك: تجنبى اللعثة، الصوت المنخفض، الاستمرار على نغمة واحدة.
- نبرات الصوت يجب أن تكون مطابقة لمعنى الرسالة التي تودين إيصالها.
- تجنبى ارتفاع نبرة الصوت عن ما هو طبيعي.
- تجنبى مقاطعة حديث الشخص المقابل.

مهارات الاستحواذ على انتباه الآخرين

- امنحي الطرف الآخر اهتماما صادقا.
- أصغي إلى الطرف الآخر بعناية واهتمام.
- افتحي صدرك لسماع شكوى الآخر وآرائه وامنحيه عطفك.
- أظهر المزيـد من الاحترام للطرف الآخر.
- استخدم الكلمتان السحريتان " أشكر " و "أرجو" .
- تغلب على خوفك وتوترك وأعكسي في حديثك وتصرفاتك، وكوني واثقة.
- اهتمي بمظهرك الاهتمام اللائق.



الفصل الرابع

النظافة

النظافة الشخصية

النظافة الشخصية تعني العناية بنظافة الجسم وحمايته من الإصابة بالمرض وذلك بإتباع التالي:

1. حماية الجلد والتأكد من نظافته

الاستحمام اليومي بالماء والصابون فالاستحمام اليومي يمنع من:

- الإصابة بالأمراض والالتهابات الجلدية.
- ظهور قشرة الرأس والبثور والحكة.

عند الاستحمام من الضروري تنظيف ومن ثم تجفيف ثنايا الجلد وما بين أصابع القدمين وخلف الأذنين والإبط والسرة حيث يكثر فيها إفراز العرق.

2. نظافة اليدين

اليدين الوسيلة الأكثر شيوعاً لانتقال الجراثيم، البكتيريا والفيروسات والفطريات والطفيليات من:

- إنسان إلى آخر.
- الإنسان إلى نفسه.
- البيئة المحيطة إلى الإنسان.

الأيدي القذرة من أكثر مسببات الإصابة بأمراض:

- حمى التيفوئيد.
- التهاب الكبد الوبائي أ
- الإسهال.
- الكوليرا.
- الديدان الطفيلية.
- أمراض الجهاز التنفسي كالبرد والإنفلونزا.
- التهاب العين.
- الأمراض الجلدية وخصوصاً عند الأطفال.

إن إهمال نظافة الجلد والأظافر قد يؤدي إلى انتقال عدوى الأمراض المعدية:

- فقد يكون جلد اليد ملوثاً فتصاب به العين.
 - إذا كان الجلد قذراً قد تتلوث الجروح بالميكروبات فتتقيح ويطول شفاؤها.
 - إن الشخص الذي لا يعتني بنظافة جلده هو أكثر عرضة للإصابة بالدمامل والأمراض الجلدية من غيره.
-



منع انتشار الجراثيم من خلال

- تغيير الملابس الداخلية يوميا وغسلها جيدا بالماء والصابون وتعريضها للشمس لقتل الجراثيم.
- تجنب البصاق على الأرض لمنع انتشار الجراثيم.
- تغطية الفم باليد أو المنديل عند السعال والعطس.
- تغليم الأظافر: الأظافر الملوثة يمكنها أن تخفي الجراثيم التي قد تنتقل إلى الطعام وبخاصة عند الأطفال.
- المحافظة على نظافة الأعضاء التناسلية خصوصا بعد التبرز والتبول لمنع دخول الجراثيم إلى الأعضاء التناسلية.
- استعمال المرحاض وعدم التبرز في الفلاء.



غسل اليدين بالماء والصابون عدة مرات يومياً من أهم طرق الوقاية التي تحمي الإنسان من الإصابة بالأمراض المعدية لذلك لا بد من غسل اليدين:

- بعد ملامسة الحيوانات.
 - بعد ملامسة المرضى.
 - بعد دخول المرحاض لطرد كل أثر للميكروبات التي تعيش في أسفل الجهاز الهضمي.
 - بعد تغيير حفاضات الأطفال.
 - بعد إخراج أكياس القمامة من المنزل.
 - بعد لمس اللحوم النيئة.
 - قبل تناول الطعام.
 - بعد دخول المنزل وفور العودة من المدرسة أو العمل.
-

إن التبرز في الهواء الطلق يسبب انتشار الجراثيم بأشكال متعددة من خلال الهواء، الماء، الحيوانات، الحشرات وغيرها.





الفصل الخامس

الصحة البيئية

المقدمة

أن مفهوم البيئة يشمل جميع الظروف والعوامل الخارجية التي تعيش فيها الكائنات الحية وتؤثر في العمليات التي تقوم بها. فالبيئة بالنسبة للإنسان هو الإطار الذي يعيش فيه والذي يحتوي على التربة والماء والهواء وما يتضمنه كل عنصر من هذه العناصر الثلاثة وكائنات تنبض بالحياة. وما يسود هذا الإطار من مظاهر شتى من طقس ومناخ ورياح وأمطار ومن علاقات متبادلة بين هذه العناصر. فالحديث عن مفهوم البيئة هو الحديث عن مكوناتها الطبيعية وعن الظروف والعوامل التي تعيش فيها الكائنات الحية. يعتبر الإنسان أهم عامل حيوي في إحداث التغيير البيئي والإخلال الطبيعي البيولوجي، فمذ وجوده وهو يتعامل مع مكونات البيئة، وكلما توالى الأعوام ازداد تحكما في البيئة وتغيير معالمها وتوازنها مما يؤدي الى الإخلال بتوازن النظم البيئية، مما ينعكس أثرها سلبا في نهاية المطاف على حياة الإنسان. تشمل صحة البيئة صحة الإنسان التي تتحدد بعوامل فيزيائية وكيميائية وحيوية وإجتماعية ونفسية. إن نوعية الهواء والماء والتعامل مع النفايات والتخلص منها وسلامة الأغذية ومستويات الضجيج، كلها جوانب بيئية يجب العمل على المحافظة عليها.

الأهداف السلوكية للفصل

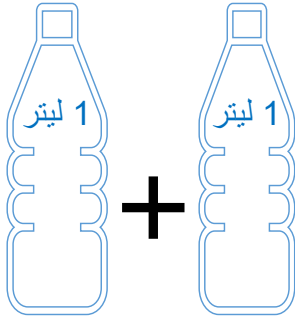
- إيصال المعلومات التي تحقق أهداف برامج التوعية البيئية بفاعلية.
- التعرف على العادات السليمة للمحافظة على سلامة البيئة.
- سهولة الوصول إلى المعلومات المتعلقة بالقضايا البيئية التي تتضمنها برامج التوعية.
- تنمية مهارات العاملين في مجال التوعية البيئية.
- مشاركة العاملين في برامج التوعية.

الماء

فوائد المياه لجسم الإنسان

- تحتوي المياه على الأوكسجين الذي يساعد الإنسان على التنفس.
- يحتوي جسم الإنسان على 50-75 % من الماء.
- يخسر الجسم حوالي 10 أكواب من الماء يوميا من خلال: العرق، البول، حركة الأمعاء، التنفس.
- تزيد خسارة الجسم للماء عند إرتفاع درجة الحرارة وممارسة الرياضة.

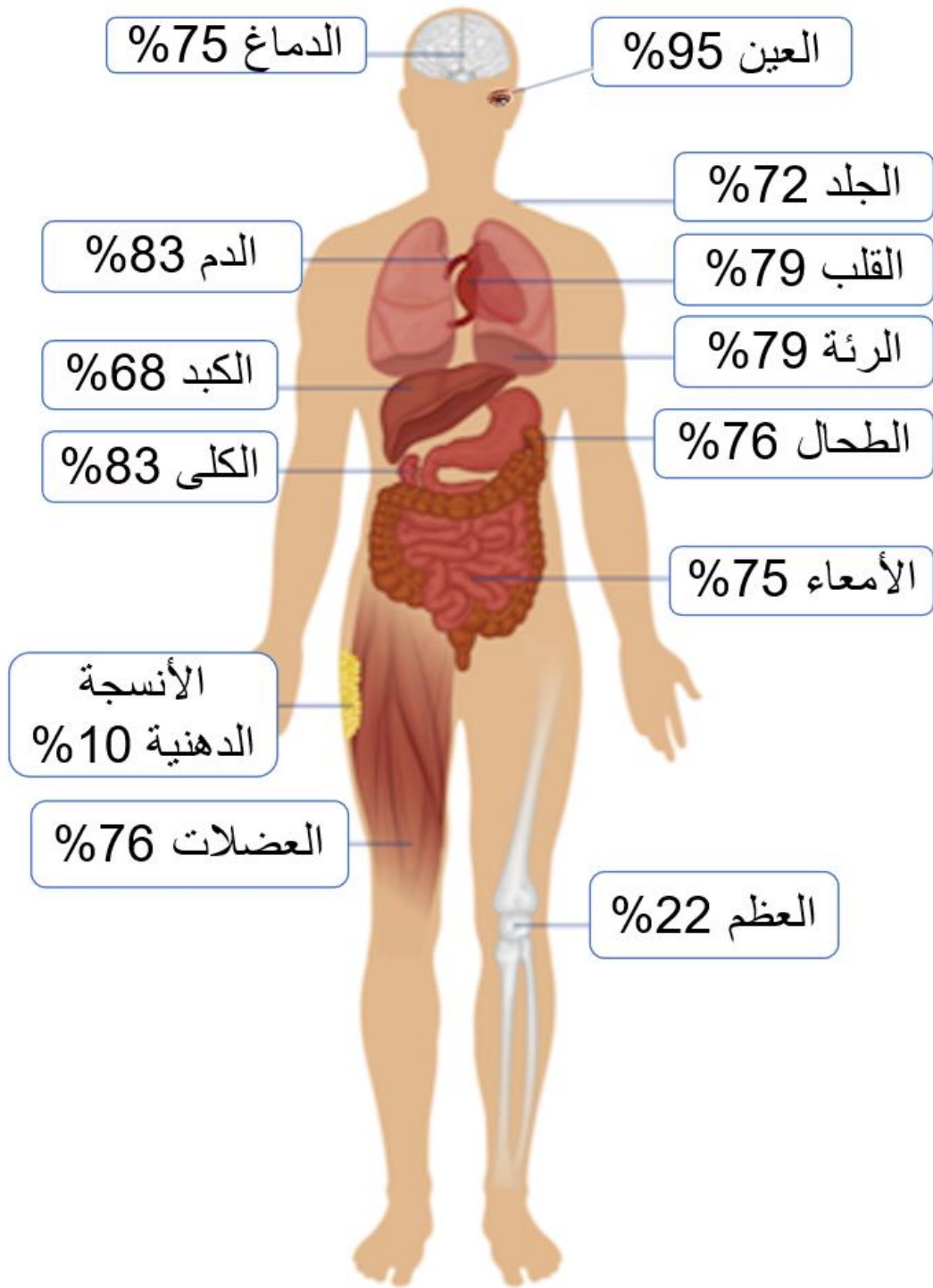
متى تشرب الماء؟ وما هو الكم الذي تشربه؟

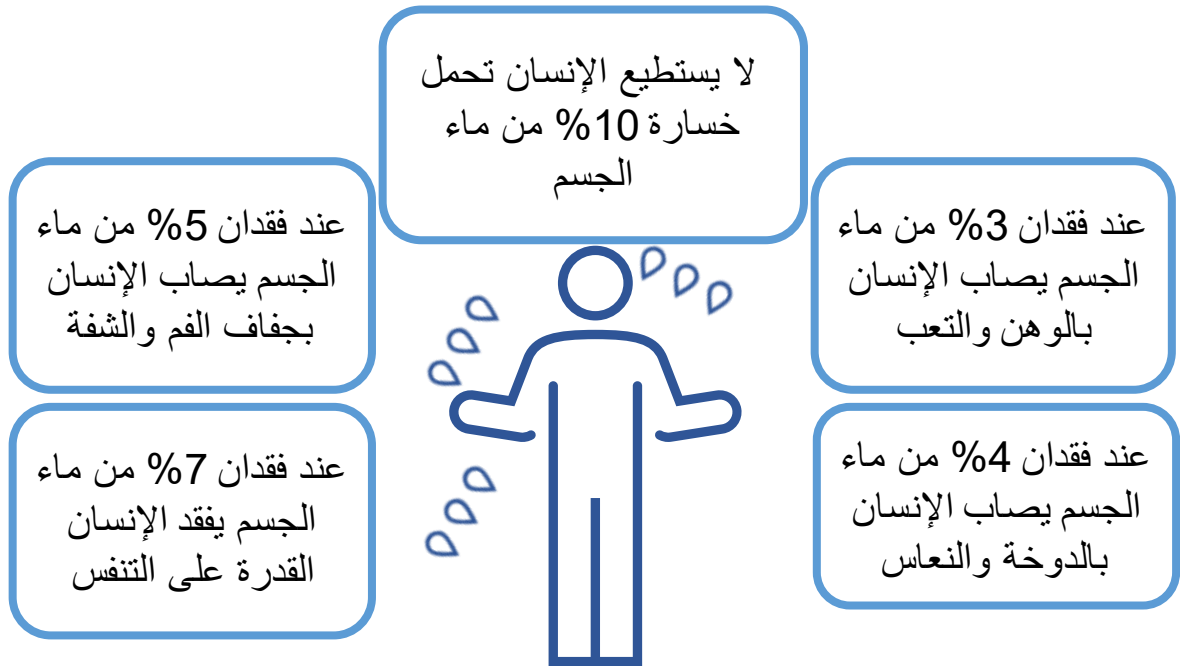
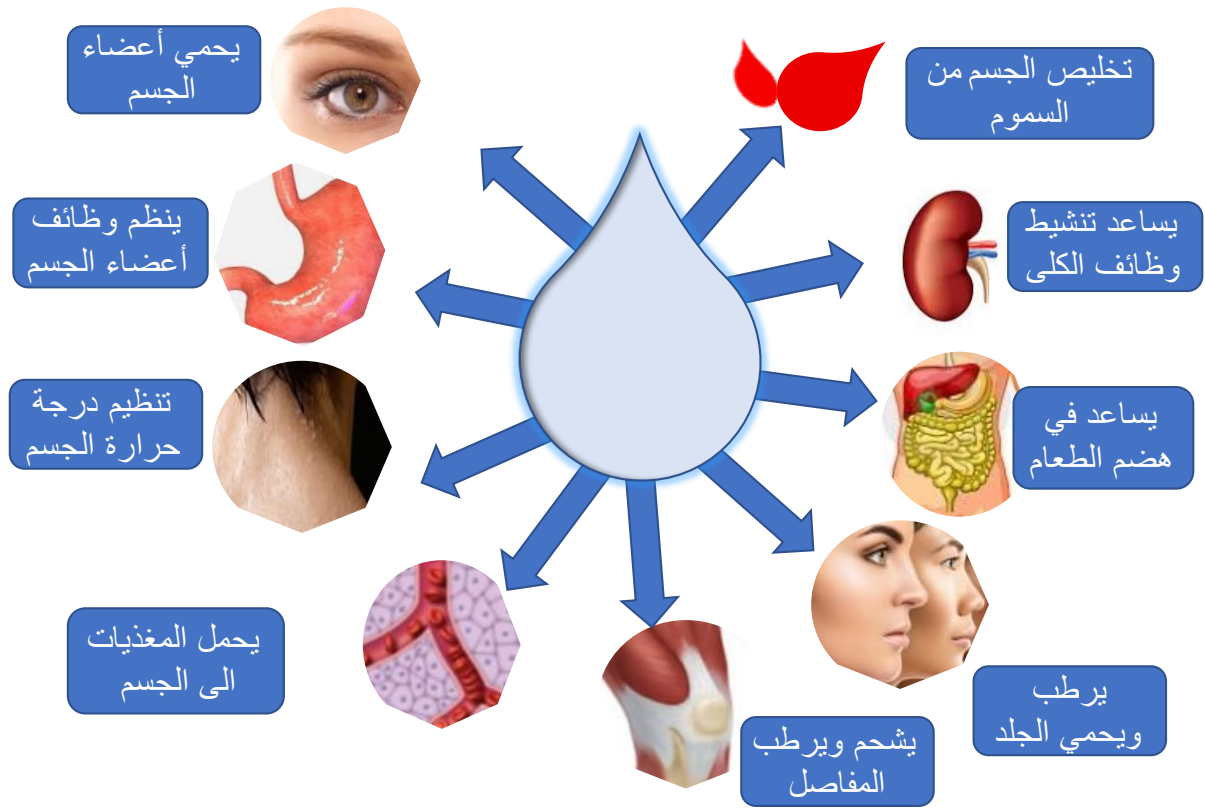


- ✓ كحد أدنى وبشكل عام يجب شرب بين 1.5 إلى 2 لتر من المياه (أو ما يعادل 8-12 كوبا) يوميا.
- ✓ يجب شرب المزيد من الماء عند ارتفاع درجات الحرارة وعند ممارسة الأنشطة الرياضية أو أي مجهود عضلي.
- ✓ حدد كمية مناسبة لتشربها يوميا بطريقة منتظمة ولا تشرب أكثر من 4 أكواب خلال ساعة واحدة.
- ✓ زد كوبا من المياه لكل كوب تشربه من المشروبات التي تحتوي على الكافيين وامتنع عن الكحوليات.
- ✓ استنفد من الفواكه والخضراوات، لأنها تحتوي على نسبة كبيرة من المياه، فاجعل منها طعاما صحيا خلال الصيف.
- ✓ الحوامل والمرضعات عليهن تناول كمية أكبر من المياه.
- ✓ تأكد من انتظام كمية البول المعتادة يوميا.
- ✓ اشرب ولا تجعل من العطش مؤشرا جيدا لتناول المياه.

يساعد شرب كمية كافية من المياه

- الحفاظ على درجة حرارة الجسم الطبيعية.
- التخلص من الفضلات والسموم.
- حماية الإنسان من الأمراض.
- تسهيل عملية الهضم.
- إذابة الأملاح والسكريات والبروتينات.
- الوقاية من الجفاف وأمراض الكلى.
- المساعدة في تخفيف الوزن.
- التخفيف من الإصابة بالإمساك.
- نقل المواد الغذائية والأوكسجين إلى خلايا الجسم.







لا حياة بدون ماء
واجبك تعليم أطفالك المحافظة على ترشيد استهلاك الماء

تلوث المياه

- ✗ رمي النفايات والأوساخ وباقي مخلفات الإنسان في الأنهار والبحار.
- ✗ ترك زجاجات ومستوعبات المياه من دون أغطية مما يعرضها لتكاثر الحشرات والغبار.
- ✗ إقامة الحفر الصحية قرب مصادر المياه مما يسبب في اختلاطها وتلوثها.

المشاكل الصحية الناتجة من تلوث المياه

تسبب المياه الملوثة أمراضا خطيرة ومميتة، والأطفال الصغار هم الأكثر تعرضا للتأثيرات السلبية الناتجة من شرب المياه الملوثة.

تحتل الأمراض المنقولة عن طريق المياه الملوثة نسبة عالية بين الأمراض المنتشرة:

- الكوليرا.
- التيفوئيد.
- التهاب الكبد الوبائي (أ).
- التسمم.
- الإسهال والالتهاب المعوي.



حماية المياه من التلوث

لوقاية المياه المنزلية من التلوث، يمكن اعتماد الخطوات التالية:

- ✓ التأكد من نظافة الأوعية التي توضع فيها المياه، وإحكام إقفالها لتفادي تعريضها للحشرات والذباب.
- ✓ التأكد من سلامة شبكة المياه وعدم وجود تسريب من مياه الصرف الصحي إلى مياه الشرب.



- ✓ عدم السماح لأي شخص بوضع يده في أوعية المياه.
- ✓ تجنب الشرب مباشرة من الوعاء.
- ✓ عدم التبرز أو رمي النفايات قرب مصدر المياه.
- ✓ الاهتمام بنظافة الخزانات المنزلية بصورة دورية وإقفالها جيدا.
- ✓ ملء خزانات المياه من مصدر معروف، آمن وصالح للاستخدام.
- ✓ الكشف الدوري على الخزانات لضمان نظافتها.
- ✓ إبعاد الحيوانات عن موارد المياه.
- ✓ تغطية الآبار بعد الاستعمال.

تعقيم المياه في المنزل



- ✓ غلي المياه لمدة عشر دقائق.
- ✓ تعريض المياه لأشعة الشمس من خلال أوعية زجاجية مقللة لمدة ساعتين وقت الظهيرة.
- ✓ استخدام (الفلتر) لإزالة الملوثات والأوساخ والترسبات الكلسية.
- ✓ استخدام مبيض الكلور المنزلي الخالي من الرائحة المعطرة. (يحتوي الكلور المنزلي على 5.25% كلور).

1. زيادة 2 نقاط من سائل المبيض الكلور لكل ليتر ماء.
2. زيادة 8 نقاط من سائل المبيض الكلور لكل كالون (3.750) ليتر ماء.
3. زيادة 40 نقطة أو 2 ملم أو ربع ملعقة صغيرة من سائل مبيض الكلور لكل وعاء 20 ليتر ماء.
4. انتظر نصف ساعة.



نظافة المسكن والمحيط

المنزل هو أحد المستودعات الرئيسية للجراثيم. للحفاظ على النظافة العامة، أبقوا بيوتكم بسيطة. يصعب تنظيف البيوت أو الغرف المليئة بالأشياء المتراكمة ولا يسهل اكتشاف الأوساخ في أماكن مليئة بالأغراض. أما البيوت الخالية من الأشياء غير الضرورية فيستغرق تنظيفها وقتاً أقل.

المبادئ الأساسية لنظافة المسكن

- ✓ فتح النوافذ يوميا خصوصا بعد الانتهاء من الطبخ، لتسهيل دخول الشمس والهواء النظيف.
- ✓ صرف المياه المستعملة أو مياه المطر أو غيرها، ومنعها من الركود والتجمع في الحفر داخل وخارج المنزل وخاصة المراحيض وغيرها.
- ✓ إغلاق وتحصين جميع المواسير والمجاري والفتحات والمصارف الداخلية والخارجية.
- ✓ غسل الشراشف بالماء والصابون ونشرها في الهواء والشمس لتعقيمها والقضاء على الجراثيم.
- ✓ تنظيف الخزائن والثلاجة بانتظام.
- ✓ تنظيف أثاث المنزل من الغبار ومسح الأرض يوميا بالماء والمواد المطهرة.
- ✓ وضع شبك دقيق على جميع النوافذ والأبواب لمنع دخول الحشرات والذباب.
- ✓ استخدام المطهرات والمعقمات في أثناء التنظيف لمكافحة الجراثيم الموجودة في مختلف أرجاء المنزل.
- ✓ تنظيف المرحاض يوميا منعا لتراكم الجراثيم وانتقال الأمراض.



الحشرات والقوارض

يشارك الإنسان في منزله الكثير من الحشرات التي تنقل أمراضا بواسطة حملها مواد ملوثة إلى طعامنا أو مياهنا.

مكافحة الحشرات يعتمد على مستوى نظافة المنزل والأسلوب المعتمد من قبل أفراد.



الحشرة الأكثر شيوعا هي الذبابة البيئية، أرجل الذبابة المغطاة بالشعيرات تمتلئ بالميكروبات التي تحملها من النفايات والبراز إلى الطعام المكشوف.

في الظروف الحارة والرطبة، تنتشر الصراصير الكبيرة التي تظهر ليلا للتجوال وأكل بقايا الطعام، فتنتشر الميكروبات على الطعام المكشوف وتؤدي إلى التسمم.

الفئران والجرذان أيضا تحمل أمراضا وبالإمكان إيجادها في كل مكان في العالم وقد اعتادت العيش في محيط البشر وليس بالإمكان القضاء عليها كليا. ومن المعروف أن الفئران والجرذان تحمل وباء الطاعون، الذي ينتقل إلى الإنسان من براغيث الفئران.

الطفيليات مثل البق، والقمل، والصئبان تنتشر على جسم الإنسان وفي فراشه نتيجة لعدم الاستحمام المتكرر أو غسل الشراشف والأغطية وتهوية أثاث المنزل.



النفايات المنزلية

يؤدي تراكم النفايات حول المنزل وفي الشوارع إلى انتشار الحشرات الناقلة للأمراض وإلى تكاثر الجراثيم في الهواء وبالتالي إلى انتشار الأوبئة.

التخلص من النفايات

- ✓ وضعها في الأماكن المخصصة لها، وعدم نثرها، ورميها حول المنزل منعا لتراكم الحشرات والجرذان.
- ✓ عدم ترك أكياس النفايات مفتوحة، ممزقة أو مليئة بالسوائل لأن ذلك يؤدي إلى تراكم الجراثيم.
- ✓ عدم ترك أكياس النفايات خارج البيت قبل مجيء عامل النفايات، فقد تجلب الكلاب والقطط والفئران.
- ✓ رش المبيدات دوريا ووقائيا لإبادة الحشرات في البيت ومحيطه.



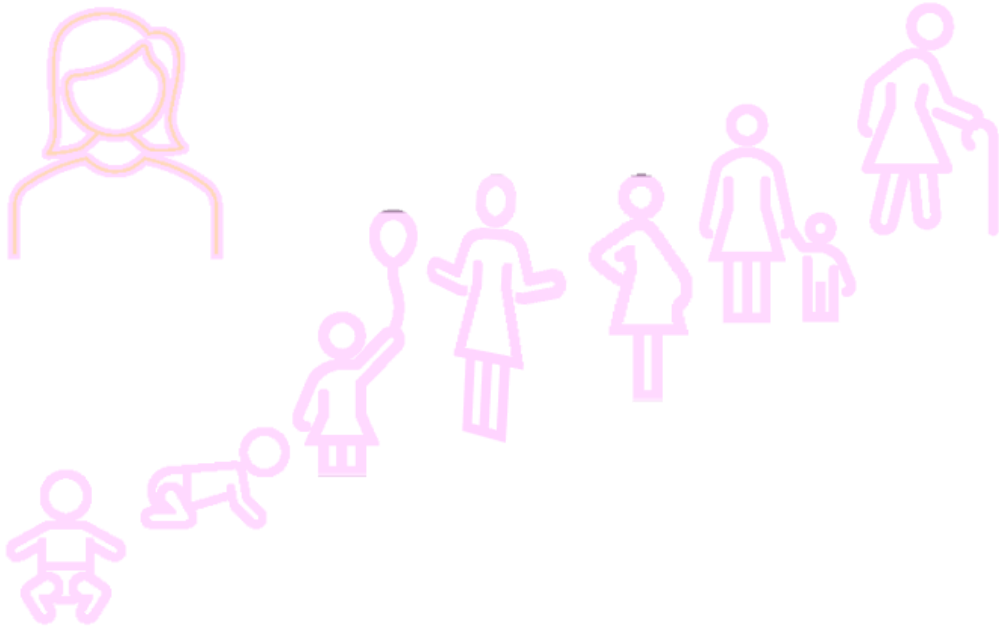
دورك في المحافظة على البيئة المحيطة

- ✓ تخليص من النفايات بالطريقة الصحيحة في الأماكن المخصصة، وتأكدي من إحكام إغلاقها لمنع انتشار الأمراض، ونقل العدوى.
- ✓ عدم وضع النفايات أمام المنزل أو خلفه، حتى لا تكون عرضة للعبث فتنتشر وتتجمع عليها الحشرات.
- ✓ احرص على نظافة المكان الذي تعيش فيه، سواء أكان بيتك أم مدرستك، أم مدينتك.
- ✓ علمي الأبناء تجنب اللعب بالقرب من القمامة، فهي تجذب الفئران والحشرات التي تنقل الأمراض.
- ✓ ازرعي المساحات الخالية من حولك بالزهور والأشجار والنباتات.
- ✓ علمي الأبناء المحافظة على الأشجار والزهور والنباتات الموجودة في الأماكن العامة والخاصة.
- ✓ لا تلقي الأوساخ من الشرفات والنوافذ خصوصاً نوافذ السيارات.

ماذا أزعجك في الصور التالية؟







الفصل السادس

الصحة الإنجابية

المقدمة

إن وفيات الأمهات في العراق من أعلى المعدلات في دول الاقليم، إذ إن مشكلة ارتفاع وفيات الأمهات نتيجة لمضاعفات الحمل والولادة تنصدر قائمة المشاكل الصحية البارزة في مجتمعنا ويتضح ذلك من نتائج الإحصائيات السنوية. وذلك نتيجة لضعف التغطية بخدمات رعاية المرأة خاصة في المناطق الريفية النائية أو عندما تتم الولادات بواسطة نساء غير مدربات مما قد يعرض الأم والمولود إلى الخطر.

إن أحد التحديات الكبيرة التي تواجه الحامل خلال فترة الحمل هو التفكير بكيفية ولادة مولود سليم بدون مخاطر على الأم، ولهذا فإن توفر كوادر مؤهلة وماهرة هو العنصر الفاصل بين الحياة والموت لملايين المواليد والنساء اللاتي لا تتوفر لديهن سهولة الحصول والوصول للمرافق الصحية، ولهذا فإن توفر القابلة المؤهلة أثناء الولادة وخلال مرحلة الولادة مهم جدا خاصة في المناطق الريفية. لذلك من المهم تدريب وتعزيز دور المجتمع في تقديم الرعاية الصحية بالإضافة الى التثقيف والتوعية باعتبارهم الركيزة الأساسية في الحفاظ على صحة الأم والطفل والفرد والمجتمع بشكل عام.

الأهداف السلوكية للفصل

- 1. تعريف أهمية الصحة الإنجابية.
- 2. التعرف على مقومات الصحة الإنجابية.
- 3. معرفة خدمات الصحة الإنجابية.
- 4. تعداد مداخلات الصحة الإنجابية لمختلف المراحل العمرية.
- 5. المقدرة على نشر مقومات صحة المرأة في المجتمع.

تعريف الصحة الإنجابية

قدرة الناس على التمتع بحياة جنسية مرضية، ومأمونة، وقدرتهم على الإنجاب، وحريتهم في تقرير الإنجاب، وموعده، وتواتره، والتأكيد على حق الرجل والمرأة في معرفة واستخدام أساليب ووسائل تنظيم الخصوبة المناسبة لهم، والتي تمكن المرأة من أن تجتاز بأمان فترة الحمل والولادة، وتتهيئ للزوجين أفضل الفرص لإنجاب وليد متمتع بالصحة.

أهداف الصحة الإنجابية

تهدف الصحة الإنجابية الى تحسين نوعية الحياة والعلاقات الشخصية. هي ليست مجرد تقديم المشورة والرعاية الطبية. يمكننا تحقيق الصحة الإنجابية من خلال تقديم الرعاية الصحية للنساء في عمرهن الإنجابي سعياً للوصول الى تمام الصحة الجسدية والعقلية والحفاظ على ظروف اجتماعية ملائمة.



✍ خفض معدل وفيات الأمهات ومعدل وفيات الأطفال.

✍ مكافحة الأمراض المنقولة جنسياً.

✍ القضاء على الفقر المدقع.

✍ تحقيق تعميم التعليم الابتدائي.

✍ تعزيز المساواة بين الجنسين.

✍ تمكين المرأة.

✍ كفالة الاستدامة البيئية.

مكونات الصحة الإنجابية

✍ توفير وسائل تنظيم الأسرة الأمنة لتجنب الإجهاض غير الآمن والحمل غير المرغوب فيه.

✍ علاج عدوى الجهاز الإنجابي.

✍ الاكتشاف المبكر وعلاج أورام الثدي والجهاز التناسلي.

✍ المساعدة على إنجاب طفل سليم في الوقت الذي تختاره الأسرة.

✍ المشورة المتعلقة بأضرار ختان الإناث وتجنب ممارسة تشويه الجهاز التناسلي للإناث.

✍ الأمومة الآمنة لرعاية الحمل والولادة وما بعد الولادة والعناية بالرضاعة الطبيعية.

✍ عدم التمييز بالنسبة للنوع الاجتماعي.

✍ مشاركة الرجل في الصحة الإنجابية.

خدمات الصحة الإنجابية خلال مراحل العمر

المرحلة	التدخلات
الطفولة المبكرة	<ul style="list-style-type: none"> - التغذية التكميلية مع زيادة وتنوع الغذاء الذي يحتوي المغذيات الدقيقة - التلقيح الكامل - الوقاية من الأمراض السارية وكشفها المبكر وعلاجها في الوقت المناسب - معالجة الديدان - اتقاء سوء التغذية وعلاجه وخاصة المغذيات الدقيقة - كشف العجز في الرؤية والسمع ومعالجته - كشف التأخر في النمو والعجز في التعلم والانتباه ومعالجته واتخاذ التدابير اللازمة - الحماية من الأخطار البيئية
الطفولة المتأخرة	<ul style="list-style-type: none"> - أغذية متنوعة وكافية مع كمية كافية من المغذيات الدقيقة - التشجيع على اتباع أساليب العيش الصحية - الوقاية من الأمراض السارية ومعالجتها - معالجة متكررة للديدان - كشف العجز في الرؤية والسمع ومعالجته - كشف التأخر في النمو والعجز في التعلم والانتباه ومعالجته واتخاذ التدابير اللازمة - الوقاية من المشاكل الصحية النفسية وكشفها المبكر وعلاجها - الحماية من السلوكيات الخطرة



<p>المراقبة</p>	<ul style="list-style-type: none"> - تعزيز النمو الصحي ونمط الحياة الصحية والتغذية الكافية وصحة الفم والأسنان - تأخير سن الزواج والإنجاب - اتقاء نقص المغذيات - الوصول الى الخدمات الصحية - خدمات تنظيم الأسرة والمشورة - اتقاء الأمراض النفسية - تعزيز البيئة المدرسية - فرص بناء علاقات صحية مع الزملاء - فرص الاشتراك والمساهمة في الأنشطة الاجتماعية - فرص مواصلة التعليم - اتقاء الحمل المحفوف بالمخاطر - اتقاء الممارسات المحفوفة بالمخاطر مثل تشويه الأعضاء الجنسية لدى الفتيات والزواج المبكر قبل النضج الاجتماعي والبيولوجي
------------------------	--

<ul style="list-style-type: none"> - تعزيز النمو الصحي ونمط الحياة الصحية بما في ذلك التغذية الكافية والصحة الجيدة للفم والأسنان - تأخير سن الزواج والإنجاب - اتقاء نقص المغذيات - الوصول الى الخدمات الصحية - خدمات تنظيم الأسرة والمشورة - انتقاء الأمراض النفسية - خدمات الإرشاد والوقاية من الأمراض - تعزيز البيئة المدرسية - فرص بناء علاقات صحية مع الزملاء - فرص الاشتراك والمساهمة في الأنشطة الاجتماعية - فرص مواصلة التعليم - اتقاء الحمل المحفوف بالمخاطر - اتقاء الممارسات المحفوفة بالمخاطر مثل تشويه الأعضاء الجنسية لدى الفتيات والزواج المبكر قبل النضج الاجتماعي والبيولوجي 	<p>البالغة</p>
---	-----------------------



المتزوجات	
قبل الحمل	<ul style="list-style-type: none"> - تأخير الحمل - حمل في توقيت ملائم، متباعدة، مرغوب بها - أمهات جيدات التغذية - التمتع ضد الحصبة الألمانية والكزاز - استشارة طبية لتحديد الخصائص الوراثية - معالجة العدوى الجنسية
خلال الحمل	<ul style="list-style-type: none"> - الكشف المبكر للمضاعفات المرتبطة بالأُمومة ومعالجتها - رصد صحة الجنين والتدخل الطبي - التمتع ضد الكزاز - اتقاء فقر الدم - الوقاية من الأمراض السارية ومعالجتها - التأهب للولادة الطارئة
خلال الولادة	<ul style="list-style-type: none"> - ولادة مأمونة تحت إشراف طبي خبير - الكشف الباكر والمعالجة الملائمة لمضاعفات الوضع والمضاعفات المميتة - الرعاية القابلية للمضاعفات - إنعاش الوليد



<ul style="list-style-type: none"> - منزل مأمون ومجتمع مأمون وهواء نظيف وماء مأمون وتدبير فعال للفضلات ومنازل خالية من التدخين - الوقاية من تعرض البيئة الى الأخطار الكيميائية والمادية - الوقاية من الانتهاك والاستغلال والعنف - الوقاية من الممارسات التي تضر بالصحة الناجمة عن التمييز بسبب الجنس الاجتماعي 	<p>على مدار العمر</p> <p>العيش ببيئة مأمونة وداعمة</p>
--	--



مرحلة البلوغ

مرحلة حدوث تغيرات نفسية وفيزيولوجية التي تطرأ على جسم الطفل ليصبح بالغاً راشداً قادراً على التكاثر.

العوامل المؤثرة

يتغير سن بدء البلوغ ويتراوح عادة ما بين سن 9-14 سنة ووسطياً 12 سنة، ويتأثر هذا العمر بعوامل جينية وبيئية كحالة التغذية والظروف الاجتماعية والعرق.

إن عدم ظهور آثار البلوغ بعد سن الرابعة عشر عند الإناث وسن الخامسة عشر عند الذكور حالة تستحق المراجعة الطبية وتتراوح أسباب تأخر البلوغ بين عدة حالات طبية أهمها نقص الهرمونات الجنسية والاضطرابات والوراثية.

في حال بلغت الأنثى 15 عاماً من عمرها وكان نمو الثديين واضحاً ولم يحدث لديها طمث ولم تظهر أي علامة من علامات البلوغ فإن عليها مراجعة الطبيب للتأكد من أن كل شيء على ما يرام.

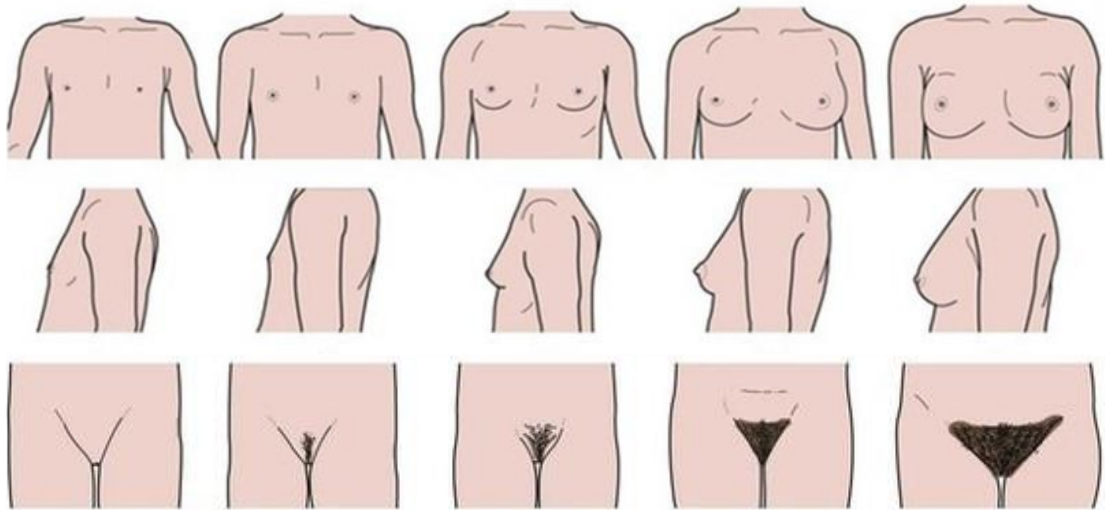
التغيرات الهرمونية العصبية

إن عملية البلوغ هي عملية ناجمة عن التناسق في عمل عدة أعضاء في الجسم وما بين عمل هرمونات الوطاء والغدة النخامية والغدة الجنسية (الخصيتين عند الذكور والمبيضين عند الإناث) كما وتلعب الغدة الكظرية دوراً هاماً في إنتاج الهرمونات الجنسية.

بدء مرحلة البلوغ لدى الأنثى

عادة ما تبدأ مرحلة البلوغ لدى الأنثى بين سن 8 - 14 عاماً، تبلغ بعض الفتيات اللواتي يعانين من السمنة في وقت مبكر، بينما يتأخر البلوغ لدى الفتيات النحيفات والرياضيات.

يتحول جسم الفتاة إلى جسم امرأة بشكل تدريجي، حيث يصبح قادراً على إطلاق الهرمونات لتحفيز المبيضين على بدء إنتاج هرمون الأستروجين.



تسلسل العلامات الدالة على البلوغ

ازدياد الطول والوزن

يبدأ ذلك في سن التاسعة، يحدث ذلك قبل 6 أشهر من البلوغ؛ حيث تبدأ الأطراف بالنمو أولاً ثم ينمو بعدها الجذع. تكتسب بعض الفتيات الوزن، وتزداد دهون الجسم أعلى الذراعين والفخذين والجزء العلوي من الظهر، تكبر منطقة الورك وتصبح أكثر استدارة، بينما تصبح منطقة الخصر أضيق.

نمو الثديين

يعد نمو الثديين مؤشراً مبكراً لبلوغ الأنثى، قد يحدث قبل سن التاسعة لبعض الفتيات بينما يتأخر لدى الأخريات. ويستمر الثديان بالنمو حتى سن الـ 20 سنة.

تبدلات الشعر

يبدأ نمو الشعر في عدة مناطق من الجسم كالإبط والعانة وقد يظهر بشكل كثيف وقاتم على الذراعين والفخذين، من الممكن أن يظهر القليل من الشعر فوق الشفة العليا.

يجب إحالة الفتاة لمراجعة الطبيب في حال ظهور الشعر في الذقن أو الصدر.

الإفرازات المهبلية

في هذه المرحلة تلاحظ الأنثى وجود سائل أبيض لزج، يحافظ هذا السائل على رطوبة المهبل ونظافته، تصبح هذه المفرزات أكثر سماكة ولزوجة خلال فترة الطمث، تحتوي هذه المفرزات على رائحة طفيفة.

في حال كانت الرائحة قوية، أو لوحظ تغير في لونها لأصفر قاتم أو أصبح مخضراً، أو سبب وجودها حكة وتهيجا؛ فيجب إحالة الفتاة لمراجعة الطبيب فربما يكون هناك التهابات مهبلية

رائحة الجسم

إن ارتفاع مستويات الأندروجين تغير من نسبة الأحماض الدهنية التي تدخل في تركيب العرق، مما يؤدي إلى ظهور رائحة جسم قوية.

حب الشباب

إن زيادة مستويات الأندروجين تؤدي إلى حدوث إفراز متزايد لمادة شحمية تفرز من الجلد تؤدي إلى ظهور كميات متغيرة من حب الشباب. لا يمكن الحد من ظهوره أو القضاء عليه بسهولة، ولكنه عادة ما يقل بشكل كامل عند انتهاء البلوغ.

من المهم غسل الوجه يوميا بالصابون للحد من تراكم الإفرازات الدهنية مما يؤدي إلى أغلاق المسام الجلدية وبالتالي التهابها

الدورة الطمثية

تعريف الدورة الطمثية

تغيرات فسيولوجية تحدث في بطانة الرحم عند المرأة وتؤدي إلى نزول الطمث (الحيض). يبدأ الحيض بالظهور لأول مرة ما بين سن (9 – 16) سنوات ويستمر حتى نهاية الأربعينات.

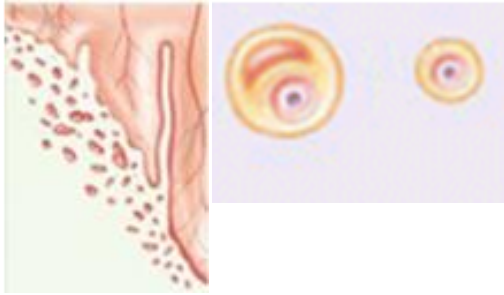
سبب نزول الدم

ذوبان الغشاء المبطن الداخلي للرحم حيث يذوب بشكل سائل احمر ويستمر بالنزول من خمسة إلى سبعة أيام.

مراحل الدورة الطمثية (الشهرية)

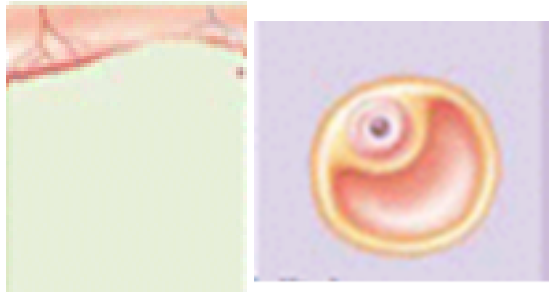
تقسيم الدورة الشهرية إلى أربعة مراحل:

المرحلة الأولى



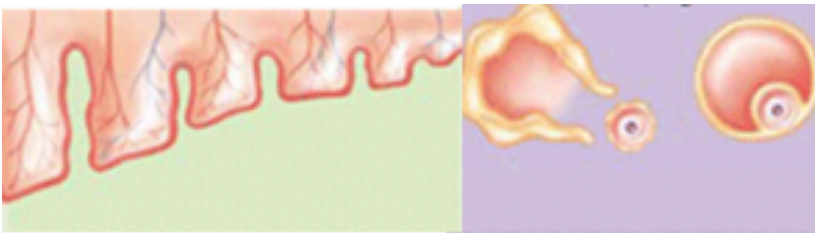
(اليوم الأول من الدورة الشهرية لغاية اليوم السادس)
يتم تحفيز المبيض على إخراج البويضات: وتبدأ في اليوم الأول من نزول دم الحيض وحتى نهاية نزول الدم حيث يتم إفراز الهرمون المسؤول عن إنتاج الحويصلات المبيضة المحتوية على البويضات.

المرحلة الثانية



(اليوم السابع حتى اليوم التاسع)
يتم تقوية جدار الرحم الداخلي لاستقبال البويضة الملقحة وتحفيز أكبر لإخراج البويضة من الحويصلة. تبدأ من نهاية نزول دم الحيض إلى بداية مرحلة التبويض الجديدة وفي هذه المرحلة يتم إفراز هرمون الأستروجين الذي يساعد على تقوية جدار الرحم الداخلي لاستقبال البويضات الجديدة الملقحة ثم يقل تدريجياً ويبدأ إفراز ذلك الهرمون الذي يساعد على إخراج البويضة من الحويصلات الخاصة بها.

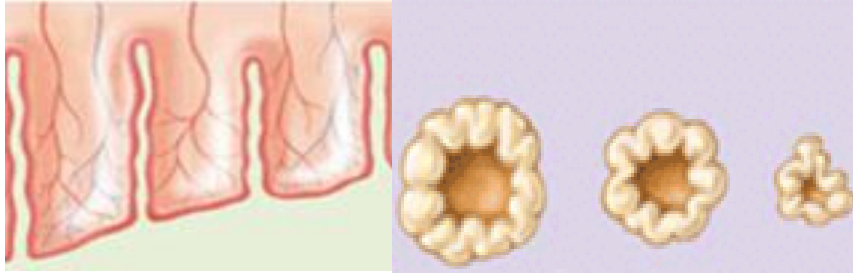
المرحلة الثالثة



(اليوم العاشر حتى اليوم الثامن عشر)

عملية التبويض وخروج البويضة من الحويصلات المبيضة وتتم في اليوم الرابع عشر من بداية نزول دم الحيض وتبدأ البويضة في الخروج إلى

قناة فالوب ثم إلى الرحم وتبقى البويضة حية لمدة 24 – 48 ساعة.



المرحلة الرابعة

(اليوم التاسع عشر حتى
اليوم الثامن والعشرين)

مرحلة تقوية نهائية
وزيادة في سماكة الجدار
الداخلي للرحم، في هذه

المرحلة يتم إفراز هرمون الأستروجين وكمية كبيرة من هرمون البروجسترون اللذان يساعدان على
زيادة كثافة الجدار الداخلي المبطن للرحم لاستقبال البويضة الملقحة.

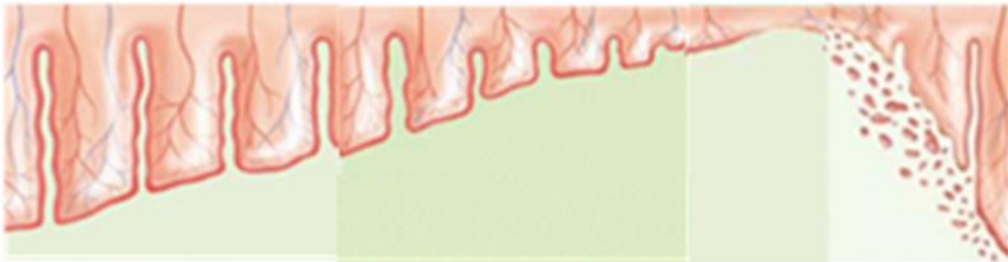
الدورة الكاملة

في بداية الدورة تكون البويضات الموجودة بالمبيض في حالة سكون وتقوم الغدة النخامية بإفراز الهرمون
المنبه لهذه الحويصلات في النصف الأول من الدورة الشهرية مما يؤدي الى نمو الحويصلات المحتوية
على البويضات وعادة تصل حويصلة واحدة محتوية ببويضة لدرجة نمو الأقصى في نحو اليوم الرابع
عشر للدورة.

تفرز هذه الحويصلات هرمون الأستروجين ثم يفرز هرمون آخر من الغدة النخامية مهمته انفجار
الحويصلة المكتملة النمو لتخرج منها البويضة التي تلتقط بواسطة أنبوبة المبيض وبعد خروج البويضة
من حويصلتها يتكون في هذه الحويصلة ما يسمى بالجسم الأصفر ويفرز بالإضافة الى هرمون
الأستروجين هرمون البروجسترون، وهما يساعدان في بناء الغشاء المبطن للرحم وتجهيزه لاستقبال
البويضة المخصبة في حال حدوث الحمل.

أما إذا لم يحدث الحمل يبدأ الجسم الأصفر في الضمور، إن مدة حياته ثابتة (نحو أسبوعين) وبذلك يهبط
إفراز هرموني الجسم الأصفر (الأستروجين والبروجسترون) وينعكس ذلك على الغشاء المبطن للرحم
حيث يسقط هذا الجدار فتبدأ دورة طمثية جديدة.

الدورة الكاملة



دورة غشاء
بطن
الرحم



دورة
البويضة



اضطراب الطمث

عدم انتظام الدورة الطمثية

يحدث مع بداية نزول الدورة في الفتيات الصغيرات وقرب سن اليأس ويكون التبويض غير منتظم.

تباعد الدورة الطمثية

متوسط الدورة الطبيعية من بداية نزولها الى نزول الدورة التالية هو 28 يوما وإذا لم تبدأ الدورة لأكثر من 35 يوما يسمى هذا تباعد للدورة وفي هذه الحالة لا يحدث التبويض في اليوم الـ 14 للدورة بل يحدث قبل الدورة التالية بأسبوعين.

تقارب الحيض

قد تعاني الفتاة من الإحاضة كل ثلاثة أسابيع أو أقل وعادة ما يحدث هذا مع بداية نزول الدورة بعد البلوغ أو قرب سن اليأس وبعد الولادة أو الإجهاض وقد يكون بسبب ميل خلفي للرحم يؤدي بدوره لاحتقان المبيضين وضمور الجسم الأصفر سريعا.

غزارة الحيض

قد تطول مدة نزول دم الطمث ويحدث ذلك نتيجة وجود ورم ليفي بالرحم والتهابات بالحوض والإمساك بسبب احتقان الحوض كما يحدث في حالات الميل الخلفي للرحم أو سقوطه. وعادة يكون مصاحبا بعسر طمث احتقاني وتعاني السيدات من فقر الدم.

قلة الطمث

تكون كمية دم الطمث قليلة وعدد أيام الإدماء قليلة أيضا يومين أو يوم واحد وقد تعاني السيدات تباعد الدورات وقلة الطمث معا.

عسر الطمث

الشعور بالألم مصاحب لنزول الدورة أو قبلها بعدة أيام:

العسر التقلصي

- شكوى شائعة في الفتيات وهو مؤشر على حدوث التبويض وعادة لا تصاحبه أمراض بالحوض.
- تبدأ الفتيات في الشكوى منه عادة بعد انتظام التبويض أي بعد سنتين الى 3 سنوات من بدء نزول الدورة.
- تعاني الفتاة من تقلصات متكررة بأسفل الحوض ويبدأ الألم مع بداية نزول الدورة ويستمر 12-24 ساعة.

قد تشعر الفتاة بامتداد الألم الى الجزء الأمامي للفخذين وقد يصاحب التقلصات غثيان أو قيء ولكن تختفي هذه الأعراض بعد الولادة أو الإجهاض وتتحسن الحالة لمدة 6 أشهر بعد عملية توسيع لعنق الرحم.

يمكن إرجاع الأسباب الى:

1. ضيق بعنق الرحم أو الى نقص كمية الدم المغذية لعضلة الرحم نظرا لانقباضها.

2. زيادة الحساسية للألم كاستعداد شخصي.
3. عدم تناسب هرمونات الأنوثة.
4. زيادة مادة البروستاجلاندين التي تسبب تقلص عضلات الرحم.
5. وجود ورم ليفي بالرحم
6. بعد وضع لولب بالرحم

المعالجة

- ✓ يجب أن يوضح للفتاة وأقاربها أن هذه الظاهرة غير مرضية وأنها تعني بوجود تبويض وتستجيب الحالة لبعض الأدوية التي تمنع تقلصات الرحم.
- ✓ أما في السيدات المتزوجات تجرى عملية توسيع لعنق الرحم حيث تتحسن الحالة لمدة 6 أشهر.
- ✓ يشجع حدوث حمل.
- ✓ في حالة وجود ورم ليفي ينصح باستئصال الورم.

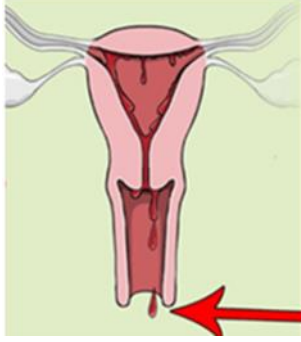
تعاني السيدات اللاتي تتباعد دوراتهن واللاتي تعانين من عدم انتظام الدورة تأخر الحمل.

العسر الطمثي الإحتقاني

- يبدأ الألم قبل نزول الدورة بعدة أيام ويكون ألماً مستمراً غير محدد بأسفل الحوض وقد يمتد للظهر ويختفي الألم بمجرد نزول الدورة.
- السبب الرئيسي هو احتقان الحوض وقد يكون نتيجة:
1. الجلوس لفترات طويلة.
 2. وجود إمساك مزمن.
 3. التهابات بالحوض.
 4. وجود أورام بالرحم أو الحوض.
 5. الميل الخلفي للرحم أو سقوطه.
 6. نمو الغشاء المبطن للرحم بالحوض.

المعالجة

- ✓ يجب عدم الجلوس لفترات طويلة.
- ✓ يعالج الإمساك.
- ✓ استخدام بعض المسكنات المهبليّة التي تقلل احتقان الحوض.
- ✓ يبقى العلاج الحقيقي هو إزالة سبب احتقان الحوض.



تكرار خسارة الدم
خلال الدورة
الشهرية يؤدي الى
فقر الدم لدى معظم
الفتيات والنسوة في
سن الإنجاب

الدورة الطمثية وفقر الدم

كون الدورة الشهرية متكررة، فإنها بالتالي تكون متعبة لجسم المرأة، خاصة وأن بعض النساء تكون الدورة لديها طويلة، وينزل الدم بكميات كبيرة، وهؤلاء النسوة يكن معرضات أكثر من غيرهن بالإصابة بفقر دم عوز الحديد.

الأعراض المصاحبة لفقر الدم

نقص الحديد في الدم يؤدي الى نقص الأوكسجين الذي يؤثر على جميع خلايا الجسم وتظهر الأعراض التالية:

- الشعور بالإرهاق والأرق والتعب والضعف العام.
- صعوبة التركيز والشعور المستمر بالدوخة.
- ضيق التنفس والشعور بالصداع خصوصا أثناء ممارسة التمارين الرياضية أو بذل المجهود.
- تكسر الأظافر والجفاف.
- عدم القدرة على تحمل الجو البارد ويحدث بسبب نقص نسبة الحديد في الجسم.
- ارتفاع درجة حرارة الجسم وعدم القدرة على تحمل الجو الحار.
- الإحساس بالتخدير عموما في الجسم وبشكل خاص في اليدين.
- الإصابة بمتلازمة تنمل الساقين.

فقر الدم الناتج عن نقص الفيتامينات

يحتاج الجسم إلى حمض الفوليك وفيتامين B12 لكي ينتج كمية كافية من خلايا الدم الحمراء، فعدم تناول الأطعمة التي تحتوي على المركبات الغذائية تؤدي إلى نقص في إنتاج خلايا الدم الحمراء.

علاج فقر الدم الناتج عن نقص الحديد

تناول مكملات الحديد.





الوقاية من فقر الدم

يمكن الوقاية من فقر الدم الناجم عن نقص الحديد ونقص الفيتامينات من خلال تناول الأطعمة المتنوعة والمتوازنة والتي تحتوي على الاتي:

- الحديد .

- حمض الفوليك.

- فيتامين B 12

- فيتامين C



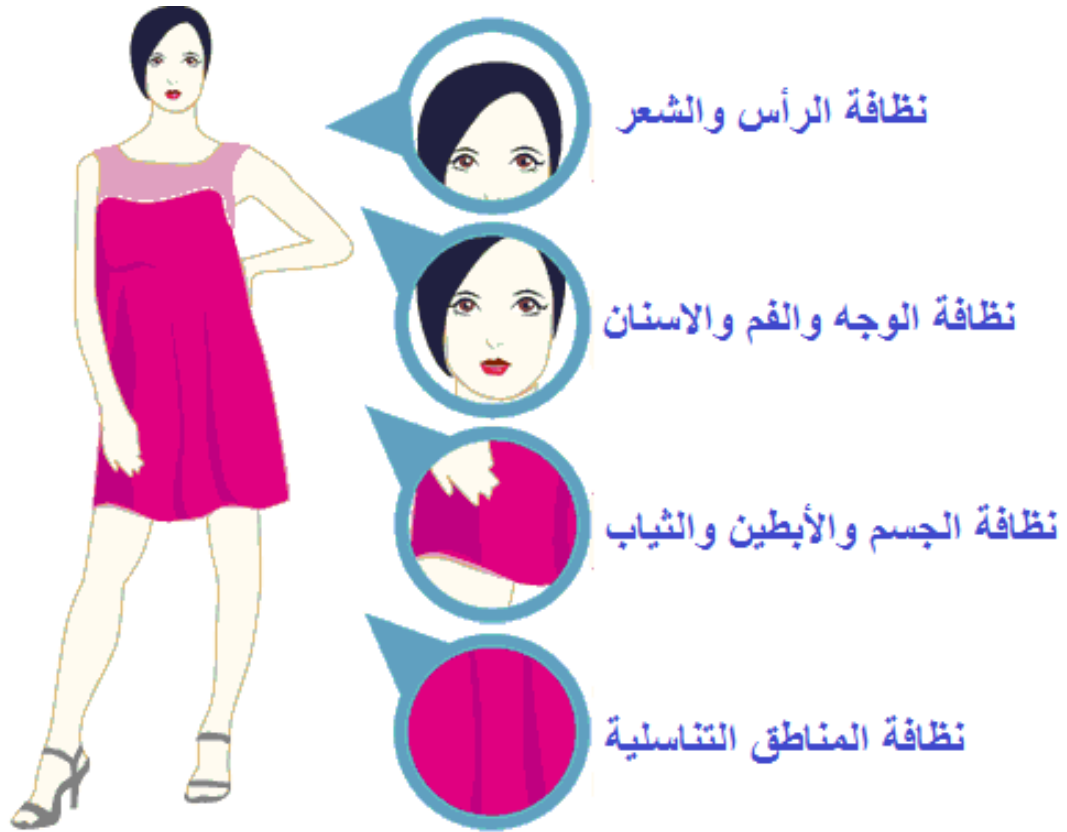
يعطي الأطباء المكملات الغذائية التي تحتوي على الحديد لتعويض الجسم وسد النقص لمستويات الحديد بالدم وتكون المكملات عبارة عن كبريتات الحديد وتؤخذ على شكل أقراص من مرتين إلى ثلاث مرات باليوم حسب حاجة الجسم. قد يعاني البعض من الآثار الجانبية لتناول الحديد، كالإمساك وحرقان المعدة.

يتم تقييم مستوى الحديد بالدم بعد ستة أشهر حيث يتم قياس نسبة كريات الدم الحمراء.

يفضل الأطباء أن تأخذ المريضة العناصر الغذائية اللازمة للجسم من الحديد والتي تساعد على علاج فقر الدم وينصح بها أثناء فترة الطمث منها:

- الكبد واللحوم الحمراء والدجاج والأسماك والخضروات الورقية كالسبانخ والجرجير الداكنة اللون، والحبوب الكاملة المدعمة بالحديد والعدس والمكسرات والبذور والتفاح والوخو والمشمش.
- ينصح الأطباء الابتعاد عن الأطعمة مثل الشاي والقهوة والمشروبات الغازية التي تؤثر سلبا على امتصاص الحديد بالجسم.
- ينصح بتناول فيتامين C مع الأغذية التي تحتوي على الحديد لأنها تشجع على امتصاصه من أشهرها الحمضيات والكيوي والفلفل الرومي.

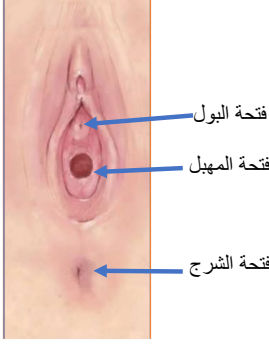
انخفاض الأداء المدرسي لدى الأطفال في سن الدراسة ولدى الفتيات بعد سن البلوغ.



الفصل السابع

النظافة الشخصية للمرأة

المهبل ووظيفته



المهبل هو أنبوب عضلي مبطن بأغشية مخاطية يربط بين عنق الرحم والفرج لدى الإناث. فتحته الخارجية تقع ما بين فتحة مجرى البول وفتحة الشرج.

وظيفة المهبل

- يسمح بتدفق دم الحيض.
- تتم من خلاله عملية الجماع.
- ممر لولادة الطفل.

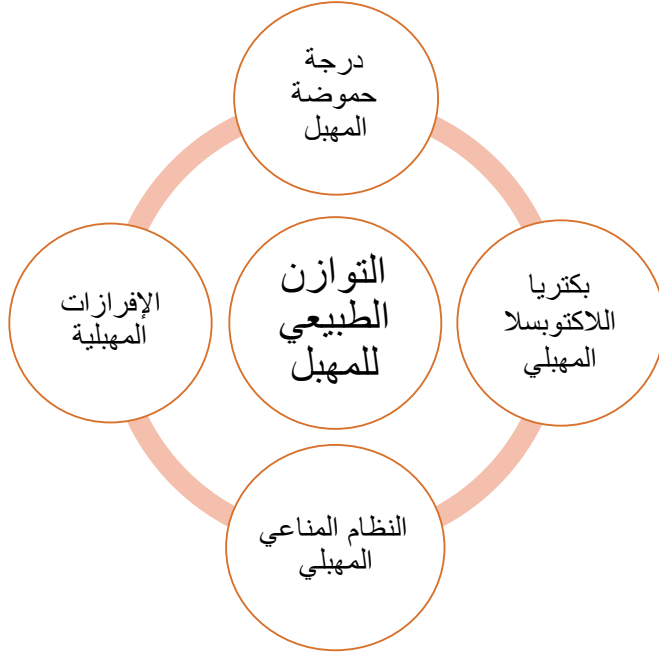
البيئة الطبيعية الصحية للمهبل

- يتميز المهبل ببيئته القادرة على تعقيم المهبل وجعله بيئة غير ملائمة لأي نمو بكتيري ضار.
- تقوم الغدد داخل المهبل وعنق الرحم بإفراز كميات صغيرة من السائل. (حولي 5 ملم يوميا).
- الإفرازات تنظف المهبل حاملة معها الخلايا القديمة والميتة. فتتلفه وتساعد على إبقائه صحيا.
- الإفرازات تكون صافية إلى حليبي لكنها تكون بدون أي رائحة سيئة. لون وسماكة الإفرازات تتغير مع الدورة الشهرية.
- الإفرازات تصبح أكثر كثافة عند فترة التبويض وعند الإرضاع من الثدي، أو عند الإثارة الجنسية.

التوازن الطبيعي للمهبل

أن الخلايا المبطنة للمهبل تعتبر خط الدفاع الأول ضد أي ميكروبات تهاجم المهبل. إذا حدث خلل في أي من هذه المؤثرات تحدث التهابات المهبل والشعور بالحكة وتغير لون ورائحة وكمية الإفرازات المهبليّة.

أسباب التأكد على النظافة الشخصية للإناث



1. الإحليل لدى الأنثى الناضجة هو بطول 4 سم أي قصير بالمقارنة مع الإحليل الذكري.
2. وجود الفوهة البولية والتناسلية والشرجية بشكل متقارب.
3. التعرق
4. الشعر
5. التنايا الجلدية

هذه البنية تسهل تداخل الجراثيم سواء للجهاز البولي من التناسلي والمخرج أو العكس وهذا ما يدعى بالالتهاب بالطريق الراجع أو الصاعد، ويؤدي إلى ارتفاع نسبة الالتهابات لدى الإناث أكثر من الذكور.

إهمال النظافة الشخصية التناسلية

إن عدم الإدراك الجيد للنظافة التناسلية والجنسية لدى المرأة يؤدي إلى مشاكل منها:

- ارتفاع احتمالية الإصابة بالأمراض التناسلية.
- في حال عدم معالجة هذه المشاكل بشكل صحيح مع متابعة طبية يمكن أن تؤدي إلى مضاعفات مثل الحمل الهاجر والعقم وغيرها من الأمراض.
- إمكانية انتقال هذه الأمراض للرجل.
- شعور الرجل بالنفور من العلاقة الزوجية وفقدان الرغبة الجنسية وقد يؤدي إلى الضعف الجنسي.
- يمكن ألا تبدأ الفورة الهرمونية الذكرية لدى الذكر في علاقة جنسية مع شريكته في حال كانت النظافة التناسلية دون المستوى.

العوامل المضرة بالمهبل

- أن بعض العادات اليومية يمكن أن تؤثر سلباً في سلامة المهبل. وقد تؤدي إلى تهيجات مزمنة واحمرار والتهابات وفطريات، والألم أثناء ممارسة الجنس.
- الفوطه اليومية: أن الفوطه اليومية تؤدي إلى جفاف المهبل بشكل مستمر وتزيد كمية الفطريات والالتهابات المهبليّة في حال وضعها يومياً.
 - السدادات القطنية: مؤذية للمهبل، يجب استخدام الفوط الصحية بدل السدادات.
 - الملابس الداخلية غير القطنية والملابس الداخلية الرفيعة، تحدث اختلال التوازن في المهبل، بسبب التدفئة والاحمرار والتهيج الناتج عن الاحتكاك.
 - السراويل الضيقة تزيد احتمال التعرض للالتهابات.



توصيات صحية للوقاية من الالتهابات

لضمان نظافة وسلامة المناطق الحميمة والوقاية من الإلتهابات والتهيجات والفطريات، يجب العمل على:

- ✓ تفادي الاستخدام اليومي للفوط الصغيرة التي تستعملها الفتيات والنساء باستمرار.
- ✓ يفضل تغيير الملابس الداخلية مرتين يوميا على الأقل حتى لو كان هذا الأمر مزعجا.
- ✓ استخدام السراويل الداخلية غير الضيقة والمصنوعة من المواد الطبيعية غير الإصطناعية، مثل القطن.
- ✓ اختيار الفوط الصحية بدل السدادات القطنية.
- ✓ الابتعاد نهائيا عن الملابس الضيقة جدا.

نظافة المناطق التناسلية

يجب على كل شابة وامرأة أن تؤمن نظافة فعالة في المناطق الحساسة وتحديدًا المهبل، باتباع التعليمات التالية:

- ✓ غسل الفرج وتجفيفه جيدا وذلك لأن الجراثيم تنمو بسهولة على الجلد الرطب.
- ✓ بعد التواليت نظفي المنطقة التناسلية في الاتجاه من الإمام إلى الخلف لتجنب إعادة نقل الجراثيم من الشرج إلى الفرج.
- ✓ تجفيف المناطق الحميمة جيدا بعد الاستحمام.
- ✓ رمي الأوراق المستعملة في سلة المهملات وليس على الأرض.
- ✓ الاهتمام دائما بنظافة المنطقة التناسلية وطهارتها.
- ✓ إزالة الشعر عن تلك المنطقة باستمرار.
- ✓ عدم ارتداء الملابس الداخلية الضيقة ذات الألياف الصناعية والسراويل الضيقة.
- ✓ تبديل الملابس الداخلية يوميا بملابس نظيفة.
- ✓ عدم استخدام الصابون القوي ولا الدش المهيلي المهيج للأنسجة.
- ✓ عدم استخدام الحفاضات المعطرة ولا ورق التواليت المعطر.
- ✓ عدم استخدام بخاخات النظافة الشخصية المعطرة.
- ✓ غسل اليدين بعد استخدام المراض.

كيفية تنظيف المنطقة التناسلية



- ✓ استخدام الماء البارد أو الفاتر والصابون المتعادل. (لا حامض ولا قلوي).
- ✓ تجنب المطهر القوي (كالديتول، والليفوبوي، والبتدين، والسبتيفون) فمن المحتمل أن يسبب حساسية.
- ✓ تجنب الماء الساخن والمنتجات المعطرة والعطور ومزيلات الروائح والصابون القوي المفعول.

- ✓ تجنب غسل منطقة المهبل "بالدوش" لأنها قد تسبب حساسية بالأنسجة لاسيما أن المهبل بطبيعة الحال يبقى نظيفا بفضل الإفرازات الطبيعية.
- ✓ غسل الفرج وتجفيفه جيدا وذلك لأن الجراثيم تنمو بسهولة على الجلد الرطب.
- ✓ التنبه إلى أن تكون الحركة من الأمام الى الخلف لتجنب إعادة نقل الجراثيم من الشرج إلى الفرج.

النظافة الشخصية في أيام الحيض

يعتبر دم الحيض نظيفا وعديم الرائحة إلى أن تلوثه بالبكتيريا الموجودة في المهبل وفي الهواء سرعان ما تتكاثر البكتيريا بسبب الرطوبة الدافئة لدم الحيض مما يؤدي إلى ظهور رائحة كريهة.

النصائح والمحاذير حول النظافة في فترة الحيض



- ✓ الاستحمام أو أخذ دش دافئ يوميا.
- ✓ تغيير حفاضات الحيض (كل 3 ساعات) لمنع تكاثر البكتيريا وظهور الرائحة.
- ✓ الدش المهبلي ليس ضروريا، بل يمكن أن يكون ضارا، فالإفرازات المهبلية تنظف المهبل بشكل طبيعي وتحد من تكاثر البكتيريا، أما الدش فيخل بالتوازن الطبيعي للبكتيريا في المهبل مما يتيح الفرصة للفطريات ولبعض أنواع البكتيريا الخطرة أن تتكاثر، وأن يدفع بالبكتيريا إلى داخل الرحم مما يزيد من خطر حدوث العدوى.
- ✓ عدم توجيه تيار مائي قوى مباشرة نحو المهبل لأن هذا يؤدي إلى دفع جميع الأوساخ إلى الداخل، وهنا يجب سكب الماء بلطف، والتشطيف من أعلى إلى أسفل وليس بالعكس.

- ✓ غسل المنطقة التناسلية بالماء والصابون غير المعطر (يمكن أن يتهيج المهبل بالمواد العطرية) لمرة واحدة فقط باليوم مع ضرورة التشطيف الجيد.
- ✓ إلى جانب أصول النظافة العامة يجب التنبيه إلى بعض الأمور الهامة خلال الدورة الشهرية:
- ✓ استخدام الفوط الصحية (للحماية الخارجية).
- ✓ تغيير الفوط الصحية بشكل منتظم حوالي 4 الى 5 مرات في اليوم الواحد، بحسب غزارة الدورة الطمثية يمنع ظهور الروائح الكريهة ويجنب خطر الإصابة بالالتهابات والفطريات التي تتكاثر بسرعة في المناطق الرطبة.
- ✓ تجنب الفوط الصحية التي سبقت وسببت لك تهيجاً أو حساسية.
- ✓ الاستحمام بشكل عادي وطبيعي أثناء الدورة الطمثية ولا مانع من أن تكون المياه باردة أو فاترة أو ساخنة.
- ✓ تجنب جوارب النايلون أو الملابس الداخلية الإصطناعية التي قد تزيد الرطوبة في منطقة الأعضاء التناسلية وتزيد خطر الإصابة بالفطريات والالتهابات، وإختيار ما هو مصنوع من القطن.
- ✓ التخلص الصحي من الفوط الصحية وعدم رميها متسخة على الأرض بل وضعها في كيس صغير ووضعها في مكب النفايات.
- ✓ غسل اليدين جيداً بالماء والصابون.

توصيات العادات الصحية

1. عند كل استحمام يوميا أو يوم بعد يوم يجب استخدام الليفة للتخلص من خلايا الجلد الميتة على ان تخصص ليفة لتنظيف المنطقة التناسلية دوتًا عن تلك التي تستخدم في تدليك جسمك.
2. اختيار نوعية رقيقة لطيفة على الجلد ولا تفركي تلك المنطقة بشدة وإنما تدليك خفيف مع الماء الدافئ والصابون وتغيريها باستمرار كل شهرين على الأكثر.
3. لا تستخدمى ليف الآخرين.
4. في الأحوال العادية استعملى نوع الصابون الطبيعى غير ملون أو معطر بالمواد الكيماوية.
5. الحرص على الحلاقة والتي يرى الكثير أنها الأنسب لتلك المنطقة أو بالنتف.
6. إن حدث جرح يجب استخدام كريم طبي في المنطقة العلوية فقط وعدم وضعه في منطقة المهبل والشفرين.
7. الحرص على تجفيف تلك المنطقة بعد كل استعمال للحمام جيدًا.
8. استخدام الملابس الداخلية القطنية وعدم استخدام الأقمشة الصناعية لامتناس العرق والرطوبة.
9. اختيار مقاس أوسع من المقاس بدرجة فـالمـلبـاس الضيقة غير مريحة وتسبب في احتكاك الجلد.
10. إن حدثت أي إصابة بكتيرية أو فطرية فيجب مراجعة الطبيبة فورًا.
11. استبدال الفوط باستمرار وعدم تركها مدة طويلة حيث لا يجب زيادتها عن 5 ساعات.
12. عند إصابة أحد الزوجين بمرض معدي يجب الامتناع عن العلاقة الحميمة لـحين تمام الشفاء.



أنواع الإفرازات المهبلية

الإفرازات الطبيعية

الإفرازات الطبيعية لدى البالغين تكون مائية، سائلة، شفافة، وهي تفرز من:



1. الغدة البارثولين، وهي أكثر المناطق إفرازا.
2. المهبل.
3. إفرازات الرحم وعنقه، وقناة فالوب حيث تبلغ ذروتها في منتصف الدورة أي في فترة الإباضة.
4. إفرازات غدد الرحم تزيد نتيجة استعمال موانع الحمل أو الحمام المهبلي.
5. تزيد الإفرازات خلال فترة الحمل وذلك يعود إلى ارتفاع الأستروجين وزيادة الدورة الدموية.

الإفرازات المهبلية غير الطبيعية

التغيرات في الإفرازات المهبلي قد تشير إلى حدوث مشاكل صحية، تلك التغيرات قد تشمل:

- زيادة في كمية الإفرازات.
- تغيير في اللون أو الرائحة الخاصة بالإفرازات.
- تهيج الجلد أو الحكة والإحساس بالحرق حول منطقة المهبل، وهو ما يطلق عليه التهاب المهبل.
- الإفراز الملطخ بالدماء في غير وقت الدورة ويمكن أن يكون علامة على وجود مشكلة.
- إفرازات صفراء أو خضراء اللون تكون نتيجة الإصابة بالبكتيريا.
- الإفرازات المهبلية البيضاء، جامدة تسبب الحكة، وهي ناتجة عن الإصابة بالفطريات.

علامات التهابات المهبل

- 1- الإفرازات غير الطبيعية.
- 2- رائحة الإفرازات.
- 3- الألم عند التبول.
- 4- الحكة.
- 5- وجع في أسفل البطن (عند الحوض).

أسباب الإفرازات غير الطبيعية

وجود خلل في اتزان بيئة المهبل فيما يتعلق بالبكتيريا الطبيعية وذلك لسبب من هذه الأسباب:

- المضادات الحيوية.
- مرض السكري.
- حبوب منع الحمل.
- الدوش المهبلي.
- بخاخات الروائح العطرية للتنظيف الشخصي.
- الوسائل الموضعية المضادة للميكروبات.
- الملابس الداخلية الضيقة غير المسامية.

أنواع الالتهابات المهبلية

الالتهاب الفطري الخميري



- الالتهاب الشفري المهبطي الفطري، هو العدوى بفطر الكانديدا وهو سبب شائع في التهيج المهبطي.
- يصيب 75 % من النساء.
- يتسبب في تكاثر ونمو الخلايا الفطرية التي تعيش في الأصل بطريقة سوية داخل المهبل.
- أعراض الالتهاب الفطري هي الحكة والحرقة والتهيج في المهبل والفرج، ألم مع التبول والجماع.
- يكون على شكل الجبن المفروك أو اللبن المخثر (قد يتفاوت من قوام شبه مائي إلى قوام غليظ).
- يمكن إزالة الإفرازات المهبليّة الفطرية والتخلص منها باستخدام الكريمات المضادة للفطريات.
- يجب استشارة الطبيب إذا كانت هذه هي أول إصابة بالعدوى، كذلك إذا تكرّر الالتهاب المهبلي الفطري أو لم يستجب للعلاج بدون وصفة طبية.

التهاب المهبل البكتيري



- تظهر كميات من الإفرازات المائية لها رائحة السمك تتسرب من المهبل.
- ما يقرب من نصف عدد النساء المصابات بالداء المهبلي البكتيري لا يبدو عليهن أية أعراض.
- من الضروري أن تعالجي بالمضادات الحيوية التي يصفها لك الطبيب، قد لا يتطلب علاج للزوجين معا.
- يتسبب المرض المهبلي البكتيري إثناء الحمل في الولادة المبكرة.

عدوى الطفيليات المهبليّة

- يسببه طفيل وحيد الخلية الذي لا يتواجد طبيعياً في المهبل، ويجد الطفيل طريقه إلى المهبل أثناء الجماع في معظم الأوقات.
- لا تبدو منه أعراض في أول الأمر وإن ظهرت أعراضه فهي تشمل:
- كميات كبيرة ذات لون أصفر يميل إلى الأخضرار أو رمادي من الإفرازات المهبليّة.



- ألم إثناء الجماع.
- رائحة مهبليّة غير طبيعيّة.
- آلام إثناء التبول.
- تهيج وحكة بالأعضاء التناسليّة الخارجيّة.
- ألم أسفل البطن (نادراً ما يحدث).

يحمل الرجال العدوى ولكن بدون أن يظهر عليهم أعراض المرض، ومع ذلك فمن الممكن أن ينقلوها إلى النساء، وذلك الذي يدعونا إلى علاج الزوج بنفس علاج الزوجة في آن واحد للتخلص من الطفيل.

إرشادات لمعالجة التهابات المهبلية

- ✓ غسل المنطقة المصابة بالماء والصابون الطبي جيدا ثلاث مرات يوميا ثم تنشف المنطقة جيدا أو تترك خالية من الملابس لمدة نصف ساعة.
- ✓ غسل اليدين جيدا بالماء والصابون.
- ✓ دهن المنطقة جيدا بالدهون الموصوفة من قبل الطبيب بعد الغسيل وتترك خالية من الملابس لمدة من الوقت.
- ✓ عند استعمال التحاميل المهبلية يجب إدخال التحميلة إلى أبعد ما يمكن ويفضل وضعها مساء عند الاستعداد للنوم وذلك مع البقاء في وضع الاستلقاء.
- ✓ غسل اليدين جيدا بالماء والصابون بعد دهن المرهم أو استعمال التحاميل المهبلية أو الشرجية.
- ✓ تجنب الملابس الداخلية التي تحتوي على نايلون واستعملي الملابس القطنية.
- ✓ استعمال الدواء من قبل الزوجين معا.
- ✓ عدم ممارسة الجنس خلال فترة العلاج.

فحص عنق الرحم

هو فحص لعينة من الخلايا المأخوذة من عنق الرحم لدى المرأة. يتم من خلال الفحص البحث عن التغيرات في خلايا عنق الرحم التي تكشف عن سرطان عنق الرحم أو الظروف التي قد تتطور إلى سرطان. إن الكشف في وقت مبكر بإجراء مسحة عنق الرحم، هي الخطوة الأولى لوقف تطور سرطان عنق الرحم. ينبغي البدء بفحص عنق الرحم في سن 21. وينصح بالفحص الروتيني للنساء التي تتراوح أعمارهن بين 21 و30 سنة مرة كل سنتين. بالنسبة للنساء ما فوق 30 عاما أو أكثر اللواتي كانت نتائجهن 3 السابقة جيدة، يمكن إجراء الاختبار كل ثلاث سنوات.



الفصل الثامن

رعاية الحامل

المقدمة

الحمل حالة فيزيولوجية من المفترض أن تسير دون عوارض وأن تنتهي بسلام دون صعوبات. ولكن الأمر ليس كذلك فعلا، فقد تصاب الحامل ببعض الاضطرابات المزعجة الناجمة عن الحمل أو تصاب كغيرها من الناس بأمراض تعترض الحمل، أو التي تنجم عن عوامل خارجية كسوء التغذية والخمج التي قد تؤثر على نمو الجنين أو عن تطور أمراض واضطرابات كانت موجودة قبل الحمل وتفاقمت بسببه أو عن ظهور أمراض جديدة بسبب الحمل أو عن شذوذات وضعية الجنين أو ارتكاز المشيمة في الرحم.

ولما كانت الغاية الأساسية هي حفظ صحة الحامل ومحتصول حملها طوال مدة الحمل وتوفير الأسباب لولادة آمنة بعد ذلك؛ كان من الواجب مراقبة الحامل منذ بدء الحمل حتى نهايته لتجنب كل ما يمكن أن يحدث من عوارض أو لكشفها باكرا ومعالجتها بما يلزم.

ويتلخص هدف رعاية الحامل بتوفير الظروف المناسبة للحمل الطبيعي والولادة السليمة وصحة الطفل المولود، كذلك تحتاج الأم الحامل لكثير من المعلومات، والدعم خلال رحلتها مع حملها. خصوصا خلال الحمل الأول لذلك حرصنا على تغطية المواضيع التي تهم الأمهات الحوامل، وتزودهم بالمساعدة والمعلومات. كما يترتب على الوالدين في مرحلة الحمل الاهتمام بصحة الجنين وعدم تعريضه هو والأم للخطر، ولا بد من متابعة فترة الحمل عند الطبيب المختص حتى يطمئنوا بشكل مستمر على صحة الجنين وسلامته، ويتأكدوا بأنه لا يوجد شيء يدعو للقلق من خلال الفحوصات التي يتم إجرائها للأم الحامل ولجنينها. ويجب أن يعلموا بأن صحة الجنين مرهونة بصحة الأم الجسدية والنفسية. إن أحد التحديات الكبيرة التي تواجه الحامل خلال فترة الحمل هو التفكير بكيفية تكون ولادة المولود آمنة ولهذا فان توفر كوادر مؤهلة وماهرة هو العنصر الفاصل بين الحياة والموت لملايين المواليد والنساء اللاتي لا تتوفر لديهن سهولة الحصول والوصول للمرافق الصحية ولهذا فان توفر القابلة المؤهلة أثناء الولادة وخلال مرحلة الولادة مهم جدا خاصة في المناطق الريفية.

الأهداف السلوكية للفصل

- التعرف على مراحل الحمل.
- معرفة الحالات المعرضة للخطر أثناء الحمل.
- معرفة المضاعفات والتي تحدث أثناء الحمل والولادة.
- خفض معدل المراضة والوفيات بين الأمهات والمواليد.
- تثقيف الحوامل عن الحمل ورعاية الطفل والتغذية والنظافة العامة والشخصية.
- التأكيد على أهمية رعاية الحوامل في المراكز الصحية.
- تقوية الروابط والثقة والتفاهم بين المجتمع ومقدمي خدمات رعاية الأمومة في المراكز الصحية.

الحمل

يبدأ الحمل من لحظة تخصيب حيوان منوي لبويضة عند المرأة لإنتاج البويضة المخصبة التي تنمو وتتطور إلى جنين ويستمر تطور الجنين خلال مراحل الحمل من تلك اللحظة وحتى الولادة.

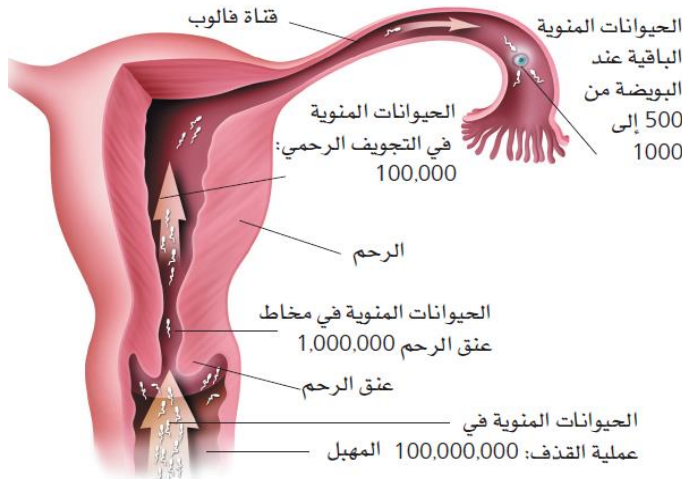
يتم قياس مراحل الحمل بثلاث مراحل ابتداءً من أول يوم من آخر دورة شهرية ويستمر عادة حوالي 40 أسبوعاً من بداية الحمل وحتى ولادة الطفل. يتم تقسيم وقت الحمل إلى ثلاث فترات أو أثلاث:

1. فترة الأشهر الثلاثة الأولى (الثلاث الأولى): يبدأ من لحظة حصول الحمل وحتى الأسبوع الثاني عشر من الحمل.
2. فترة الأشهر الثلاثة الثانية (الثلاث الثاني): يبدأ من بداية الأسبوع الثالث عشر إلى نهاية الأسبوع الخامس والعشرين من الحمل.
3. فترة الأشهر الثلاثة الثالثة (الثلاث الثالث): يبدأ من الأسبوع السادس والعشرين من الحمل وحتى الولادة.

بدء حصول الحمل

يبدأ قبل عملية الإخصاب نفسها، أي من موعد حدوث الحيض الأخير.

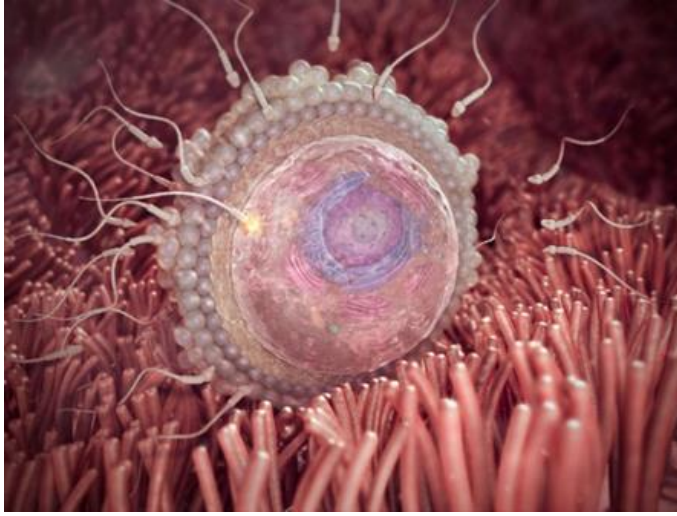
مراحل الإخصاب



المرحلة الأولى: دخول السائل المنوي

عند حصول لقاء جنسي بين الرجل والمرأة والذي ينتهي بقذف عضو الرجل في نهاية الجماع داخل مهبل المرأة ما بين 180-300 مليون حيوان منوي، تبدأ رحلة الحيوانات المنوية بسرعة داخل الجهاز التناسلي الأنثوي، وتساعد إفرازات عنق الرحم دخولها إلى الرحم باتجاه الأنابيب.

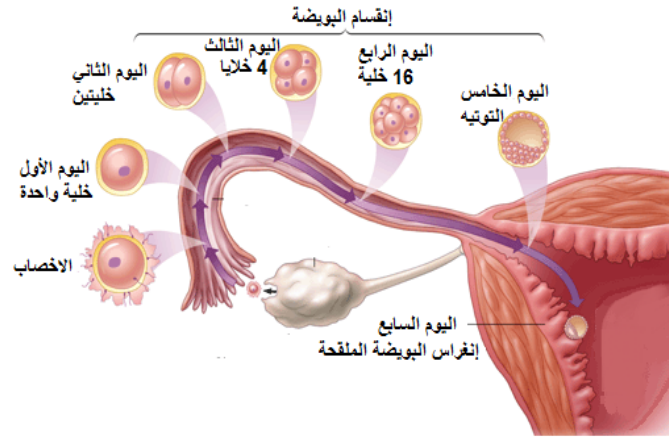
المرحلة الثانية: التلقيح



عند وصول الحيوانات المنوية للبويضة تقوم الحيوانات المنوية بإصاق رؤوسها على غشاء البويضة.

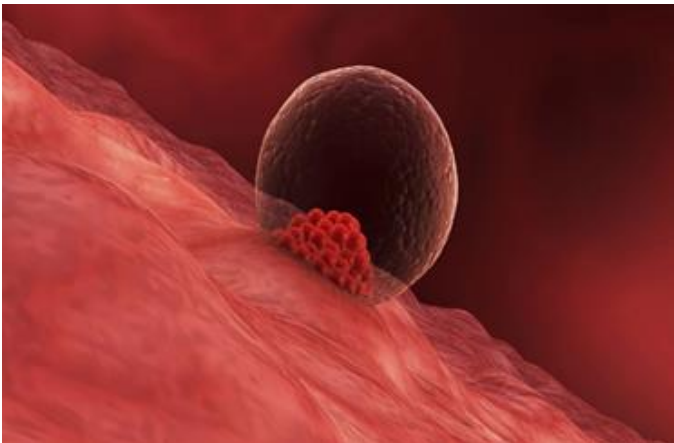
يستطيع حيوان منوي واحدا فقط اختراق جدار البويضة ويدخلها، وتمنع البويضة دخول الحيوانات المنوية الأخرى جدارها، ثم يغوص الحيوان المنوي في مادة البويضة حتى العمق، ويستقر في مكان قريب من نواتها فيتغير شكله المميز، فيختفي ذنبه، ويتحول رأسه إلى نواة بنفس حجم نواة البويضة.

المرحلة الثالثة: انقسام البويضة المخصبة



عند الإخصاب تتحرك الكروموزومات الذكرية لتتحد مع نظيرتها في البويضة الأنثوية لتتكون الخلية الأولى وبعد مدة قصيرة تبدأ سلسلة الانقسامات الخلوية حيث تنقسم الخلية إلى اثنتين، ثم أربعة ثم ثمانية إلى أن تصل في ثلاث أيام لحوالي 16 خلية تسمى بالخلايا التوتية فتتكاثر ومن ثم تتحرك عبر قناة فالوب ناحية الرحم، وينتهي بها المطاف في اليوم السابع في تجويف الرحم.

المرحلة الرابعة: مرحلة الغرس



تواصل الخلية في التكاثر والنمو وتحول إلى خلية أرومية ويتحول شكلها إلى كيس يلتحم بجدار الرحم عن طريق نتوءات منغرس في بطانة الرحم ويسمى ذلك بالغرس، ويكون الغرس بشكل تام خلال 14 يوم حيث يواصل الجنين فترة تكوينه الكاملة هناك.

نزف انغراس البويضة

هذا أمر طبيعي ويعود السبب إلى إلتصاق البويضة المخصبة بجدار الرحم، ويكون توقيته غالبا مماثلا للتوقيت المعتاد للدورة الشهرية.

العلامات المصاحبة لنزف الإخصاب

- التوقيت: يحدث نزيف انغراس البويضة عادة من 10 إلى 14 يوم بعد الإخصاب.
- لون وكمية النزيف: طبيعة نزيف انغراس البويضة لا تشبه الدورة الشهرية حيث إن لون الدم يكون أفتح، وأقل في الكمية، أو يحدث حتى في صورة نقطة دم واحدة.
- آلام مصاحبة للنزيف: قد يكون نزيف انغراس البويضة مصاحبا لحدوث تشنجات بالرحم نتيجة لحدوث تغيرات بطبيعة الرحم وحجمه ليستعد لاستقبال الجنين، هذا الوجع أخف من وجع الدورة الشهرية.
- قد تكون الأعراض المصاحبة لبداية الحمل مشابهة إلى أعراض ما قبل الدورة الشهرية.

العوامل المؤثرة على الإخصاب

- العمر: اختلال عمل الهرمونات وظهور بعض المتغيرات في الرحم مثل الأورام الليفية الحميدة يزداد مع تقدم العمر وبشكل عام تنخفض الخصوبة بشكل واضح لدى السيدة بعد سن 38.
 - عدد مرات الجماع: الزوجان اللذان تحصل بينهما عملية جماع 3 مرات في الأسبوع لديهما إمكانية حدوث الحمل بمعدل 3 أضعاف أولئك الذين يحصل بينهم جماع مرة واحدة في الأسبوع.
 - البيئة والعادات اليومية: بعض المؤثرات مثل المصانع التي يلوث غبارها الجو، التدخين، الإفراط الشديد في التمارين الرياضية يؤثر على إفراز الهرمونات للجنسين مما يؤثر على الإخصاب.
- ### أعراض الحمل في الأسبوع الأول (مرحلة التلقيح والإخصاب)

- تشنجات ونزول دم خفيف؛ فعندما تنزرع البويضة في بطانة الرحم يمكن أن يؤدي ذلك إلى ظهور قطرات دم خفيفة، وهذا ما يحدث عادة بعد حوالي 6-12 يوما بعد تخصيب البويضة.
- إفرازات مهبلية بيضاء اللون تحدث نتيجة لزيادة سمك جدار المهبل.
- الشعور بثقل وانتفاخ في الثديين، وتغير لون المنطقة المحيطة بالحلمات.
- الشعور بالتعب بسبب ارتفاع مستوى هرمون البروجسترون، أو انخفاض ضغط الدم، أو بسبب انخفاض مستوى السكر في الدم.
- الإحساس بالغثيان في أي وقت من أوقات النهار، غير أن غالبية النساء يعانين منها في ساعات الصباح الباكر، وتحدث هذه الحالة بسبب هرمونات الحمل، القليل من النساء لا يشعرن بها.
- تغير في شهية الحامل ونفورها من بعض الأطعمة التي كانت مفضلة لديها بسبب التغيرات الهرمونية.
- غياب الدورة الشهرية.
- ارتفاع درجة حرارة الجسم الأساسية.
- التبول بصورة متكررة، بسبب التغيرات الهرمونية التي تزيد من حجم الدم وتدفعه إلى الكلى وإمتلاء المثانة بسرعة. وتزداد الحاجة إلى التبول مع تقدم الحمل بسبب ضغط الجنين على المثانة.
- انتفاخ خفيف في محيط الخصر، ويعود ذلك إلى التغيرات الهرمونية وليس لزيادة حجم الرحم.
- الدوخة وثقل الرأس بسبب العمل الإضافي الذي يقوم به جسمها لإنتاج كمية زائدة من الدم لدعم الجنين، كما قد يحدث الدوار كنتيجة أيضا للجوع، أو التعب، أو التوتر أو فقر الدم.
- حموضة المعدة.
- الإمساك.

الأعراض الخطرة في الثلث الثاني من الحمل

- حصول نزيف دموي من الرحم.
- نزول سائل غير طبيعي من المهبل.
- ألم شديد في البطن.
- انتفاخ الوجه واليدين والرجلين.
- الشعور باضطراب الرؤية.
- صداع شديد وثابت في الرأس.
- انقطاع الجنين عن الحركة.
- تبول مصحوب بألم وحرقة.
- ارتفاع درجة الحرارة.
- ارتفاع الضغط الدموي.
- التقيؤ المستمر ما بعد الأشهر الثلاثة الأولى من الحمل.

أعراض الثلث الثاني من الحمل ومشاكل الحامل الصحية

- كبر الثديين: يستمر الثديان في النمو بسبب الدهون المتراكمة والتحضير لإنتاج الحليب.
- زيادة حجم البطن مع توقف الألم والتورم الذي كانت تشعر به خلال الثلث الأول من الحمل.
- يصبح الرحم أثقل ويتمدد لإفساح مساحة للطفل، ويتمدد البطن وأحيانا يكون ذلك بشكل سريع. ابتداء من الثلث الثاني من الحمل، قد يزداد وزن الأم حوالي 1.4 إلى 1.8 كيلوجرام في الشهر حتى الولادة.
- انقباضات في الرحم حيث يبدأ ببناء القوة اللازمة لمهمة حمل الجنين. وتشعر الأم بانقباضات في البطن. تكون خفيفة وتحدث بصورة متفرقة وهي وإن كانت يصحبها شعور غير مريح إلا أنها غير مؤلمة، يجب الإحالة الى الطبيب في حال أصبحت هذه الانقباضات منتظمة ومؤلمة.
- تغيرات الجلد، تؤثر التغيرات الهرمونية على الخلايا الصبغية (الميلانين). لذلك يمكن ملاحظة بقع داكنة على الوجه وقد تظهر خطوط باهتة أسفل البطن. تعتبر هذه التغيرات الجلدية شائعة، وعادة ما تزول تدريجيا بعد الولادة. وقد يؤدي التعرض للشمس إلى زيادة المشكلة.
- علامات التمدد: من الأعراض المنتشرة العلامات وخطوط التمدد الحمراء على البطن والأرداف. وقد ينجم عن تمدد الجلد أيضا الحكّة. وعلى الرغم من أن علامات التمدد لا يمكن الوقاية منها، إلا أن معظم علامات التمدد تنخفض شدتها بعد الولادة.
- مشاكل الأنف واللثة: بينما يزيد الحمل من الدورة الدموية، يتدفق المزيد من الدم عبر الأغشية المخاطية في الجسم. وهذا يؤدي إلى انتفاخ بطانة الأنف ومجرى الهواء، مما قد يقلل من تدفق الهواء ويؤدي إلى شخير واحتقان ونزيف الأنف. ويمكن لزيادة الدورة الدموية أيضا أن تضعف اللثة. مما قد يسبب نزيفا طفيفا عند غسل الأسنان بالفرشاة.
- الدوار: يتسبب الحمل في توسعة الأوعية الدموية وانخفاض ضغط الدم، مما يسبب الدوار. ينصح بشرب الكثير من السوائل والنهوض ببطء من الاستلقاء. كما يجب الميل إلى الجانب الأيسر عند الشعور بالدوخة خلال الوقوف.
- تشنجات الساق: تزداد تشنجات الساق مع تقدم الحمل، وغالبا ما تحدث ليلا.

✍️ إفرازات مهبلية: تزداد الإفرازات المهبلية البيضاء الرقيقة. تساعد هذه الإفرازات الحمضية على تثبيط نمو البكتيريا أو الخميرة التي قد تكون ضارة. يجب الإحالة الى الطبيب إذا أصبحت الإفرازات نفاذة الرائحة أو خضراء أو صفراء أو إذا كانت مصحوبة بألم أو انزعاج أو حكة.

✍️ عدوى المثانة والكلى: تبطئ التغيرات الهرمونية من تدفق البول، وقد يكون ذلك تمهيدا لتمدد الرحم. وكلاهما عوامل تزيد من أخطار الإصابة بعدوى المثانة والكلى. يجب الإحالة الى الطبيب عند وجود ألم عند التبول أو الإصابة بحمى أو ألم في الظهر.

الأعراض الخطرة في الثلث الثاني من الحمل

يجب إحالة الحامل الى المركز الصحي أو الطبيب إذا كانت تعاني الحامل من أي من هذه الأعراض التي تدل على خطورة الحمل:

1. ألم شديد في البطن أو تشنج.
2. نزيف.
3. دوخة شديدة.
4. زيادة سريعة في الوزن أكثر من 3 كلغ شهريا أو زيادة الوزن ببطء (أقل من 5 كلغ. في 20 أسبوعا من الحمل).

رعاية الحامل

الحمل حالة فيزيولوجية من المفترض أن تسير دون عوارض وتنتهي بسلام دون صعوبات. ولكن الأمر ليس كذلك فعلا؛ فقد تصاب الحامل ببعض الاضطرابات الناجمة عن الحمل أو تصاب بأمراض تعترض الحمل، أو التي تنجم عن عوامل خارجية كسوء التغذية والخمج التي قد تؤثر على نمو الجنين أو عن تطور أمراض واضطرابات كانت موجودة قبل الحمل وتفاقمت بسببه أو عن ظهور أمراض جديدة بسبب الحمل أو عن شذوذات وضعية الجنين أو ارتكاز المشيمة في الرحم. ولما كانت الغاية الأساسية هي حفظ صحة الحامل والجنين خلال الحمل وتوفير ولادة آمنة بعد ذلك؛ كان من الواجب مراقبة الحامل منذ بدء الحمل حتى نهايته لتجنب كل ما يمكن أن يحدث من عوارض أو لكشفها باكرا ومعالجتها. ويتلخص هدف رعاية الحامل بتوفير الظروف المناسبة للحمل الطبيعي والولادة السليمة وصحة الطفل المولود. رعاية الحامل تعني الرعاية الصحية المقدمة للمرأة أثناء الحمل للمحافظة على صحتها وصحة المولود.

أهداف رعاية الحوامل

إن الهدف من توفير رعاية الحامل هو توفير الظروف المناسبة للحمل الطبيعي والولادة السليمة وصحة الطفل المولود وزيادة التغطية بخدمات رعاية الأمومة وتجويدها.

✍️ اكتشاف الحالات المعرضة للخطر أثناء الحمل واتخاذ الإجراءات اللازمة لتأمين الحمل والولادة.

✍️ العمل على تجنب المضاعفات والتي تحدث أثناء الحمل والولادة.

✍️ خفض معدل المراضة والوفيات بين الأمهات والمواليد.

✍️ تثقيف الحوامل عن الحمل ورعاية الطفل والتغذية والنظافة العامة والشخصية.

✍️ متابعة حالة الأطفال دون الخامسة من العمر أثناء زيارات الأم الحامل للمركز الصحي.

✍️ تقوية الروابط والثقة والتفاهم بين المجتمع ومقدمي الخدمة.

خدمات رعاية الأمومة في المراكز الصحية

من أهم أهداف برنامج رعاية الأمومة ومتابعة الأم الحامل هو الكشف المبكر عن الحالات المعرضة للخطر لتقرير الإجراءات المناسبة لحماية الأم والجنين.

مهام رعاية الحامل

1. مراقبة الحالة الغذائية للأم.
2. مراقبة نمو الجنين والتأكد من سلامته.
3. وقاية الأم من الكزاز.
4. تحري السوابق الطبية والولادية.
5. تحري اضطرابات الحمل الحالي.
6. تحري وضعية الجنين.
7. تحديد الأمهات ذوات الحمل عالية الخطورة.
8. تمييز علامات الخطورة أثناء الحمل.
9. التثقيف الصحي.

دور المثقفة الصحية في الرعاية الصحية

تقوم المثقفة الصحية بتعريف الأم حول أهمية الرعاية المستمرة خلال فترة الحمل وشرح مما قد يواجه الحامل من مشاكل بالإضافة إلى إشراك الحامل في الإجابة عن الأسئلة التي تطرحها.

الحالات المعرضة للخطر

1. حدوث أي نزف مهبل (مهما كانت كميته).
2. التقيؤ الشديد والمستمر والذي لا يستجيب للمعالجة الدوائية.
3. حدوث وذمة شديدة صباحية في الوجه واليدين.
4. صداع شديد مستمر.
5. ألم شديد في منطقة الرحم والبطن.
6. اضطرابات في الرؤية.
7. ارتفاع الحرارة والتعرق.
8. خروج سائل من المهبل.
9. اضطرابات بولية كالحرقنة البولية والزحير البولي.

10. تغير في صفات حركة الجنين سواء بالزيادة أو عدم الشعور بها.

تحويل هذه الحالات الى الطبيب الإخصائي

زيارات الحوامل للمركز الصحي ومتابعة الحمل

الرعاية أثناء الحمل هي البرنامج الصحي الضروري للحفاظ على صحة الحامل والجنين. يجب زيارة الحامل للمركز الصحي للخضوع للفحوصات الطبية اللازمة ومتابعة صحة الأم والجنين. يقوم هذا البرنامج على:

1. تشجيع وحث الأمهات على متابعة الحمل من خلال المركز الصحي بصورة منتظمة وحسب المواعيد المجدولة من قبل المركز الصحي وذلك بمعدل مرة واحدة شهريا خلال الستة أشهر الأولى من الحمل ومرتين كل شهر خلال الشهرين السابع والثامن ثم مرة أسبوعيا في الشهر التاسع إذا كان الحمل يسير بصورة طبيعية فان معدل الزيارات يجب ألا يقل عن 5 زيارات.
2. تسجيل الأمهات الحوامل في خدمات المركز وجدولة المواعيد المطلوبة لهم على أن تكون هذه الزيارات شاملة لمواعيد تطعيم الأطفال أو متابعة الطفل السليم تخفيفا عن الأم من كثرة المراجعة للمركز الصحي.
3. إعداد قائمة بالمتخلفات عن المتابعة وعمل خطة للاستدعاء والمتابعة.

الحمل الخطر

مؤشرات الخطورة

1. البكرية كبيرة السن، 30 سنة فأكثر.
2. البكرية قصيرة القامة أقل من 140 سم.
3. الأوضاع غير الطبيعية للجنين (المقعدة – المستعرض).
4. حمل التوائم والزيادة الكبيرة في السائل الأمنيوسي.
5. حالات تسمم الحمل.
6. فقر الدم الشديد نسبة الهيموجلوبين 70% (11 ملغرام) أو أقل.
7. نزيف قبل الولادة والإجهاض المنذر.
8. حدوث ولادة ميتة سابقاً أو وفاة الجنين داخل الرحم أو بعد الولادة مباشرة أو إزالة المشيمة يدويا.
9. تأخر الولادة عن الموعد المحدد لمدة أسبوعين أو أكثر.
10. ولادة قيصرية سابقة أو تدخل بالآلات المساعدة (الملقط).
11. الأمراض المزمنة المصاحبة للحمل (السكر، ضغط الدم، أمراض الكلى، أمراض القلب، الدرن، أمراض الكبد).
12. الولادات المتعددة أكثر من 5 ولادات.

رقم الزيارة	فترة الحمل
زيارة أولى	قبل الأسبوع الثاني عشر من الحمل والأفضل في الفترة من الأسبوع السادس إلى الأسبوع الثامن.
زيارة ثانية	في الأسبوع السادس والعشرين.
زيارة ثالثة	في الأسبوع الثاني والثلاثين.
زيارة رابعة	في الأسبوع الثامن والثلاثين.
زيارة خامسة	في الأسبوع السادس بعد الولادة لمناظرة المولود والأم معا.

أهمية الزيارة الأولى

1. التعرف على التاريخ الصحي للحامل.
2. الفحص الطبي العام للأم والجنين.
3. توقع تاريخ الولادة.
4. إجراء التحاليل الطبية الضرورية.
5. تحديد جدول المتابعة.
6. التوعية الصحية للحامل.

التاريخ الطبي للحامل

إسألني الحامل عن سير الحمل والولادات السابقة:

1. إذا كانت طبيعية أو غير طبيعية.
2. عدد الولادات بمواليد أحياء أو أموات.
3. هل هناك إجهاضات وعددها وعمر الأجنة المجهضة، ولادات قبل الأوان بأجنة حية أو ميتة؟
4. كيف انتهت حالات الإجهاض والخداج؟
5. هل أصيبت الحامل بعد أحدها بخمج أو أجريت لها مداخلات كتجريف رحم أو تخليص ملحقات؟
6. هل أصيبت في أحد الحمل السابقة أو بأكثر من حمل بوزمات أو بارتفاع الضغط الشرياني؟
7. هل أصيبت في أحد الحمل السابقة أو بأكثر من حمل بارتكاز مشيمة معيب؟
8. هل كانت الولادات طبيعية أو عسيرة؟
9. هل انتهت بمداخلات عن الطريق الطبيعية أو بطريق البطن؟
10. كيف كانت عواقب الولادات السابقة؟
11. هل أصيبت بعد إحدى الولادات السابقة بإنتان نفاسي مثلا أو بغير ذلك من الأمراض؟

الحمول والولادات السابقة التي تحتاج الى عناية طبية خاصة

إذا تبين خلال هذه الزيارة أن إحدى الحمول والولادات السابقة كانت غير طبيعية:

1. حالات الإجهاض والخداج المتكررة يجب التفيتش عن السبب.
2. حالات الودمات وارتفاع الضغط الشرياني التفيتش عن الآفات القلبية أو الكلوية أو الاستقلابية.
3. حالات ولادة أجنة مشوهة سابقا، يجب الانتباه لمستوى سكر الدم وضرورة إجراء اختبار تحمل السكر، أو فحص الإصابة بالإفريقي أو بداء المقوسات، أو العامل Rh وإجراء اختبار الفحوص الصبغية.
4. حالة الحمول السابقة بولادات عسيرة، يجب التفيتش عن السبب بفحص الحوض العظمي والأنسجة الحوضية الرخوة، والرحم، وفي الأجنة لمعرفة حجمها، وتتخذ الاحتياطات اللازمة.

الزيارة	الإجراءات
الزيارة الأولى	يتم تعبئة بيانات بطاقة متابعة الأم الحامل وتعمل منها نسخة تحفظ بعيادة متابعة الحوامل.
	قياس وتسجيل وزن وطول الحامل.
	فحص شامل للجهاز التناسلي للحامل.
	تسجيل التاريخ المرضي للأم وتاريخ الحمل والولادات السابقة.
	تسجيل نتائج الفحص الشامل للأم والتركيز على تسجيل ضغط الدم والوزن.
	تسجيل نتائج الفحوصات المخبرية وتشتمل فحص البول للزلال والدم والبول للسكر وفحص الدم لنسبة الهيموجلوبين وفصيلة الدم ومعامل ريزوس وفحص الدم للالتهاب الكبدي البائي وداء المقوسات الولادي والزهري.
	تعطي الأم جرعة تطعيم ضد الكزاز حسب جدول التطعيم المعتمد.
	يتم وصف أقراص الحديد وأقراص الفوليك للحامل.
الزيارة الثانية	يجري فحص شامل للأم مع ملاحظة ضغط الدم والوزن وارتفاع الرحم.
	ملاحظة تورم القدمين.
	تجري فحوصات للهيموجلوبين والسكر.
	إعادة وصف أقراص الحديد وحمض الفوليك لتستمر طوال فترة الحمل.
	التثقيف بالنسبة لمؤشرات الخطورة والتغذية.
	التنبيه بالموعد القادم والتوصية بالمراجعة عند الشعور بأي مؤشر للخطر أو الإحالة إلى الأخصائية في المستشفى عند وجود مؤشرات خطر.
الزيارة الثالثة	إجراء فحص شامل ومعرفة ارتفاع الرحم.

فحص البول للزلال والدم للسكر والهيموجلوبين.	
استمرار وصف أقراص الحديد والفوليك.	
التثقيف للحوامل حول علامات الخطورة.	
التنبيه بموعد المراجعة القادم وتوجيه بالمراجعة عند الشعور بأي مؤشر للخطر.	
إجراء فحص شامل ومراقبة ضغط الدم ومستوى السكر.	الزيارة الرابعة
فحص البطن وملاحظة حجم الرحم بالنسبة لفترة الحمل والتأكد من وضع الجنين داخل الرحم وهل هو طبيعي بتحديد وضع الجزء الأسفل للجنين.	
إجراء فحص البول للسكر والزلال وفحص الدم للهيموجلوبين.	
يجب تثقيف الأم حول الولادة وتشجيع الولادة بالمستشفى أو تحت إشراف طبي.	
تعطى الأم الجرعة الثانية من التطعيم ضد الكزاز (36 - 38) أسبوع.	
تثقيف الأم حول خطورة النزيف المهبلي قبل الولادة وبعدها وضرورة الولادة بالمستشفى أو تحت إشراف طبي	

الفحوصات الروتينية للحامل

فحص العد الدموي الشامل

يجري هذا الفحص في الزيارة الأولى وقد نحتاج إلى إعادة بعض التحاليل لاحقاً أثناء الحمل. يتم إجراء هذه الفحوصات قبل الأسبوع الثاني عشر من الحمل، أي بعد أول زيارة للطبيب بعد اكتشاف الحمل، وتهدف هذه الفحوصات للكشف عن: فصيلة الدم (الزمرة (أ) أو (ب) أو (أب)). قياس نسبة مادة الهيموجلوبين في كرات الدم الحمراء (المسئولة عن حمل الأكسجين إلى مختلف أجزاء الجسم). وذلك للتحقق من خلو الأم أو إصابتها بفقر الدم. يتم إجراء هذا الفحص في الثلث الأول والثاني والثالث للحمل.

يتم إجراء الفحوصات التالية فقط في الزيارة الأولى للحامل:

1. أمراض الدم مثل (الأنيميا المنجلية) أنيميا البحر المتوسط وهي أمراض وراثية تؤدي إلى فقر دم شديد لدى المرأة الحامل يجب تشخيصه وعلاجه مبكراً حرصاً على صحة الأم والجنين.
2. فحص الحصبة الألمانية وهو عدوى فيروسية إذا تعرضت الحامل لها سابقاً يعطيها مناعة مدى الحياة سواء كان التعرض ناشئاً عن الإصابة، أو نتيجة أخذك اللقاح، أما في حالة تعرض الحامل للإصابة خلال الحمل فيؤدي إلى تشوهات في الجنين.

3. فحص تشخيص مرض الزهري وهو مرض جنسي لو لم يعالج بأخذ المضاد الحيوي الخاص مبكرا في الحمل فإنه ينتقل من الأم إلي الجنين بعد الأسبوع العشرين من الحمل مؤديا إلى إصابة الجنين بمضاعفات لا يمكن علاجها.

4. فحص مرض نقص المناعة المكتسبة يجرى هذا الفحص في الزيارة الأولى فقط.

5. فحص التهاب الكبد الكلوي "ب".

وزن الحامل

إن مراقبة زيادة الوزن في فترة الحمل مهمة جدا وتعطي مؤشرا على سير الحمل إما حدوث زيادة مفاجئة في الوزن، فقد يعكس احتفاظ الجسم بكميات كبيرة من الماء، لذلك يجب مراقبة الوزن باستمرار لتجنب حدوث المخاطر وان اكتشف أي حالة مبكرا مهما كانت تجعل العلاج أسهل.

أهمية قياس وزن الحامل

قياس وزن الحامل خلال الحمل يعطي مؤشرا على:

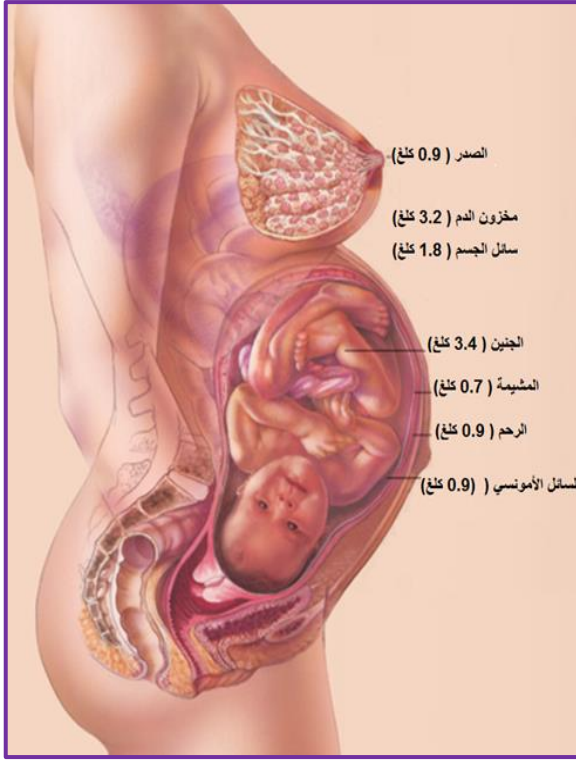
✓ صحة الجنين ونموه.

✓ وزن الجنين.

✓ سلامة وصحة الأم خلال الحمل.

المعدل الإجمالي لزيادة وزن الحمل

شهور الحمل	معدل زيادة الوزن بالكيلو غرام
الشهور الثلاثة الأولى	0 - 2 كيلو غرام
الشهر الرابع	نصف كيلو غرام
الشهر الخامس	كيلو غرام واحد
الشهر السادس	2 كيلو غرام
الشهر السابع	2 كيلو غرام
الشهر الثامن	2 كيلو غرام
الشهر التاسع	2 كيلو غرام
المجموع الوسطي (قبل الولادة) 12	كيلو غرام



قياس ضغط الدم للحامل

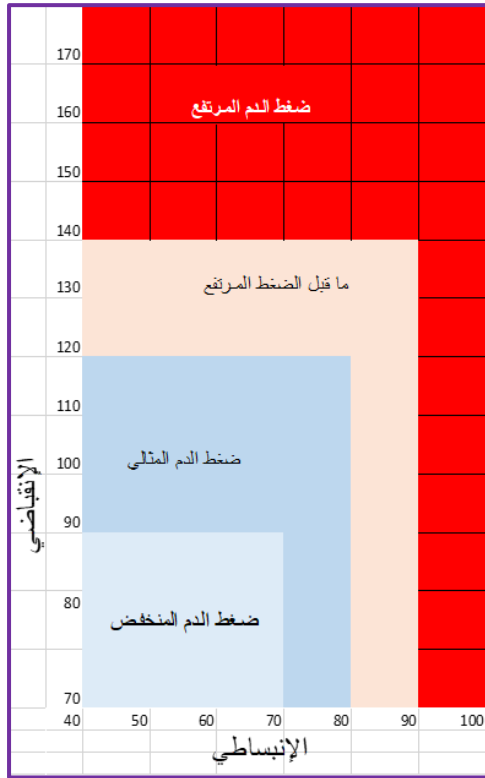
يُقاس ضغط الدم باستخدام جهاز يسمى جهاز قياس ضغط الدم، الجهاز يأخذ قراءتين :

١. القراءة العلوية: تمثل الضغط الانقباضي. وهو كمية الضغط الذي يولده القلب أثناء ضخ الدم خارج القلب عبر الشرايين "عند انقباض عضلة القلب. المعدل الطبيعي للضغط الانقباضي هو من 110 الى 139 ملليمتر زئبقي.

٢. القراءة السفلية: تشير إلى الضغط الانبساطي، وهو الضغط السفلي حينما تسترخي عضلة القلب فينخفض ضغط الدم إلى حده الأدنى. المعدل الطبيعي للضغط الانبساطي هو من 70 إلى 80 ملليمتر زئبقي.

أهمية قياس ضغط الدم لدى الحامل

أن قياس ضغط الدم أمراً في غاية الأهمية حيث إنه مؤشر مهم يدل على الحالة الصحية للشخص، وتزداد أهمية ضغط الدم بالنسبة للمرأة في فترة الحمل، حيث أن الخلل في ضغط الدم سواء أكان بالزيادة أو بالنقصان يؤثر بشكل سلبي على صحة الأم وصحة الجنين، كما أنه يهدد حياتهما أيضاً.



لا بد من قياس ضغط الدم بشكل دوري شهري للمرأة في فترة الحمل.

تحليل البول

يقوم فحص البول بتحليل مركبات البول المختلفة عبر فحص كيميائي مخبري بسيط. ويتم فحص المقاييس التالية: اللون، الصفاء، التركيز، مستوى الحموضة، مستويات السكر والزلال، وجود خلايا تابعة لجهاز المناعة أو خلايا الدم الحمراء، وغيرها. تقدم لنا هذه المعطيات، الكثير من المعلومات حول أداء الكليتين، الالتهابات أو العدوى في المسالك البولية، وغير ذلك.

ولإجراء هذا الفحص يجب على المريضة أولاً غسل وتجفيف منطقة البول ثم تقوم بعد ذلك بالتبول قليلاً والتوقف ثم وضع بعض قطرات البول في قارورة معقمة وإرسالها إلى المختبر لفحص وجود أي جراثيم بها وزراعتها لاختبار حساسيتها للمضادات الحيوية المختلفة.

أنواع فحص البول

الفحص الأول: لقياس نسبة الزلال في البول (تظهر في حالات مرض البول السكري ومضاعفاته) وذلك للتأكد من عدم وجود مرض تسمم الحمل، مرض البول السكري أو وجود أي اضطرابات

في وظائف الكليتين. يجرى هذا الفحص في كل زيارة للحامل. يتم إجراء هذا الفحص في الثلث الأول والثاني والثالث للحمل.

الفحص الثاني: مزرعة البول وتجرى في حالة شكوى المريضة من آلام أثناء التبول أو زيادة في عدد مرات التبول نتيجة وجود عدوى بالمجاري البولية (الكلى والمثانة). يجرى إذا دعت الحاجة لذلك.

لقاحات الحوامل

التحصينات تساعد على حماية الأم والطفل من الأمراض التي يمكن الوقاية منها باللقاحات، حيث إن المناعة التي تكتسبها الأم من اللقاح أثناء الحمل تنتقل إلى الطفل، والتي بدورها توفر حصانة للمولود ضد أمراض معينة خلال الأشهر الأولى من حياته قبل حصوله على تطعيماته، وتساعد كذلك على حماية الأم طوال فترة الحمل، وجميع اللقاحات الموصى بها للمرأة الحامل آمنة للمرضعات أيضاً.

اللقاحات الضرورية للحوامل

يجب التأكد من أخذ اللقاحات الضرورية قبل الحمل بشرط أن تكون مناسبة؛ لتساعد على المحافظة على صحة الأم والجنين وذلك بعد استشارة الطبيب، اللقاحات الآمنة التي يوصى بها بحسب التوقيت الآمن:

اللقاح	قبل الحمل	أثناء الحمل	بعد الحمل	ملاحظات
الثلاثي (الحصبة، الحصبة الألمانية، النكاف)	✓		✓	يجب تأجيل الحمل لمدة شهر على الأقل بعد أخذ اللقاح.
الجذري المائي	✓		✓	يجب تأجيل الحمل لمدة 3 أشهر على الأقل بعد أخذ اللقاح.
التهاب الكبد (ب)	✓	✓	✓	يمكن للمرأة الحامل أخذ هذا اللقاح عند الضرورة.
الأنفلونزا	✓	✓	✓	هو لقاح آمن للمرأة الحامل في جميع مراحل الحمل.
الثلاثي (الكزاز، الدفتيريا، السعال الديكي)	✓	✓	✓	يمكن استخدام لقاح البالغين في الثلث الأخير من الحمل.

إصابة الأمهات الحوامل في الأشهر الثلاثة الأولى بالحصبة الألمانية قد تؤدي إلى تشوه الجنين، وقد يسمح الأطباء بإجهاض المرأة الحامل إذا أصيبت في الشهور الثلاثة الأولى من الحمل، التشوهات:

- الإصابة بارتفاع ضغط العين، (المياه الزرقاء) أو بمشكلات أخرى والإصابة بالعمى.
- الإصابة بالصمم.
- الإصابة بالتخلف العقلي.
- التشوهات الجسمية.
- مضاعفات في القلب وخلل في بعض الأعضاء الأخرى.
- بطء النمو.
- إذا كانت الإصابة شديدة فقد تؤدي إلى وفاة الجنين وإجهاضه.

الوقاية من الإصابة بالحصبة الألمانية

لتجنب الإصابة بالحصبة الألمانية أثناء الحمل، يجب إعطاء الفتيات تطعيمًا ضد الحصبة، ومرحلة المراهقة هي أفضل فترة للتطعيم إذا لم يتم التطعيم في مرحلة الطفولة.

الإجهاض

هو انطراح محصول الحمل قبل أن يكون قابلاً للحياة؛ أي قبل اليوم 180 من الحمل أو قبل أن يبلغ وزن الجنين 1000 غرام.

أن بعض الحمل قد تطرح بعد تعشيشها بمدة قصيرة قبل أن يشخص الحمل، فتعد الحالة طمناً طبيعياً متأخراً.

أسباب الإجهاض

- ✶ خلل في تطور المضغة أو شذوذ في تطور المشيمة؛ مما يجعل المضغة غير قابلة للحياة.
- ✶ فرط تمدد الرحم.
- ✶ شذوذ أو خلل في الصبغيات أو المورثات، وغالبية الإجهاضات المسببة عن شذوذ الصبغيات تحصل مبكرة في موعد الطمث أو بعده بقليل.
- ✶ نقص الأكسجين الجنيني بسبب ارتكاز المشيمة المعيب أو انفكاكها الباكر أو فرط الضغط الشرياني لدى الحامل أو اضطرابات الدوران السري أو انحلال الدم الجنيني.
- ✶ رض الجنين المباشر كما في الإجهاضات المحرصة الجنائية.
- ✶ إصابة الحامل بالالتهابات الحادة والحمى، وإصابتها بالأمراض الناجمة عن الفيروسات كالحصبة الألمانية والجذري إذ تعبر المشيمة إلى الجنين، أو بداء المقوسات الذي ينتقل إلى الجنين بعد تخريب المشيمة.
- ✶ اضطرابات الغدد في الحامل: تشمل قصور أو فرط نشاط الدرق، أو الداء السكري، وقصور الجسم الأصفر الحملي الذي يؤدي إلى اضطراب تعشيش البويضة وتغذيتها.
- ✶ تناول الحامل بعض الأدوية.
- ✶ رضوض الرحم المباشرة: حوادث السيارات أو السفر الشاق أو ما يحدث في أثناء عملية جراحية بطنية.
- ✶ آفات الجهاز التناسلي: مشاكل الرحم الخلقية، كالرحم ذات القرنين أو ذات الحجاب أو عدم كفاية جوف الرحم، انحراف الرحم الخلفي.
- ✶ عدم استمساك عنق الرحم: وهو إما خلقي ناجم عن قصور في الباطنة للعنق وهو نادر؛ وإما مكتسب ناجم عن توسيع العنق سابقاً أو بتره جراحياً أو ولادة عسيرة أدت إلى تمزق عنق الرحم؛ مما قد يسبب الإجهاض في الثلث المتوسط للحمل.
- ✶ الرضوض النفسية: الانفعالات الشديدة كالرعب المفاجئ والصدمة العاطفية العنيفة، وهذه لا تؤدي إلى الإجهاض إلا في حالات نادرة جداً.

تشخيص الإجهاض المتكرر

يتمثل تشخيص الإجهاض في تحديد العلة المسببة، حيث يتم إجراء ما يلي:

- ✍ عمل صورة دم كاملة + اختبار سرعة النزف والتجلط.
- ✍ قياس نسبة السكر بالدم "صائم وفاطر".
- ✍ إجراء إختبارات الفحص المعملية لرصد الأجسام المضادة للأمراض الميكروبية التي تتسبب في الإجهاض. مثلا أمراض: التوكسوبلازما، الهربس، الحصبة الألمانية.
- ✍ قياس مستوى هرمونات الأستروجين، البروجسترون، الثيرونكسين، والبرولاكتين.
- ✍ إجراء الإختبارات الجينية للكشف عن أي خلل بالكروموسومات.
- ✍ فحص الرحم والمبايض وقناة فالوب بالأشعة التشخيصية. مثلا: الموجات فوق الصوتية.
- ✍ فحص الرحم باستخدام المنظار التشخيصي.

علاج الإجهاض المتكرر

- ✍ علاج العامل المسبب للمرض تحت إشراف طبي متخصص.
- ✍ عند التخطيط لحدوث حمل ننصح بتناول أقراص حمض الفوليك بما لا يقل عن 2 – 3 أشهر، مع الاستمرار عليه بانتظام حتى نهاية الشهر الثالث من الحمل.
- ✍ الحرص على تناول مثبتات الحمل الهرمونية فور التأكد من حدوث الحمل. ينصح بتناول المثبتات خلال الأشهر الثلاثة الأولى على أقل تقدير.
- ✍ تجنب السمنة المفرطة والحرص على التغذية الصحية السليمة.
- ✍ الابتعاد تماما عن التدخين بنوعيه السلبي والإيجابي.



الفصل التاسع

الزواج المبكر

المقدمة

"زواج القاصرات.. زواج الأطفال.. الزواج المبكر".. جميعها مسميات عديدة لجريمة تعد مكتملة الأركان في حق فتيات قبل بلوغهن السن الإنساني والقانوني وهي ظاهرة اجتماعية في منتهى الخطورة منتشرة في كل دول العالم وليس في المجتمعات العربية والإسلامية فقط، حيث تخلف تلك الظاهرة آثاراً سلبية، اقتصادية واجتماعية وإنسانية، بالغة الخطورة على المجتمعات.

وظاهرة زواج القاصرات لها العديد من الآثار السلبية على الأسرة والمجتمع على حد سواء، لأن الفتاة في هذه المرحلة العمرية الصغيرة تكون غير مهية من الناحية النفسية والثقافية والعقلية والجسدية كي تقوم بمسؤولية بيت وزوج وتربية أطفال، فتتحمل عبئاً لا قدرة لها عليه ولا تستوعب دورها به مطلقاً، فمثل هذا الزواج يعد اغتصاباً للحق في الطفولة واعتداء صارخاً على كرامة الطفل فهو من باب فقر الأخلاق بل يمثل جريمة مكتملة الأركان في حق بناتنا والمجتمع بأكمله.

إن النظرة التقليدية التي ترى في زواج الفتاة المبكر ضرورة لا بد منها مرتبطة بقناعة لدى البعض مفادها أن الزواج المبكر للفتاة هو الأكثر ضماناً للعفة، من دون الاكتراث لأبعاد وتأثيرات تلك على العلاقات الإنسانية غير المتكافئة، فضال على المخاطر الناجمة عن الزواج في مثل هذا العمر على الفتاة ذاتها من مختلف النواحي الاجتماعية والثقافية والاقتصادية والصحية، والتي تؤثر بطبيعة الحال على سير حركة التنمية الاجتماعية، خصوصاً وأن المرأة تمثل نصف فاعل في التنمية الشاملة للمجتمع.

الأهداف السلوكية للفصل

- معرفة أسباب الزواج المبكر وكيفية تأثيرها على المجتمع.
- التعرف على أخطار الزواج المبكر على الفتيات.
- التعرف على تأثير الزواج المبكر على التنمية الاجتماعية.
- اكتساب مهارات مكافحة ظاهرة الزواج المبكر في المجتمع.

الزواج المبكر

يعرف الزواج المبكر أو زواج الأطفال على أنه الزواج الذي يكون فيه عمر أحد الطرفين أو كليهما دون سن 18 عاماً، أو لم يبلغا سن الرشد المحدد في الدولة.

يعد الزواج المبكر أحد أنواع الزواج القسري، حيث إن أحد الطرفين أو كليهما لا يملك الحرية الكاملة في الموافقة، أو لا يظهر موافقة صريحة على الزواج، حيث إنه لا يمتلك القدرة على تحديد الشريك المناسب له، لا سيما أن أسباب عدم القدرة على الموافقة قد تختلف من شخص لآخر، وذلك لعدة عوامل منها معدل النمو الجسدي، أو النفسي، أو الجنسي، أو العاطفي، أو قد يفقد أحد الطرفين إلى خبرات الحياة التي تمكنه من اتخاذ القرار المناسب.

تعد الفتيات الصغيرات الأكثر تأثراً بظاهرة الزواج المبكر، حيث إن بعض الأسر تفرض على الطفلة شريك حياتها المستقبلي منذ ولادتها، فما أن تصل إلى سن البلوغ البيولوجي أو تستطيع فيه الإنجاب حتى يتم تزويجها.

إن الزواج المبكر قضية بالغة الخطورة والأهمية ويعتبر انتهاكاً لحقوق الإنسان، يجب العمل على مكافحة هذه الممارسة من خلال تطوير برامج التعليم ومنح السلطة لمنظمات حقوق الإنسان المحلية.

أسباب الزواج المبكر



الأمية ومحدودية التعليم

إن حرمان الفتاة من التعليم بسبب عدم توافر وسائل النقل الآمنة بين المنزل والمدرسة، وانخفاض نوعية التعليم، وندرة فرص التعليم أدى إلى بقاء الفتاة في منزلها فتميل نحو الزواج المبكر، فالفتاة التي تلقت التعليم لمدة عشر سنوات تنخفض نسبة تزويجها في سن دون 18 عاما لستة أضعاف.

الخوف على الفتيات

يقوم العديد من الآباء بتزويج بناتهم خوفا عليهن من التعرض لخطر الاعتداء الجسدي أو الجنسي؛ وخطر التحرشات الجنسية غير المرغوب بها والاختلاط أيضا، كما أنه يحافظ بهذه الطريقة على شرف العائلة والعشيرة.

ضعف الالتزام بالقانون وتنفيذه

إن عدم نشر المعرفة الكافية خاصة بقانون حظر الزواج المبكر، وفي كيفية تطبيق القانون ومعرفة عواقب تجاوزه أدى إلى ضعف تنفيذه، كما أن هناك عدم ثقة من قبل المجتمع بالمؤسسات المنفذة لهذا القانون، لا سيما أن كثيرا من الأفراد ورجال الدين يرون أن الأعراف أقوى من القانون والمؤسسات.

سوء الوضع الاقتصادي

أكثر من نصف الفتيات اللاتي تزوجن في سن مبكر هن من أفقر الأسر، وذلك لأن الأسرة الفقيرة تعتبر الزواج المبكر طريقة لتحسين وضعها الاقتصادي، حيث إنها تعتبر المهر المدفوع فرصة لتأمين حاجات الأسرة، وتغطية الديون المتركمة، وتعتبر زواج ابنة لديهم يقلل من نفقات الأسرة مع الاطمئنان إلى أنها ستحصل على الطعام، والملبس.

التقاليد الاجتماعية

تعتبر بعض المجتمعات أن الفتاة التي تعدت سن الحيض قد أصبحت امرأة، ومن التقليد إعطاؤها مكانتها كزوجة وأم عن طريق الزواج، بالإضافة إلى ذلك تعتقد بعض المجتمعات أن زواج الفتاة قبل سن البلوغ سبب في إدامة البركة على أسرتها، مما يسبب ضغطا اجتماعيا يقود الأسرة نحو تزويج بناتها في سن مبكر.

انعدام الأمن وانتشار الأزمات

في المجتمعات التي تتعرض فيها الفتيات إلى خطر المضايقات والاعتداء البدني أو الجنسي، يتجه الآباء نحو تزويج بناتهم لحمايتهن والحفاظ على سلامتهن، فحالات الزواج المبكر تزداد في المناطق التي تعاني من الأزمات الإنسانية والكوارث الطبيعية، وتلك التي ينتشر فيها العنف والفقير.

مهما كانت الأسباب فزواج القاصرات هو جريمة بحق الطفولة وانتهاك لحقوق الإنسان والإنسانية

الآثار الصحية للزواج المبكر على الفتاة

- ١. تكون المرأة قادرة على الإنجاب فور بلوغها، إلا أن حدوث حمل قبل سن 18 سنة يؤدي إلى نتائج صحية خطيرة على القاصرة الحامل، كفقر الدم، وارتفاع ضغط الدم لدى الأم، وزيادة حجم رأس الجنين عن حوض الأم قد يؤدي إلى مشاكل في الرحم.
- ٢. تواجه الأمهات التي تتراوح أعمارهن ما بين 10 و19 عاما نسبة أعلى من إمكانية الإصابة بتسمم الحمل، والتهاب بطانة الرحم بعد الولادة، والتهابات الجهاز التناسلي، من الأمهات الأكبر عمرا.
- ٣. تعرض حياة الفتاة ومولودها للخطر تظهر الآثار الصحية للزواج المبكر من خلال ارتفاع معدل الوفاة عند الفتيات المتزوجات تحت سن 15 بخمس مرات عن الفتيات المتزوجات في سن العشرين، كما أنهن أكثر عرضة لحدوث نزيف ومضاعفات أثناء الولادة.
- ٤. خطورة الإجهاض من عمر 15 إلى 19 عام يؤدي إلى الوفاة في بعض الأحيان أو الإصابة بمشاكل صحية دائمة.
- ٥. حاجات الأمهات الحوامل في سن المراهقة من عناية عاطفية، ونفسية، واجتماعية تكون بدرجة أكبر من حاجة النساء الأكبر سنا.
- ٦. تكون الأم المراهقة أكثر عرضة لاكتئاب ما بعد الولادة بمقدار الضعف عن الأم الأكبر سنا، وقد تظهر أعراض تقلب في المزاج، وقلق، وحزن، وصعوبة في التركيز والأكل والنوم لمدة أسبوع إلى أسبوعين، ومن الأعراض الإضافية التي قد تصاحب اكتئاب ما بعد الولادة ما يأتي:
- ٧. صعوبة في إقامة علاقة أمومة جيدة بين الطفل والأم.
- ٨. التعب الشديد.
- ٩. نوبات الخوف، والهلع، والقلق.
- ١٠. تفكير الأم في إيذاء نفسها أو إيذاء الطفل.
- ١١. عدم الاستمتاع بالأنشطة التي كانت تسعد الفتاة سابقا.

الآثار النفسية على الفتاة

- ١. تظهر الآثار النفسية على الفتاة نتيجة فقدانها لحنان ورعاية الوالدين وفرصة العيش والاستمتاع بمرحلة الطفولة، حيث تتعدد المسؤوليات في الحياة الزوجية مما يؤدي إلى تعرضها للضغط لعدم تفهمها طبيعة العلاقة الزوجية، فتظهر اضطرابات في العلاقة الحميمة بين الزوجين نتيجة الخوف.
- ٢. تظهر على الزوجة أعراض الاكتئاب والقلق لكثرة المشاكل الناتجة عن عدم تفهم الطرف المقابل.
- ٣. قد تظهر بعض الاضطرابات الشخصية وتزداد احتمالية الإصابة بالأمراض النفسية أثناء فترتي الحمل والنفاس، حيث تزداد متطلبات الحياة على الزوجة لوجود طفل، بالإضافة إلى متطلبات الزوج.

الآثار الصحية والنفسية للزواج المبكر على الأطفال

- تكون الأمهات المراهقات أكثر عرضة لإنجاب أطفال خدج يعانون من نقص في الوزن عند الولادة؛ وذلك لعدم توافر الوقت الكافي لإتمام مرحلة النمو داخل بطن الأم. فيحتاج الطفل إلى تدخل طبي في وحدة الأطفال الخدج داخل المستشفى، والتنفس الصناعي إذا لزم الأمر لمساعدته على التنفس.
- تظهر الآثار الصحية بأشكال متعددة على صحة الجنين:

✳️ التعرض للاختناق داخل بطن الأم؛ بسبب القصور الشديد في الدورة الدموية المغذية للطفل.

✳️ تعرض الطفل لخطر عدم اكتمال نمو الرئتين، وحدوث أضرار في الجهاز الهضمي، وقد يصاب بتأخر النمو الجسدي والعقلي، وزيادة فرصة الإصابة بمرض الشلل الدماغي، أو العمى، أو الإعاقة السمعية.

✳️ الآثار النفسية المترتبة على الطفل في مشاعر الحرمان التي تنتابه لعدم قدرة الأم القاصرة على القيام بواجبها اتجاه طفلها، فينتج عن ذلك اضطرابات نفسية وأمراض نفسية؛ كالفصام والاكتئاب، كما أن انخفاض الرعاية التربوية السليمة تؤدي إلى تأخر النمو الذهني لدى الطفل.

آثار الزواج المبكر الاجتماعية

يؤدي الزواج المبكر الى عدة مشاكل اجتماعية كالطلاق الناتج عن اكتشاف الزوجين عدم استعدادهما لبناء أسرة ناجحة؛ وذلك لصغر سنهما وعدم وعيهما الكافي في آلية بناء الأسرة.

انتشار العنف الأسري

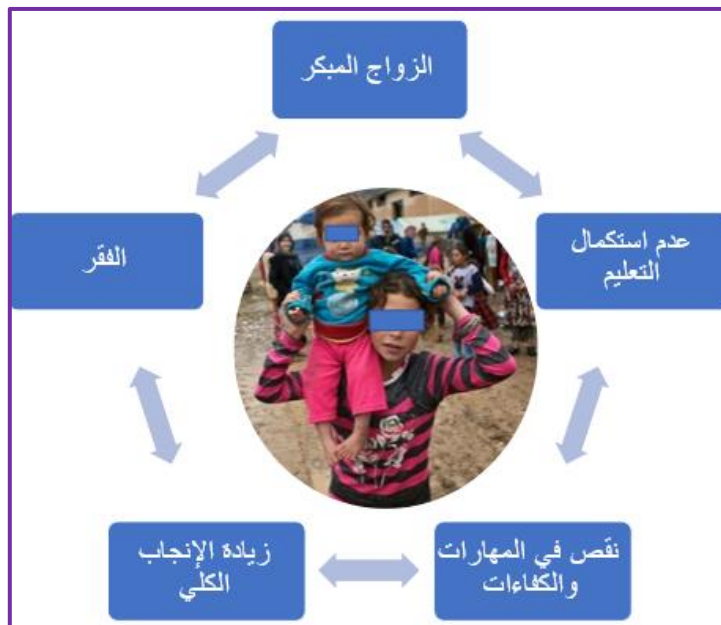
ينشأ الزواج المبكر فجوة كبيرة ناتجة عن الفرق الكبير في السن، ويسبب أزمة في العلاقة الزوجية، فينشأ العنف الأسري، حيث إن 50 % من الفتيات اللواتي تزوجن تحت سن 18 يتعرضن للعنف البدني والجنسي من قبل الشريك أثناء فترة الزواج.

انتشار الفقر

ينتشر الزواج المبكر بين الفئات الأكثر فقراً، كما أنه عائق في تحقيق مستويات تعليم أعلى وتحقيق استقرار مادي أمام الطرفين سواء كان ذكر أو أنثى، لذلك فالفقر والزواج المبكر مشكلتان متلازمتان.

انخفاض مستوى التعليم

يمنع الزواج المبكر الفتاة من مواصلة تعليمها، في مجتمع يرفض فكرة ذهاب فتاة متزوجة إلى المدرسة، أو قد يكون الزوج هو من يرفض حضور زوجته إلى المدرسة، وكذلك أن متطلبات الحياة الزوجية من أعمال منزلية ورعاية الأطفال، أو وجود مضاعفات ناتجة عن الحمل، تعيق الفتاة من مواصلة التعليم.



زواج القاصرات منتشر في المجتمعات الفقيرة وغير المتعلمة والمنغلقة وهي ظاهرة في حلقة مغلقة،
زواج القاصرات هو سبب ومسبب لهذه الحلقة.

آليات التعامل مع الزواج المبكر

لا بد من تكاتف الجهود وتعزيز القدرات المجتمعية وأتباع أكثر من وسيلة للقضاء على هذه الظاهرة:

نشر الوعي

تعليم الفتيات حقوقهن التي تتضمن الحق في التعليم، والصحة، والحق في العيش في مكان آمن خال من العنف، وحق الكرامة، والحق في اختيار شريك الحياة.
الاستثمار في برامج الصحة الإنجابية، وتدريبات تشمل المهارات الحياتية.

مشاركة الزعماء الدينيين وشيوخ المجتمع

غالبا ما يكون أولئك الرجال هم صناع القرار في المجتمعات التقليدية، كما أنهم يؤثرون على المعايير السائدة من خلال قدراتهم على التحدث علنا ضد زواج الأطفال وتغيير مواقف المجتمع، لذلك فإن العمل معهم يعتبر مفتاحا لتغيير موقف المجتمع من زواج القاصرات، ولا بد من إشراك الشيوخ والزعماء الدينيين وتنقيفهم بشأن الآثار الضارة الناجمة عن زواج الأطفال.

فرض القوانين والتشريعات

وجود قوانين صارمة ضد زواج الأطفال، وفرض العقوبات اللازمة في تجاوز هذه القوانين، يجب إيجاد حلول لجذور هذه الظاهرة من خلال تعزيز المساواة بين الجنسين، وإنهاء مشكلة الفقر عن طريق بناء شبكة أمان اجتماعي تحمي الفتيات، وزيادة فرص التعليم، وتقديم الخدمات الصحية، وتوفير فرص العمل.

القيام بحملات جماهيرية

جذب انتباه صانعي القرار ونشر عواقب الزواج المبكر من خلال حملات الدعوة لوضع قضية زواج الأطفال ضمن مرتبة أولوية.

لا بد من توضيح الآثار الضارة لتغيير المعتقدات الخاطئة بأن الزواج المبكر وسيلة لحماية بناتهن من التحرش والعنف الجنسي وحماية شرف العائلة.

مساهمة الفنانين والشخصيات العامة

يساهم عمل الفنانين والصحفيين والمصورين والنشطاء في معالجة هذه المشكلة؛ والقيام بزيادة الوعي في المجتمعات وتسليط الضوء على حياة الفتيات الصغيرات؛ اللواتي يجبرن على الزواج؛ وذلك كمحاولة رفع مستوى الوعي لدى الشعوب.

إنشاء خطط طوارئ

خلال تقديم المساعدة اللازمة لمن تعاني من آثار الزواج المبكر أو الزواج القسري، عن طريق تقديم المساعدة القانونية والحماية، أو الانفصال القانوني، أو الطلاق، أو البت في أمر الحضانة في حالة وجود أطفال، كما يمكن تقديم الخدمات الاجتماعية، أو تأمين سكن آمن في حالات الطوارئ.

إنشاء مراكز توعوية للمقبلين على الزواج

تستهدف هذه المراكز الشباب في مرحلة ما قبل الزواج، بدعم من منظمات المجتمع المحلي، لإيجاد حلول لمشاكل الشباب في سن المراهقة؛ كالمساعدة في إيجاد فرص عمل مناسبة لهم، وتقديم دورات تأهيل ما قبل الزواج تهتم بالأسرة، وتوضح أهميتها، وكيفية التعامل مع الزوجة واحترامها.

الاهتمام بترابط الأسرة

يؤدي الحث على تماسك الأسرة من خلال بناء أسرة متكاملة مترابطة متفاهمة إلى انخفاض عدد الفتيات المتزوجات في سن مبكرة.

تكون الأمهات دون 18 عامًا أكثر عرضة للإصابة:

١. ارتفاع ضغط الدم الناجم عن الحمل والمضاعفات المرتبطة به.

٢. الولادة الطويلة والمتعسرة.

٣. فقر الحديد في الدم.

٤. وفاة الأمهات، حيث إن أجسادهم لم تكن نضجت بشكل كامل.



الفصل العاشر

الرضاعة الطبيعية الحصرية

المقدمة

إن الغرض من هذه الفصل هو تمكين الموجهات وتزويدهن بالمهارات والمعارف والاتجاهات التي تساعدن في الترويج للإرضاع الحصري من الثدي داخل المجتمعات المستهدفة، ونشر ثقافة أهمية الإرضاع الطبيعي على صحة الرضيع والام والتي تساعد المستهدفين على تغيير سلوكياتهم لتعزيز صحتهم. وكذلك العمل على تحسين معارف الموجهات واتجاهاتهم وتطوير مهاراتهم المتعلقة بتقييم وتلبية احتياجات المستفيدين الخاصة بمفاهيم الرضاعة الطبيعية وتعزيزها عن طريق تقديم خدمات التوعية والمشورة الخاصة بالرضاعة الطبيعية الحصرية خلال فترة الحمل وعند الولادة.

أن ممارسة الرعاية الصحية خلال فترة الحمل تؤثر تأثيرا كبيرا على الرضاعة، فالممارسات السيئة قد تعوق انتشار الرضاعة وتساهم في رواج التغذية الصناعية. أما الممارسات الجيدة فتدعم الرضاعة وتزيد من احتمال نجاح الأمهات في الرضاعة والاستمرار في الإرضاع لفترات أطول. لذلك فإن مرافق رعاية الأمومة والمرافق الأخرى الخاصة بخدمات الرعاية الصحية يمكن أن يكون له دورا رئيسيا في مساعدة الأمهات على البدء بالإرضاع ساعة الولادة كما تساعدن في المداومة عليها بعد الولادة.

الأهداف السلوكية للفصل

- توعية المستهدفات عن فوائد الإرضاع الطبيعي الحصري.
- مناقشة سلبيات الإرضاع الاصطناعي على الأم والأسرة.
- تعديل المعتقدات الخاطئة حول الإرضاع الطبيعي.
- مساعدة الأم في حل مشاكل الرضاعة الطبيعية.
- تقديم المعلومات الأساسية للنساء والأسر حول طريقة الرضاعة الطبيعية.
- تعزيز قدرات الأم على التغذية الطبيعية للطفل.

مخاطر الرضاعة الاصطناعية

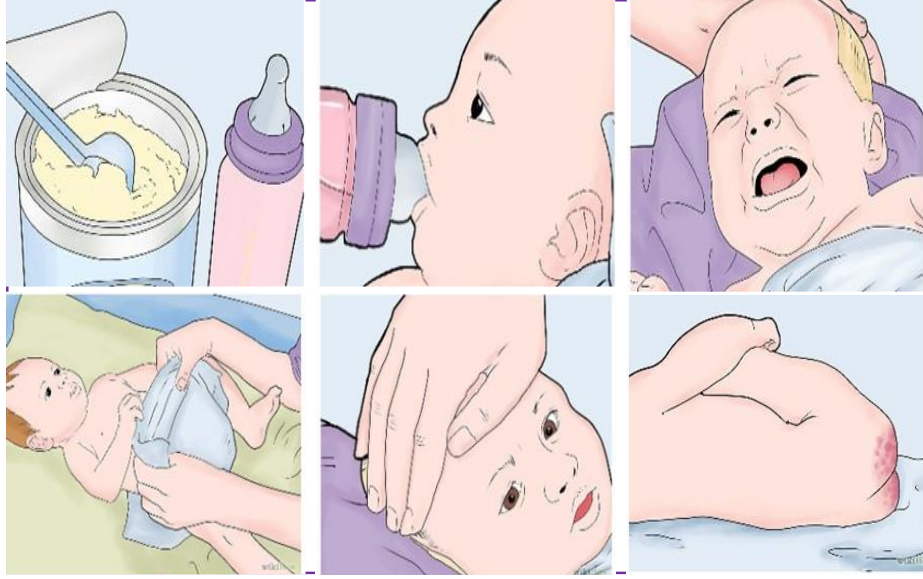
1. يحتاج الى مياه نقية لتحضير الرضعات الصناعية ولذلك فإن احتمالات تلوث الحليب بالجراثيم عالية، نتيجة لعدم الغسل الجيد للزجاجات أو الحلمات والملاعق أو لتلوث الماء واليدين.
2. لا يحتوي الحليب الصناعي على أجسام مضادة للميكروبات تحمي الطفل من الالتهابات مثل الموجودة في حليب الأم ولذلك تزداد احتمالات تعرض الرضيع للإصابة بالأمراض والنزلات المعوية والإسهال والأمراض التنفسية.
3. سرعان ما يفسد الحليب الصناعي إذا لم يستخدم بمجرد تحضيره خاصة في الأجواء الحارة.
4. يحتاج الحليب الصناعي الى إضافة الماء فقد ينتج حليباً مركزاً يسبب اضطرابات في أمعاء الطفل أو مخففاً لا يفي بحاجات الطفل الغذائية.
5. ثقب الحلمة قد يكون ضيقاً فيعاني الطفل من صعوبة في الرضاعة أو قد يكون واسعاً فينتج عنه سرعة تدفق الحليب واندفاعه إلى الجهاز التنفسي فيحدث اختناق للطفل.
6. قد تتسبب الرضاعة الصناعية في زيادة وزن الطفل عن المعدل الطبيعي.
7. الأشخاص الذين رضعوا في طفولتهم رضاعة طبيعية يتعرضون عند بلوغهم لارتفاع ضغط الدم وارتفاع نسبة الكوليسترول بنسب أقل من غيرهم.
8. قد يرفض الطفل الرضاعة من ثدي أمه، لأن الرضاعة الصناعية قد أشبعته.
9. تتسبب الرضاعة الصناعية في اختلال الارتباط العاطفي بين الأم والطفل.



مخاطر صحية	مخاطر إجتماعية	مخاطر اقتصادية
التهاب منطقة الحفاض	يحتاج وقت من الأم للتحضير.	مكلف مادياً.
لا يحتوي على مواد حليب الثدي الطبيعي.	يقلل من الروابط العاطفية بين الأم والوليد.	يحتاج الى ماء نقي.
لا يحتوي على أجسام مضادة.		يحتاج وقود.
يسبب الانتفاخ في معدة الطفل.		
نقص مناعة الطفل.		
يسبب الإسهال عند الأطفال.		

معتقدات حول الرضاعة الطبيعية

- ✚ توفر الرضاعة الطبيعية جميع المواد الغذائية اللازمة للطفل خلال الأشهر الست الأولى من عمره. (صواب).
- ✚ لا يحتاج الطفل أي طعام أو شراب بخلاف الرضاعة الطبيعية حتى تمام الشهر السادس من العمر. ويمكنك الاستمرار في إعطاء الرضاعة الطبيعية بالإضافة إلى غيرها من المواد الغذائية لمدة عامين.
- ✚ لا يجب أن تقوم المرأة بالرضاعة الطبيعية إذا كانت مريضة (خطأ).
- ✚ تستطيع المرأة الإرضاع إذا كانت مريضة. ولا تنتقل الأمراض الشائعة مثل نزلات البرد، أو الأنفلونزا، أو الإسهال عبر الرضاعة الطبيعية.
- ✚ قد تصبح المرأة حامل أثناء الإرضاع الطبيعي. (خطأ).
- ✚ الإرضاع الطبيعي الحصري في الأشهر الست الأولى تحمي المرأة من الحمل، أما إذا كان الحيض قد انتظم أو بلغ الطفل ستة أشهر من العمر، يجب استخدام وسائل منع الحمل.
- ✚ حليب الأم لا يحتوي على جميع المغذيات. (خطأ).
- ✚ حليب الأم يوفر للرضع جميع العناصر المغذية التي يحتاجونها ويساعد على النمو السليم والتطور النفسي والعقلي لاحتوائه العناصر التي يحتاجها الرضيع من البروتينات والدهون والفيتامينات، والحديد والكالسيوم، والفوسفات. ويحتوي على إنزيم يساعد على هضم الدهون.
- ✚ حليب الأم يحتوي على كمية من الماء تكفي الرضيع حتى في الأجواء الحارة.
- ✚ الإرضاع الطبيعي يسبب بترهل الثدي. (خطأ).
- ✚ أن عدد مرات الحمل هو ما يسبب تهدل الثديين وليست الرضاعة. فالرضاعة لا تلعب دور في تقرير الشكل المستقبلي للثدي، كما تلعب الوراثة، وطبيعة الجسم، وزيادة الوزن أو خسارتها دوراً في تغيير شكل الثدي.
- ✚ تساعد الرضاعة من الثدي الرحم على الرجوع بسرعة إلى حجمه الأصلي عن طريق استعمال احتياطي الجسم من السعرات الحرارية لطفلك الرضيع.
- ✚ حليب الأم لا يشبع الطفل. (خطأ).
- ✚ ليس هناك من كمية محدودة للحليب عند الأم المرضعة. فهي بإمكانها دائماً إنتاج المزيد حتى لو كان غذاؤها قليلاً. وإنتاج الحليب يخف فقط عندما تعاني المرأة من سوء حاد في التغذية.
- ✚ عوامل أخرى تؤثر على كمية الحليب التي يحصل عليها الطفل:
- ✚ إعطاء أغذية أخرى للطفل يقلل من المص وعليه يقلل من الإنتاج.
- ✚ آخر الرضعة، يتولد حليب يسمى الحليب الأخير وهو يحتوي على دسم أكثر ويعطي طاقة أكبر.
- ✚ الرضاعة في المساء تفرز بروتين أكثر فتنتج حليباً أكثر.
- ✚ لا ينقص الحليب عندما يتقدم الطفل في العمر ولكن عندما يمص أقل.
- ✚ يمكن لأم التوأم أن تنتج حليباً كاف إذا كان لديها ثقة بالنفس وتتلقى الدعم المناسب.
- ✚ إذا أسهل الطفل يجب علينا التوقف عن الإرضاع الطبيعي. (خطأ).
- ✚ الرضاعة من الثدي تعتبر أفضل علاج لأي عدوى معوية. فعادة لا يمكن إعطاء الطفل الرضيع أية سوائل أخرى، لذا فهو يتغذى بشكل كامل من الثدي.
- ✚ يحتوي حليب الثدي على كل الماء الذي يحتاجه الطفل الرضيع وفي أي مناخ.



مخاطر عدم الإرضاع من الثدي على الأم

احتمالات احتقان الثديين أو التهابهما، لأن الطفل لا يمتص حليب الأم اللين بانتظام.

مفاهيم الرضاعة الحصرية

الرضاعة الطبيعية لمدة الستة أشهر الأولى من عمر الطفل من الوسائل الهامة لضمان الحفاظ على صحة الطفل الجيدة. وتضمن الرضاعة الطبيعية حصول الطفل على كافة المواد الغذائية التي يحتاجها للنمو. يجب إرضاع الأطفال الرضاعة الطبيعية على الفور بعد الولادة وخلال الستة أشهر الأولى. خلال هذا الوقت، لا يحتاج الرضيع أي أطعمة أو سوائل إضافية.

الرضاعة الحصرية

- ✍ يجب إرضاع الطفل خلال ساعة واحدة من الولادة.
- ✍ يجب إرضاع الطفل حصريا عند الطلب ولمدة ستة أشهر.
- ✍ الرضاعة الحصرية تعني إعطاء الطفل الحليب الطبيعي بدون أي أغذية أو سوائل أخرى.
- ✍ يجب توفر الدعم للأمهات من أجل إنجاز الرضاعة الحصرية.

سبل الرضاعة

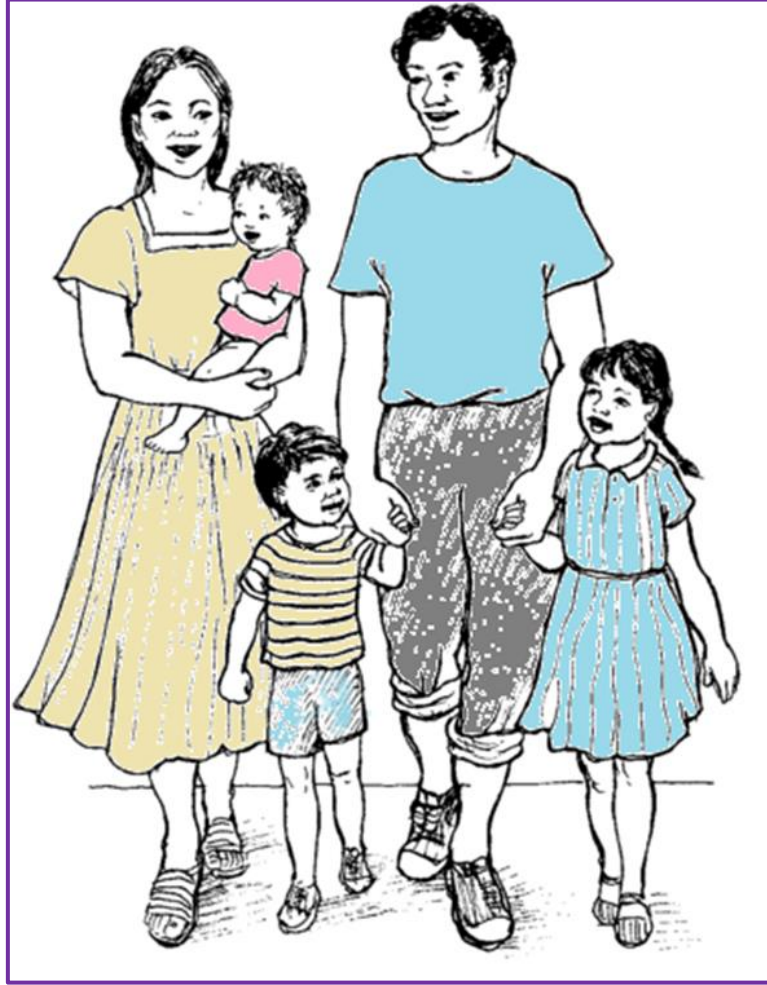
الرضاعة الحصرية والمستمرة هي الأفضل للطفل في عامه الأول. وهذا يضمن أنه يحفز حليب أمه لإنتاج الحليب الكافي الذي يحتاجه من أجل نمو متكامل.

نصائح مبدئية حول الرضاعة الطبيعية

1. ينبغي الشروع في الرضاعة الطبيعية من الساعة الأولى لميلاد الطفل ما لم تسمح حالة المولود بذلك وحسب تعليمات الأطباء .
2. يوصى بالرضاعة الطبيعية لجميع المواليد الأصحاء والمرضى والمواليد الخدج (الأطفال المبتسرين). والمواليد الذين يعانون من اليرقان (زيادة الصفراء) كل هؤلاء يجب أن لا يحرموا من الرضاعة الطبيعية.
3. ينبغي إرضاع الطفل كلما رغب في ذلك، ليلاً أو نهاراً.
4. تجنبي استخدام اللهايات.
5. ينصح بإبقاء الأم والطفل بغرفة واحدة على مدار اليوم (24 ساعة يومياً)
6. عند الانتهاء من الثدي الأول، يمكن تقديم الثدي الثاني، يتم إعطاء الخيار للطفل للرضاعة من أي ثدي حيث لا توجد قواعد تتبع
7. في الستة أشهر الأولى من عمر الطفل ينبغي عدم إعطاء الطفل أي أطعمة أو ماء أو مشروبات أو حليب صناعي خلاف حليب الأم، ما لم تكن هناك ضرورة طبية، وحسب تعليمات الطبيب.

مميزات الرضاعة الطبيعية للطفل

1. حليب الأم يوفر للرضع جميع العناصر المغذية التي يحتاجونها فهو يساعد على النمو السليم والتطور النفسي والعقلي لاحتوائه على الكميات المناسبة من البروتينات والدهون والفيتامينات والحديد والكالسيوم، والفوسفات وبقية العناصر التي يحتاجها الرضيع خلال هذا العمر.
2. حليب الأم يحتوي على كمية من الماء تكفي الرضيع حتى في الأجواء الحارة.
3. يحتوي على إنزيم الليباز الذي يساعد على هضم الدهون.
4. حليب الأم مأمون وخال من البكتيريا ويحتوي على أجسام مضادة تساعد على تكوين مناعة ضد أمراض الطفولة الشائعة مثل الإسهال والالتهابات الرئوية والتهابات الأذن الوسطى والحساسية، وهذه الأجسام المضادة لا يمكن توفيرها في الألبان الصناعية.
5. الارتباط الوثيق بين الأم والطفل يزيد من الراحة النفسية للطفل وترابطاً عاطفياً بين المولود والأم.
6. تساعد الرضاعة الطبيعية على النمو الطبيعي للفك، والأسنان وسلامة عملية النطق.
7. البالغون الذين رضعوا في طفولتهم رضاعة طبيعية يتعرضون أقل من غيرهم للسمنة والسكري من النمط الثاني.
8. حليب الأم يحتوي على زيت أوميغا 3 وهو ضروري للغاية لنمو المخ والجهاز العصبي.
9. توافر حمض دكسهايكسانويك في حليب الأم قد يفسر النتائج التي توصل إليها العلم بأن الأطفال ممن رضعوا طبيعياً كان تحصيلهم الأكاديمي أفضل.
10. يحتوي حليب الأم أيضاً على الحمض الأميني تورين، مادة ضرورية لنمو مخ الجنين.
11. حليب الأم ينشط جهاز مناعة الطفل، أن هذا يعود جزئياً إلى البروتين الموجود في حليب الأم والذي يعرف بالمذاب.



الفصل الحادي عشر

تنظيم الأسرة

المقدمة

تعد صحة الأسرة ككيان الأساس الأهم لصحة أفرادها التي تنعكس بدورها على صحة المجتمع اجتماعيا واقتصاديا. لهذا يتجه الشريكان في أغلب الأوقات، لمناقشة تنظيم الأسرة وإمكانية تطبيقه. ويعتبر تنظيم الأسرة خيارا يتخذه الشريكان معا بتفاهم وقناعة تامة حيث يمكنهم من تحديد الوقت المناسب للبدء بإنجاب الأطفال وعددهم، إلى جانب اعتماد المباشرة الزمنية بين طفل وآخر، كل حسب رغبته وقدرته وظروفه، مع مراعاة الصحة الجسدية للمرأة والمولود ومن دون إهمال الصحة النفسية لكل أفراد الأسرة.

وبينما يعتمد البعض وسيلة مناسبة للطرفين لضمان تطبيق تنظيم الأسرة بشكل فعال بعد اتخاذه كقرار مشترك؛ يهمل البعض هذا الجانب لأسباب عديدة أهمها عدم الوعي الكافي بكل الوسائل المتاحة أو عدم القدرة على الحصول عليها، كذلك الخوف من الآثار الجانبية أو المعارضة المجتمعية والدينية.

يساعد تنظيم الأسرة بالتباعد بين الولادات، على التقليل من معدلات وفاة النساء أثناء الحمل أو تحت الولادة ومعدلات وفاة الأطفال الرضع خلال السنة الأولى من حياتهم. كما يضمن حصول الأم والطفل على أفضل رعاية أثناء الحمل وبعد الولادة.

ويتيح تنظيم الأسرة أيضا، فرصا متساوية للأب والأم من أجل منح الحب الكافي لأطفالهم والاهتمام بهم وتوفير سبل العيش الكريمة لهم جميعا، دون التعرض لأي ضغط نفسي أو اجتماعي.

الأهداف السلوكية للفصل

- توعية المستهدفات عن فوائد تنظيم الأسرة.
- مناقشة سلبيات الولادات المتعددة على الأم والأسرة.
- تعديل المعتقدات الخاطئة عن تنظيم الأسرة.
- الدعوة الى المباشرة بين الولادات، والى استعمال وسائل تنظيم الأسرة.
- تقديم المعلومات الأساسية للنساء والأسر حول أهمية المباشرة ووسائل منع الحمل المتاحة.
- دعم قرار المرأة في استعمال وسيلة تنظيم الأسرة التي تختارها.
- توعية المستهدفات حول وسائل منع الحمل المتاحة.

مخاطر تكرار الحمل

أضرار صحية	أضرار إجتماعية	أضرار اقتصادية
فقر الدم بسبب نقص مخزون الحديد	مشاكل بين الزوجين بسبب ضغوط الأطفال	عجز الأسرة عن تلبية متطلبات الأسرة
نقص مخزون البروتينات	عجز المرأة عن القيام بالواجبات المنزلية	
آلام الظهر والبطن	مشكلات تربية الأطفال	
الالتهابات الجنسية		
عدم تلبية حاجة الوليد للرضاعة الطبيعية		
نقص مناعة الطفل		
وفيات الأمهات أحيانا		

" المفاهيم الخاطئة حول وسائل من الحمل "

لا شيء منها يمنع الحمل

- ❌ التبول بعد الاتصال الجنسي.
- ❌ ممارسة الجنس أثناء الوقوف أو في وضع تكون فيه المرأة في الأعلى.
- ❌ عدم وصول المرأة لهزة الجماع.
- ❌ ممارسة الجماع أول مرة دون حماية.
- ❌ الاستحمام أو الاغتسال بعد الاتصال الجنسي.
- ❌ تناول أطعمة أو سوائل معينة (على الأرجح تختلف وفقًا لثقافة ومجتمع الموجهات).

التوقيت الصحي للإنجاب والمباعدة بين الولادات

- يعد اختيار التوقيت الصحي والمباعدة بين الولادات بمثابة وسيلة تعليمية جديدة لشرح مفهوم تنظيم الأسرة إلى جماهير جديدة. ويركز على الفوائد الصحية التي تعود على الأم والأطفال.
- يمثل اختيار التوقيت الصحي والمباعدة بين الحمل الفترة الزمنية بين الولادة الأولى والولادات اللاحقة من خلال استخدام وسائل تنظيم الأسرة.
- يتمثل الهدفين الرئيسيين بشأن اختيار التوقيت الصحي للإنجاب في الآتي:
 - الحفاظ على صحة الأم والطفل الجيدة، ويجب عليها الانتظار على الأقل سنتين بعد ولادة الطفل قبل الإنجاب مرة أخرى.
 - بعد حدوث الإجهاض أو فقدان الحمل، يجب أن تنتظر المرأة على الأقل 6 أشهر قبل محاولة الحمل مرة أخرى.

الفوائد الصحية للأطفال الذين تقل أعمارهم عن خمس سنوات

- يقلل من خطر حدوث الولادة المبكرة وانخفاض الوزن وخطر ولادة الطفل أقل من عمر الحمل أو أقل من الوزن الطبيعي. المباعدة بين الولادات ينمو الأطفال أكبر وأقوى ويتمتعون بصحة جيدة.
- يقلل من خطر الوفاة حديثي الولادة، والرضع، والأطفال الذين تقل أعمارهم عن خمس سنوات.
- يسمح للأطفال الصغار بالحصول على العطف والحنان الكامل من الأم.

الفوائد الصحية للأمهات

- يمنح الأم فرصة للتهيئة الجسدية والعاطفية والمادية لحملها القادم إذا رغبت في الإنجاب مرة أخرى.
- يقلل من خطر حدوث مضاعفات أثناء الحمل مثل: تسمم الحمل.
- تصبح الأمهات اللاتي تنتظر لمدة عامين بين الولادات أقل عرضة للوفاة أثناء الولادة.
- تصبح المرأة بعد التعرض للإجهاض أو فقدان الحمل أقل عرضة للتعرض للإجهاض مرة أخرى.
- يساعد المرأة على تجنب التعرض لمضاعفات صحية شائعة للأمهات صغيرة السن دون 18 عاما.

الفوائد الصحية على الأسرة

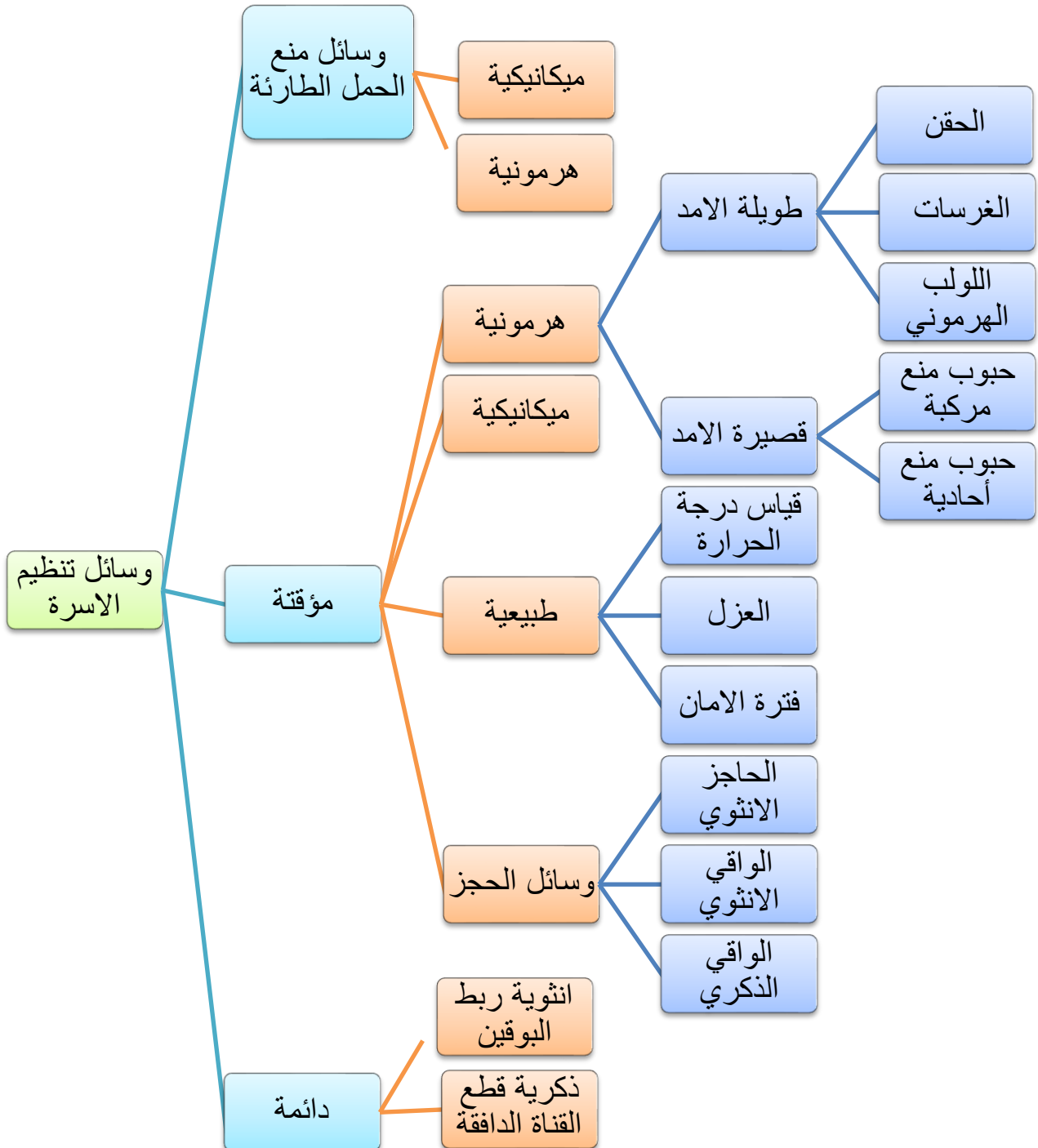
- يساعد على الاستعداد ماديا لتوفير احتياجات أبنائهم.
- توفير الموارد الأساسية لتربية أطفالهم على النحو المرغوب فيه.

الفوائد الصحية على المولود

- ✍ يقلل من حالات موت المواليد.
- ✍ يقلل من نسبة الولادة المبكرة.
- ✍ يقلل من نسبة المواليد الأقل من الوزن الطبيعي.
- ✍ يزيد من فترة الاهتمام بالطفل.

معتقدات خاطئة

- يجب على المرأة أن تأخذ فترة راحة بعد استعمالها للحبوب مدة من الوقت.
 - الحبوب تسبب تشوه الأجنة.
 - الحبوب تسبب العقم للمرأة.
 - يجب على المرأة عدم تناول الحبوب إذا لم تحمل سابقاً.
 - الحبوب تسبب ضعف المرأة.
 - إذا استعملت المرأة الحبوب لفترة طويلة، فإنها تبقى محمية من التعرض للحمل
 - يمكن لهذا اللولب أن ينتقل من رحم السيدة إلى أجزاء أخرى من جسدها كالقلب والدماغ.
 - يحول اللولب بين المرأة وبين حصولها على الأطفال بعد انتزاعه من رحمها.
 - لا يمكن للمرأة التي لم تنجب قط أن تستعمل اللولب.
 - يجب على المرأة أن تأخذ "فترة راحة" بعد استعمالها اللولب لعدة سنوات.
 - يسبب اللولب عدم راحة للزوج أثناء ممارسته الجنس معها.
-



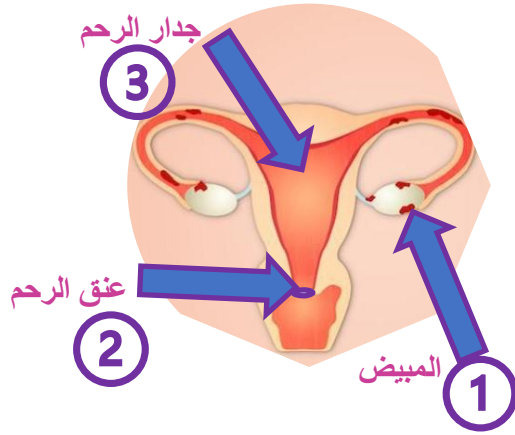
أقراص منع الحمل المركبة

تحتوي أقراص منع الحمل المركبة على نوعين من الهرمونات (المصنعة) تشبه الهرمونات الطبيعية الموجودة في جسم المرأة.

طريقة العمل

تزيد حبوب منع الحمل المركبة نسبة هرموني الأستروجين والبروجسترون في الجسم، مما يؤدي إلى:

1. منع حدوث عملية التبويض (خروج البويضة من المبيض).
2. زيادة لزوجة المادة المخاطية التي يفرزها عنق الرحم. فتصبح هذه المادة المخاطية وكأنها سدادة حول عنق الرحم، مما يجعل دخول الحيوان المنوي إلى الرحم لتلقيح البويضة أمراً صعباً.
3. تجعل بطانة الرحم (جدار الرحم) رقيقة في السمك مما يصعب على البويضة الملقحة أن تنغرس في بطانة الرحم الضعيفة. وبذلك يتم منع حدوث الحمل من خلال تلك الطرق العديدة.



الفاعلية

تعتبر من أكثر وسائل منع الحمل فعالية إذا استخدمت بالطريقة الصحيحة، فنسبة فعاليتها أكثر من 99%. أي بين كل 100 سيدة تستخدم أقراص منع الحمل المركبة بالطريقة الصحيحة أقل من سيدة واحدة تصبح حامل.

المزايا

- تعتبر وسيلة فعالة إذا استخدمت بالطريقة السليمة.
- تستعيد السيدة القدرة على الإنجاب فوراً بمجرد توقف استخدام الأقراص.
- تؤدي إلى دورة شهرية منتظمة.
- تؤدي إلى تقليل الألم والتقلصات والأعراض الأخرى المصاحبة للدورة الشهرية.
- تؤدي إلى تقليل كمية الدم المفقود أثناء الدورة الشهرية. وبالتالي تساعد في علاج فقر الدم.
- تقلل من احتمال الإصابة بالأمراض التالية: التهابات منطقة الحوض، الأورام الحميدة للثدي، سرطان المبيض والرحم، تكيسات المبايض.

الأعراض الجانبية

مع أغلب السيدات لا تحدث أي أعراض جانبية، ولكن نسبة قليلة قد تشكو من:

- غثيان.
- صداع.
- شعور بألم بسيط عند لمس الثدي.
- عادة تخفي تلك الأعراض خلال أيام أو أسابيع قليلة من استخدام الأقراص.

موانع الاستخدام

هناك بعض الحالات التي تمنع فيها السيدة تماما من استخدام أقراص منع الحمل المركبة:



✶ ارتفاع ضغط الدم.

✶ الإصابة بمرض السكر.

✶ أمراض القلب والشرابيين.

✶ سرطان الثدي.

✶ الصداع النصفي.

✶ التهاب أو أورام في الكبد.

✶ الإصابة السابقة بجلطة.

✶ التدخين (خاصة في سن أكثر من 35 عام).

✶ كبر السن.

✶ السمنة المفرطة.

طريقة الاستخدام

يحتوي شريط الأقراص على 21 قرص.

✶ خذي القرص الأول من الشريط في اليوم الأول من الدورة الشهرية. عليك اختيار التوقيت المناسب لك إما صباحا أو مساء، المفضل مساء.

✶ خذي قرص يوميا في نفس الوقت (تقريبا) لمدة 21 يوم، أي حتى ينتهي شريط الأقراص.

✶ خذي راحة لمدة 7 أيام، لا تأخذي أي أقراص خلالهما.

✶ بعد انتهاء تلك ال 7 أيام الراحة ابدئي استعمال شريط أقراص جديد قرص يوميا بنفس الطريقة.

✶ سوف تأتي الدورة الشهرية خلال ال 7 أيام الراحة التي لا تتعاطى خلالها أي أقراص (غالبا في اليوم الثالث أو الرابع).

✶ يجب التنبيه انه سواء مازال هناك نزول لدم الدورة الشهرية أم أنها انتهت، فلا علاقة لذلك ببدء استخدام شريط جديد بعد 7 أيام من آخر قرص تم أخذه من الشريط السابق. لا تربطي أبدا بين بدء شريط جديد في ميعاده بعد ال 7 أيام وبين الدورة الشهرية.

ماذا تفعلي إذا نسيت قرص أو أكثر؟

✶ إذا نسيت أخذ قرص واحد فقط (أي ليوم واحد فقط) عليك أخذه فورا في أي وقت تتذكرين حتى إذا كان في اليوم التالي، ثم خذي القرص التالي في نفس ميعاده.

✶ أما إذا نسيت أكثر من قرص فعليك مراجعة الطبيب.

أهم المشاكل التي قد تواجه السيدة وكيفية التصرف

- الإصابة بالقيء يؤثر على امتصاص المعدة والجسم للأقراص، وبذلك قد يتسبب في حدوث حمل. لذلك: إذا كان القيء خلال 2 – 3 ساعات من أخذ القرص فهذا يعني انه لم يمتص من المعدة بعد، لذلك يجب عليك أخذ قرص آخر. وعليك التأكد من عدم حدوث قيء بعد أخذ القرص الثاني بثلاث ساعات. أما إذا أستمر القيء فعليك بمراجعة الطبيب.
- أما إن كان الإسهال بسيط فلا يؤثر على امتصاص الجسم للأقراص. أما إذا كان إسهال شديد فعليك بأخذ قرص آخر.
- عدم نزول الدورة الشهرية: طبيعى أن يحدث نزول للدورة الشهرية خلال ال 7 أيام الراحة التي لا يتم أخذ أقراص فيها. فإذا لم يحدث ذلك بالرغم من تناولك الأقراص بالطريقة الصحيحة، فابدئي الشريط الجديد بعد انتهاء تلك ال 7 أيام الراحة قرص يوميا لمدة 21 يوم. وانتظري ما سيحدث بعد الانتهاء من ذلك الشريط الجديد. فإذا: تم نزول الدورة الشهرية خلال 7 أيام فلا مشكلة واستمري في أخذ الأقراص بطريقتك المعتادة بعد ال 7 أيام الراحة.
- لم يتم نزول الدورة الشهرية خلال 7 أيام فعليك مراجعة الطبيب.
- حدوث نزيف بسيط أو نزول لبعض قطرات الدم أثناء أخذ الأقراص: أحيانا يحدث نزيف بسيط أو نزول لبعض قطرات الدم أثناء أخذ الأقراص وذلك طبيعى خلال الأشهر الأولى من استعمال الأقراص. فلا داعي للقلق وعليك الاستمرار في أخذ الأقراص. أما إذا أستمر ذلك أكثر من ثلاثة أشهر فعليك مراجعة الطبيب.
- القيام بالرضاعة الطبيعية: التوقف عن أخذ أقراص منع الحمل المركبة حيث إنها تؤثر على كمية لبن الثدي. واختيار وسيلة أخرى لا تؤثر على الرضاعة الطبيعية.
- القيام بعملية جراحية: إستشارة الطبيب.

تأثير بعض الأدوية على فاعلية الأقراص

يوجد أدوية قد تقلل من مفعول هذه الأقراص مثل بعض المضادات الحيوية، أدوية الدرن، أدوية الصرع.

لا تنسي إذا كنت ستأخذين أي أدوية أخرى أن تؤكدى على الطبيب انك تستخدمين أقراص منع الحمل.

يجب التنبيه على التوجه فورا إلى الطبيب في الحالات التالية:

- صداع شديد مستمر.
- ألم شديد بالصدر أو الساق.
- تورم في الساق.
- صعوبة في التنفس.
- ضعف أو تنميل في الذراع أو الساق.

أقراص منع الحمل أحادية الهرمون

تحتوي أقراص منع الحمل أحادية الهرمون على هرمون واحد فقط (مصنع) يشبه الهرمون الذي تكونه المبايض وهو هرمون البروجستيرون. وبذلك تكون الأعراض الجانبية لتلك الأقراص أقل من الأعراض الجانبية المصاحبة لأقراص منع الحمل المركبة حيث إنها لا تحتوي على الأستروجين. وتستخدم في الحالات التي لا يمكن معها استخدام أقراص منع الحمل المركبة. يؤدي ارتفاع نسبة هرمون البروجستيرون في الجسم إلى:

- زيادة لزوجة المادة المخاطية الطبيعية التي يفرزها عنق الرحم. فتصبح هذه المادة المخاطية وكأنها سدادة حول عنق الرحم، مما يمنع دخول الحيوان المنوي إلى الرحم من خلال عنق الرحم لتلقيح البويضة، هذه طريقة العمل الأساسية لمنع الحمل.
- تحدث بعض التغيرات في الرحم (تقلل من سمك بطانة الرحم) مما يقلل من قدرة الرحم استقبال أي بويضة ملقحة وبالتالي عدم حدوث الحمل.

الفعالية

- من أكثر وسائل منع الحمل فعالية إذا استخدمت بالطريقة الصحيحة، فنسبة فعاليتها 99%. أي أنه من بين كل 100 سيدة تستخدم أقراص منع الحمل المركبة بالطريقة الصحيحة سيدة واحدة قد تصبح حام، إذا كان الاستخدام صحيح وقد تقل إلى 92% إذا لم تؤخذ في الموعد المحدد يوميا.
- الاستخدام الصحيح هي أخذ القرص يوميا باستمرار في نفس التوقيت بالضبط. فإذا لم تؤخذ بالطريقة الصحيحة فإن كثير من السيدات سيصبحون حوامل.

المزايا

- ليس لها أي تأثير على الرضاعة الطبيعية، وبالتالي تستخدمها السيدة المرضعة بأمان تام دون أي تأثير على حليب/لبن الثدي.
- ليس لها تأثير على المعدة.
- تستخدم كبديل لأقراص منع الحمل المركبة في بعض الحالات لتجنب الأعراض الجانبية للأستروجين الموجودة في الأقراص المركبة مثل:

✍️ ارتفاع ضغط الدم.

✍️ السن المتقدم (أكثر من 35 عاماً).

✍️ زيادة الوزن.

✍️ السيدة المدخنة.

الأعراض الجانبية

في بعض الحالات تحدث بعض الأعراض الجانبية مثل: صداع، زيادة بسيطة في الوزن، الشعور بالألم بسيط عند لمس الثدي، تقلبات مزاجية. وقد يحدث نزول لبعض قطرات الدم أثناء استخدام الأقراص. ويختفي ذلك عادة خلال الشهور الأولى من استخدام الأقراص. إستشارة الطبيب في حال النزيف الشديد.

طريقة الاستخدام

✍️ خذي القرص الأول من الشريط في اليوم الأول للدورة الشهرية.

✍️ استمري في أخذ قرص يوميا في نفس التوقيت بالضبط.

✍️ عند انتهاء الشريط ابدئي فوراً شريط جديد في اليوم التالي مباشرة، أي خذي قرص يوميا في نفس الوقت دون توقف ولو ليوم واحد.

✍️ عند نزول الدورة الشهرية، استمري في أخذ الأقراص بنفس الطريقة حتى في أيام الدورة الشهرية.

أهم المشاكل التي قد تواجه السيدة وكيفية التصرف

✍️ نسيان أخذ قرص في ميعاده:

إذا نسيت أخذ قرص وتذكرتي بعد مرور 3 ساعات من ميعاد أخذه، يجب أخذه فوراً بمجرد أن تتذكرتي و عليك استخدام وسيلة إضافية لمنع الحمل (مثل الواقي الذكري، الوسائل الكيميائية، أو الامتناع نهائياً عن الجماع) لمدة يومين مع الاستمرار في أخذ الأقراص بالطريقة المعتادة.

✍️ الإصابة بالقيء أو الإسهال:

إذا حدث قيء خلال 3 ساعات من أخذ القرص أو الإصابة بالإسهال الشديد، فإن الأقراص لا يتم امتصاصها من المعدة. استمري في أخذ الأقراص بطريقتك المعتادة لكن عليك استخدام وسيلة إضافية لمنع الحمل (مثل الواقي الذكري، الوسائل الكيميائية، أو الامتناع نهائياً عن الجماع) طوال مدة المرض ولمدة 7 أيام بعد الانتهاء من القيء أو الإسهال.

تأثير بعض الأدوية على فاعلية الأقراص

يوجد بعض الأدوية التي قد تقلل من مفعول أقراص منع الحمل. لذلك فلا تنسى إذا كنتي ستأخذين أي أدوية أخرى أن توكدي على الطبيب أنك تستخدمين أقراص منع الحمل.



المشورة والمتابعة

تحدثي أثناء المشورة عن الأمور التالية:

- الاهتمامات الشخصية للمستفيدة.
 - ماذا عليها أن تعمل إذا نسيت حبة أو أكثر، أكدي على ضرورة تناول الحبوب في موعدها.
 - شرح الأعراض المنذرة للمضاعفات: ألم بطني شديد (علامة إنذار لحمل خارج الرحم).
 - شرح الآثار الجانبية الشائعة (النزف على شكل بقع، النزف بين الطموث، أو إنقطاع الطمث).
 - شجعي المستفيدة على استشارة، وأعلميها بأنه بإمكانها التحول إلى وسيلة أخرى متى شاءت ذلك.
 - بددي الشائعات حول حبوب البروجستين، فحبوب البروجستين:
 - لا تسبب العقم.
 - لا تحتاج إلى فترة توقف أو استراحة.
 - لا تسبب تشوهات ولادية.
 - لا تقلل من الرغبة الجنسية.
 - لا تستقر في جسم المستفيدة.
- فإذا تحدثت المستفيدة عن بعض هذه الإشاعات أثناء جلسة المشورة فاشرحي لها بكل لطف لماذا هذه الإشاعات غير صحيحة وزوديها بالمعلومات الصحيحة.

حقن البروجستين فقط المانعة للحمل

هي حقن للوقاية من الحمل، لا تحتوي على الأستروجين:

1. نوع حقنة تؤخذ كل شهرين.
2. نوع حقنة تؤخذ كل ثلاثة أشهر.

طريقة العمل

• تثبط حدوث الإباضة.

• تزيد لزوجة مفرزات عنق الرحم مما يعيق نفاذ النطاف من خلاله إلى داخل الرحم.

• تخفف فعالية الأهداب ضمن البوقين فتقلل من سرعة انتقال النطاف داخلهما.

• تسبب ضمور بطانة الرحم فتجعلها غير قابلة لإنغراس البويضة الملقحة.

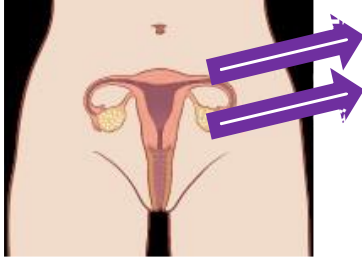
الفعالية

نسبة حدوث الحمل في السنة الأولى لاستعمال الحقن ٤.٠٪ و ٣.٠٪.



الاستخدام

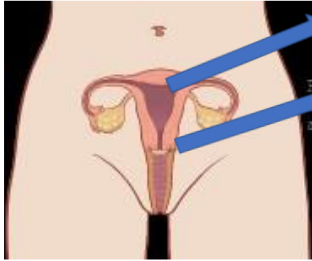
- النساء في سن الإنجاب مهما كان عمرهن أو عدد ولاداتهن والراغبات باستعمال هذه الوسيلة لمنع الحمل وليس لديهن أي موانع الاستعمال.
- المرضعات بدءا من بعد الولادة بستة أسابيع. (بعد إجهاض حديث).



موانع الاستعمال

- الحمل.
- سرطان الثدي.

المزايا



- فعالة جدا. وفعالة لمدى بعيد.
- تعود الخصوبة مباشرة بعد ٦ أشهر.
- لا يتعارض استعمالها مع الممارسة الجنسية.
- لا تؤثر سلبا على الرضاعة الطبيعية.
- تقلل من حدوث الحمل الهاجر (حمل خارج الرحم).
- سهلة الاستعمال (لا حاجة لتناول حبة كل يوم).
- لا تحتوي على الأستروجين (ولهذا فإنها لا تسبب المضاعفات المنسوبة إلى مركبات الأستروجين).
- تقلل من آلام وتشنجات الطمث، تقلل من آلام الإباضة في منتصف الدورة الشهرية.
- تقلل من حدوث سرطان المبيض وسرطان الغشاء المبطن للرحم، والتهابات الحوض.
- تحمي من تشكل أورام الرحم الليفية.

العيوب

- تأخر عودة الخصوبة (متوسط فترة التأخير هي ١٠ أشهر اعتبارا من آخر حقنة أخذت).
- لها آثار جانبية شائعة (وخاصة اضطراب الدورة الشهرية).
- لا تحمي من الالتهابات المنقولة جنسيا.

الآثار الجانبية المحتملة

- تبدلات في النزف الطمثي:
- بقع دم خفيفة أو نزيف غزير يحدث بكثرة في البداية إلا أنه نادر الحدوث.
- النزف الغزير يمكن أن يحدث في البداية إلا أنه نادر الحدوث.
- انقطاع الطمث أمر مألوف وخاصة بعد السنة الأولى من الاستعمال.
- حدوث زيادة في الوزن (١ - ٢ كيلو غرام سنويا).

• صداع، ألم الثديين، تبدل المزاج، غثيان، سقوط الشعر، قلة الرغبة في الممارسة الجنسية، أو ظهور حب الشباب لدى بعض النساء.



الغرسات

هي من موانع الحمل الحديثة، تغرس تحت جلد عضد المرأة، تحتوي على هرمون ليفونورجستل.

• غرسات: Norplant مجموعة مؤلفة من ست كبسولات صغيرة مصنوعة من مادة السيلاستيك.

• غرسات Jadelle عبارة عن قضيبين وتستمر فاعليتها لمدة خمس سنوات أيضاً.

• غرسات Implanon فعبارة عود واحد يحتوي على هرمون ويؤدي حماية من الحمل لمدة ثلاث سنوات ويترك في مكانه.

• الغرسات لا تحوي على هرمون الأستروجين.

آلية التأثير

• تكثف إفرازات عنق الرحم المخاطية مما يعرقل أو يمنع نفوذ النطاف إلى جوف الرحم.

• تثبيط الإباضة بنسبة ٥٠٪ من الدورات الشهرية.

• تخفف فعالية الأهداب داخل البوقين، فتخفف من سرعة انتقال النطاف داخلها.

• تجعل الغشاء المبطن للرحم غير مهياً لاستقبال وتعيشيش البويضة المخصبة.

الفاعلية

• نسبة حدوث الحمل باستعمال غرسات Norplant هي ٠,٠٥٪ في السنة الأولى والنسبة التراكمية لحدوث الحمل لغاية الخمس سنوات هي ١,٦٪.

• نسبة حصول الفشل لغرسات Jadelle هي ٠,٠٥٪ في السنة الأولى و ٠,٣٪ لخمس سنوات.

• نسبة حدوث الفشل في Implanon هي أقل من ١٪.

الاستخدام

• المستفيدة في سن الإنجاب ولديها أطفال والراغبة باستعمال هذه الوسيلة لمنع الحمل.

• المستفيدة التي لا يمكنها استعمال وسيلة تحوي على الأستروجين.

• النساء الراغبات بتأجيل الحمل لفترة طويلة.

• الأمهات المرضعات (الغرسات لا تؤثر على كمية وجودة حليب الأم).

• بعد الإجهاض.

موانع الاستعمال

النسوة اللواتي لديهن إحدى الأحوال التالية:

الحمل.

سرطان الثدي.

المزايا

مأمونة وفعالة مباشرة (خلال ٢٤ ساعة من غرسها تحت جلد العضد).

لا تؤثر على كمية وجودة حليب الأم.

لا تحتوي على هرمون الأستروجين وبالتالي فلا تتسبب المضاعفات المنسوبة للأستروجين.

تعود الخصوبة بمجرد إزالة الغرسات.

تقلل من حدوث الحمل خارج الرحم مقارنة مع النساء اللواتي لا يستعملن وسيلة لمنع الحمل.

لا تتعارض مع الممارسة الجنسية.

لها فوائد صحية غير منع الحمل مثال:

تخفف من آلام وتشنجات الحيض، كما تقلل من ألم منتصف الدورة الشهرية (ألم الإباضة).

تقلل من حدوث سرطان المبيض وسرطان بطانة الرحم ومن التهابات الحوض.

تقلل من حدوث أمراض الثدي الحميدة.

العيوب

صعوبة في إزالة الغرسات ولكن تقل الصعوبة في غرسات Implanon لكونها كبسولة واحد.

لا تستطيع المستفيدة استعمال هذه الوسيلة أو التوقف عن استعمالها بنفسها.

تحتاج إلى مداخل جراحية صغيرة للغرس والنزع وإلى وجود طبيب متدرب على هذه المداخل.

فاعليتها قد تتدنى حين تناول أدوية الصرع أو التدن.

تسبب اضطراب الدورة الشهرية ولها آثار جانبية شائعة.

لا تحمي من حدوث الحمل خارج الرحم.

لا تحمي من الالتهابات المنقولة جنسيا أو من مرض نقص المناعة المكتسبة.

المشورة والمتابعة

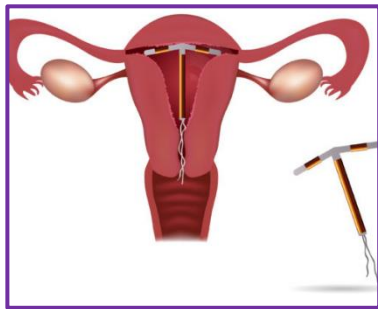
تحدثي أثناء المشورة عن الأمور التالية:

- الاهتمامات الشخصية للمستفيدة.
- العلامات المنذرة للمضاعفات:
- ألم بطني حاد (علامة إنذار حمل خارج الرحم).
- نزف مهبلي غزير.
- ألم في العضد، قيح أو نزف من مكان الشق (يمكن أن تكون هذه علامات الإنتان).
- خروج إحدى الغرسات.
- تأخر حدوث الدورة الشهرية في أعقاب دورات منتظمة عديدة.
- ألم الشقيقة، صداع، تشوش الرؤيا.
- أكثر الآثار الجانبية شيوعاً: نزف على شكل بقع، نزف فيما بين الطمث، انقطاع الطمث.
- كيف تعتني بموقع الشق.
- شجعي المستفيدة للعودة إذا كان لها أي سؤال أو كانت تعاني من أية مشكلة صحية من جراء استعمال الوسيلة وأعلميها بأنه بإمكانها التحول إلى أي وسيلة أخرى متى شاءت ذلك.
- لا تسبب السرطان.
- لا تتكسر أو تتحرك وتسير ضمن جسم المرأة.

اللولب

- اللولب الرحمي النحاسي هو عبارة عن جسم صغير مرّن من البلاستيك ومغلف في بعض أجزائه بالنحاس يتم إدخاله إلى جوف رحم المرأة عن طريق المهبل وعنق الرحم.
- اللولب النحاسي CuT380A هو أكثر الأنواع استعمالاً وفاعليته تمتد لعشر سنوات على الأقل يرتبط باللولب خيط أو خيطان يستخدمان لإزالته وللتحقق من أن اللولب في مكانه بلمس الخيوط.
- اللولب الرحمي الهرموني (لولب الليفونورجستريل) عبارة عن جسم صغير من البلاستيك يفرز كمية قليلة من الليفونورجستريل هو هرمون البروجستين الأكثر استخداماً في الكبسولات وحبوب منع الحمل. وهو فعال لمدة خمس سنوات.

آلية التأثير



- تتدخل في عملية الإخصاب قبل وصول البويضة إلى جوف الرحم حيث تؤثر على حيوية وحركة الحيوانات المنوية فتشل حركتها وتوقفها عن إخصاب البويضة وتمنع التقاء البويضة بالحيوانات المنوية.
- اللولب المعالجة بهرمون البروجستين تعمل على زيادة لزوجة مفرزات عنق الرحم المخاطية، تثبط الإباضة، تحدث تغيرات في بطانة الرحم، وتضعف تحرك الحيوانات المنوية في البوقين والرحم.

الاستخدام

النساء في سن الإنجاب الراغبات باستعمال هذه الوسيلة وليس لديهن موانع استعمال للولب.

موانع الاستعمال

- ✖ الحمل أو الاشتباه بوجوده.
- ✖ سوابق الالتهاب بعد الولادة أو الإجهاض.
- ✖ نزف مهبلي غير معروف السبب (قبل فحص المرأة).
- ✖ وجود تشوهات في جوف الرحم (لا تتوافق مع تركيب اللولب).
- ✖ تدرن مشخص في الحوض.
- ✖ سرطان العنق أو سرطان جوف الرحم.
- ✖ المصابة حاليا بسرطان الثدي (تمنع من استعمال اللولب المعالجة بالهرمون).
- ✖ المصابة حاليا بالتهاب الحوض، أو خلال الأشهر الثلاثة الماضية.
- ✖ الأمراض المنقولة جنسيا (التهاب العنق التقيحي) حاليا أو خلال الأشهر الثلاثة الماضية.

المزايا

- ✖ فعالة جدا.
- ✖ وسيلة لمنع الحمل طويلة الأمد.
- ✖ لا تحتاج إلى تزود مستمر.
- ✖ لا تتعارض مع الممارسة الجنسية.
- ✖ لا تتعارض مع الرضاعة الطبيعية.
- ✖ يعمل بشكل فعال لتخفيف غزارة الطمث.
- ✖ تحمي اللولب من الحمل خارج الرحم (باستثناء اللولب الهرمونية).
- ✖ يمكن استعمالها بعد الولادة مباشرة (باستثناء اللولب المعالجة بالهرمون) أو بعد إجهاض طبي.
- ✖ سرعة عودة الخصوبة.
- ✖ اللولب المعالجة بالهرمون تقلل من فقدان دم الطمث وتخفف من آلام الطمث.
- ✖ لولب LNg 20 يقلل من الإصابة بإنتان الحوض.

العيوب

- ✖ تحتاج إلى من يقدم خدمة تركيب اللولب ونزعه.
- ✖ فحص الحوض مطلوب قبل التركيب.
- ✖ قد يحدث ألم خفيف أو انزعاج أثناء تركيب اللولب أو نزعه.
- ✖ يمكن أن تنطرح تلقائيا (التحري عن وجود خيط اللولب بعد انتهاء الدورة الشهرية).
- ✖ لا تحمي من الإلتهابات المنقولة جنسيا ولا من مرض نقص المناعة المكتسبة.

الآثار الجانبية المحتملة

- ألم أو تشنج أثناء الحيض.
 - طول مدة الطمث و غزارته.
 - نزف أو حدوث بقع دموية بين الدورات الشهرية.
- هذه الآثار الجانبية ليست علامات مرضية، بل هي شائعة الحدوث خلال الأشهر الثلاثة الأولى بعد تركيب اللولب وهي ستقل بعد ثلاثة أشهر من التركيب.

المشورة بعد التركيب

- معرفة المستفيدة كيف ومتى تنتفد الخيوط؟
- غسل يديها بالماء والصابون.
- الجلوس في وضعية القرفصة، أو أن تضع إحدى قدميها على كرسي أو حافة المغطس.
- أن تدخل اصبعاً إلى مهبلها حتى تشعر جسماً صلباً (عنق الرحم) تُقدر طول الخيط.
- غسل يديها مرة أخرى.
- طمأنة المستفيدة بأن باستطاعتها إزالة اللولب في أي وقت تشاء.
- الطلب من المستفيدة الاستراحة لمدة ١٥ دقيقة على الأقل قبل ذهابها إلى المنزل.
- تقديم سجل خطي للمستفيدة بتاريخ التركيب والتاريخ الذي يجب إزالته فيه.
- تذكير المستفيدة بحرية المراجعة في أي وقت إن حدثت أي مشكلة.
- التأكد من المراجعة وحسب المواعيد إلا في حالة حدوث علامات منذرة ذكرت سابقاً.
- بدي الإشاعات حول اللولب، فاللوالب لا:
- لا تتحرك أو تسير إلى أي جزء آخر من الجسم.
- لا تسبب آفة ولا سرطاناً في عنق الرحم أو غيره.
- لا تحتاج إلى فترة استراحة بعد تركيبها واستعمالها لعدة سنوات.

الواقي الذكري



غمد رقيق مصنوع من اللاتكس يلبس على القضيب المنتصب قبل الإيلاج. الوسيلة الوحيدة من وسائل منع الحمل التي توفر حماية من الالتهابات المنقولة جنسياً ومرض نقص المناعة المكتسبة.

آلية التأثير

الواقي الذكري هو حاجز مادي (فيزيائي) يحول دون وصول النطاف إلى المجاري التناسلية للمرأة.

الفاعلية

عندما يستعمل بشكل صحيح ومثالي تكون نسبة الحمل فيه ٣ بين ١٠٠ امرأة، أما في الاستعمال النمطي فنسبة الحمل تتراوح بين ٦ - ١٦ حملا بين كل ١٠٠ امرأة. إن استعمال الواقي الذكري بشكل مثالي وصحيح يخفض بصورة واضحة خطر العدوى من معظم الالتهابات الأخرى المنقولة جنسيا.

المزايا

- سهولة البدء باستعماله والإقلاع عن استعماله. ولا يؤثر على عودة الخصوبة.
- متوفر بسهولة في كل مكان ولا يحتاج إلى وصفة ولا إلى فحص طبي.
- كثيرا ما يساعد على تأخر الدفق فيزيد في فترة استمتاع الزوجين من الممارسة الجنسية.
- استعمال الواقي الذكري مأمون، وفعال مباشرة. ويمنع الحمل ويقي من الالتهابات المنقولة جنسيا.
- يسمح للرجل أن يستعمل مسؤولياته في التحكم في الخصوبة والوقاية من الحمل والعدوى.

العيوب

- ليس فعالا كبقية موانع الحمل في حالة الاستعمال النمطي الاعتيادي.
- يحتاج إلى تعاون كلا الزوجين.
- يجب التزود منه في كل الأحوال وحتى لو لم يكن في نية الزوجين المجامعة.
- ربما يتسبب في قطع الممارسة الجنسية أو ينقص من مقدار الاستمتاع.
- يحتاج إلى حفظه جيدا والتزود منه بشكل مستمر.
- يمكن أن يسبب ارتباكا لبعض الأشخاص (أثناء شرائه، الطلب من الزوج استعماله، إلbasه على القضيب، سحبه من القضيب، أو طرحه في سلة النفايات).

المشورة والمتابعة

أثناء المشورة تحدث حول الأمور التالية:

- أهمية وفوائد استعمال الواقي الذكري.
- إشرحي وأعرضي الطريقة الصحيحة لاستعمال الواقي الذكري وخلعه.
- يجب استخدامه في كل جماع لأن:
- جماع واحد بدون وقاية قد يؤدي للحمل أو للعدوى بالالتهابات المنقولة جنسياً.
- تحدثي عن المشاكل الشائعة من استعمال الواقي الذكري وكيف يمكن التغلب عليها.
- تحدثي عن ضرورة استعمال وسيلة منع الحمل الطارئة بعد الجماع غير المحمي.

وسيلة قطع الطمث بالإرضاع

قطع الطمث بالإرضاع هو وسيلة حديثة ومؤقتة لتنظيم الأسرة تعتمد على العقم الطبيعي بعد الولادة.

آلية التأثير

إن مص الوليد للثدي يرسل تنبيهها عصبيا إلى الغدة المسؤولة عن إفراز الهرمون اللازم للإباضة فيوقف إنتاجه. ولا يمكن أن يحدث الحمل بدون إباضة.

الفاعلية

تؤمن الوسيلة وقاية من الحمل مشابهة لبقية وسائل تنظيم الأسرة كما يلي:

١. نسبة حدوث الحمل خلال ١٢ شهرا بين المرضعات رضاعة كاملة هي ٠,٥ ٪.

٢. تخف هذه النسبة عند تخفيف الإرضاع الطبيعي.

استعمال وسيلة قطع الطمث بالإرضاع

النساء اللواتي تجتمع فيهن الشروط الثلاثة التالية:

١. لم يعد إليها الطمث منذ الولادة (النزف خلال الشهرين التاليين للولادة لا يعتبر طمثا).

٢. ترضع وليدها رضاعة مطلقا أو شبه مطلقا، بشكل متكرر ليلا ونهارا وعند الطلب.

٣. الأمهات اللواتي مضى على ولادتهن أقل من ستة أشهر.

المزايا

١. فعالة جدا (على الأقل ٩٨ ٪).

٢. تبدأ بعد الولادة مباشرة.

٣. لا حاجة للتزود.

٤. لا تتعارض مع الجماع.

٥. ليس لها آثار جانبية.

٦. لها فوائد صحية للأم والوليد.

٧. وسيلة طبيعية.

٨. سهلة الاستعمال.

٩. تتوافق مع العادات الاجتماعية والتوجيه الديني.

العيوب

١. لا تستعمل من قبل الأم التي لا ترضع وليدها.

٢. من الصعب المحافظة على نمط الرضاعة.

١. مدة فاعلية الوسيلة محددة (٦ أشهر فقط).

٢. لا تؤمن حماية من عدوى الأمراض المنقولة جنسيا ولا من مرض نقص المناعة المكتسبة.

متى يباشر باستعمال الوسيلة؟

١. يمكن البدء باستعمال هذه الوسيلة في أي وقت خلال الأشهر الستة بعد الولادة.

٢. يمكن البدء باستعمال الوسيلة بعد الولادة مباشرة. على الموجهة أن تهئ المرأة للبدء بالإرضاع بعد الولادة مباشرة، وإذا أبدت المرأة رغبتها باستعمال هذه الوسيلة فعلى الموجهة أن تتأكد من تفهم المستفيدة للشروط الثلاثة استعمال الوسيلة.

٣. إذا أرادت المرأة البدء باستعمال هذه الوسيلة خلال الشهرين التاليين للولادة فعليها أن تثبت أنها ترضع وليدها رضاعة كاملة منذ ولادتها. يمكن أن تستمر المرأة بالنفز بعد الولادة خلال فترة النفاس، ويمكن أن يكون النفز شبيها بنفز الطمث، وطالما أنها ترضع رضاعة كاملة خلال الشهرين بعد الولادة، هذا النفز من استعمال الوسيلة خلال هذه الفترة.

٤. إذا أرادت المرأة بدء استعمال الوسيلة بعد مرور أكثر من شهرين على الولادة فعلى الموجهة أن تتأكد بأن الشروط الثلاثة لاستعمال وسيلة قطع الطمث بالإرضاع تنطبق عليها.

من أجل تطبيق وسيلة قطع الطمث بالإرضاع يجب على المرأة الإرضاع كما يلي:

١. مباشرة بعد الولادة.

٢. بتكرار وحسب طلب الوليد.

٣. بدون زجاجة أو لهاية.

٤. بدون فواصل طويلة بين الرضعات، ليلا ونهارا على أن لا تنقص مرات الرضاعة خلال ٢٤ ساعة عن ثماني مرات.

٥. بدون أغذية إضافية وحتى إذا كانت الأم أو الوليد مريضة.

المشورة والمتابعة

١. إن أفضل وقت تقدم فيه المشورة للمرأة حول وسيلة قطع الطمث بالإرضاع وعن وسائل تنظيم الأسرة الأخرى هو أثناء الحمل لكي تتمكن من اتخاذ خيار مبنى على المعرفة حول أي من وسائل تنظيم الأسرة ترغب باستعمالها بعد ولادتها.

٢. اشرحي أثناء المشورة بالتفصيل:

٣. التعليمات اللازمة حول تطبيق الرضاعة، وكيفية التأكد من فعالية وسيلة قطع الطمث بالإرضاع.

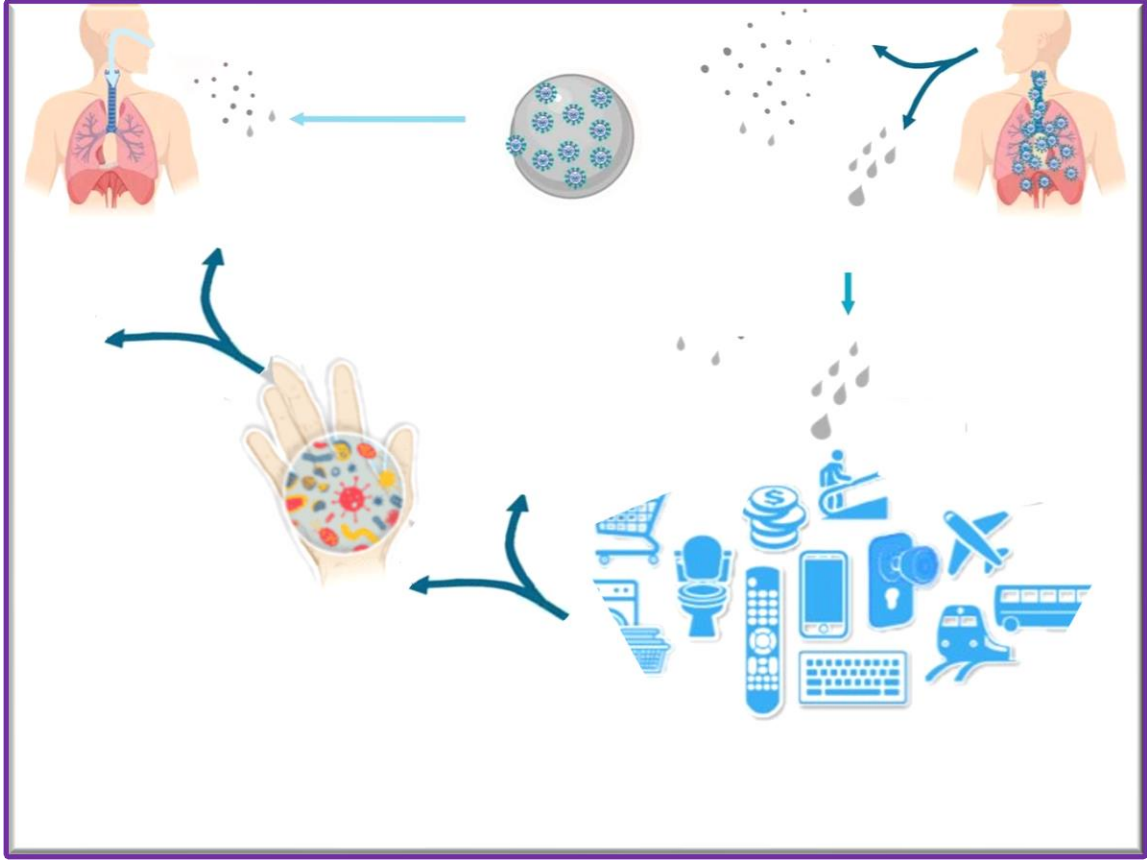
٤. ركزي على اهتمامات المستفيدة.

٥. شجعي المستفيدة بالعودة إلى المركز الصحي إذا كان لديها سؤال أو تعاني من مشكلة.

٦. أعلميها بأنه بإمكانها التحول إلى أي وسيلة أخرى متى تشاء أو إذا فقدت إحدى الشروط الثلاثة لوسيلة قطع الطمث بالإرضاع.

ما هي وسيلة تنظيم الأسرة التي نستطيع اعتمادها؟

1. أنت امرأة متزوجة تبلغين من العمر ٣٠ عاما ولا تريدن إنجاب المزيد من الأبناء حيث لديك أربعة أطفال بالفعل وتعبت وسئمت من الحمل. زوجك يرغب في إنجاب المزيد من الأبناء، ويحب ممارسة الجنس كثيرا ولا يحب استخدام الواقي الذكري. أنت تخافين من الحقن. كانت تتناكب في الماضي نوبات صرع خفيفة وأحيانا كنت تأخذين دواء لها. إذا عرض عليك استخدام أقراص منع الحمل ذات الجرعة المنخفضة، بيني أنك تخشين أن تنسي تناولها كل يوم.
2. أنت امرأة متزوجة تبلغين من العمر ٣٥ سنة ولديك ٥ أطفال. وطفلك الأخير عمره ٧ أسابيع. هذا سابع يوم من الدورة الشهرية. زوجك يرغب في إنجاب المزيد من الأبناء، ولكنك لا ترغبين في ذلك لفترة. زوجك يحب ممارسة الجنس كثيرا ولا يحب استخدام الواقي الذكري. أنت تخافين من الحقن وتخشين أيضا أن تنسي تناول القرص كل يوم. ولديك تاريخ في الإصابة بالتهابات في المهبل، لا تعرفين نوعها بالتحديد فأنت كنت تذهبين للعيادة وكانوا يعطونك دواء.
3. أنت امرأة تبلغين من العمر ٢٥ عاما وترضعين طفلك البالغ من العمر ٣ أشهر رضاعة طبيعية. منذ الولادة، تنزل عليك بعض نقط الدم. ولا أنت ولا زوجك تراغبان في إنجاب طفل آخر بسرعة. ترغبين في الانتهاء من تعليمك قبل إضافة فرد آخر إلى عائلتك. أنت ملتزمة دينيا جدا وتفضلين عدم استعمال الوسائل الحديثة. زوجك لا يحب استخدام الواقي الذكري ولكنه مؤيد لفكرة لتنظيم الأسرة.
4. أنت امرأة تبلغين من العمر ٢٠ عاما ولديك طفل عمره ٤ شهور وترضعينه رضاعة طبيعية. زوجك يعمل مزارعا في إحدى المزارع ويتغيب عن المنزل ٢٢ يوما في الشهر. لم يسبق لك أن استعملت أي من وسائل تنظيم الأسرة ولكنك ترغبين في التحكم في خصوبتك. الدورة الشهرية على وشك أن تأتيك. اليوم الاثنين وزوجك سيعود إلى المنزل في عطلة نهاية الأسبوع، زوجك لا يحب استخدام الواقي الذكري وهو ليس من كبار المؤيدين لتنظيم الأسرة. إذا عرض عليك استخدام اللولب، اشرحي أنه لا يمكنك الذهاب إلى المستشفى التي تبعد عن منزلك مسافة 40 كلم.
5. أنت امرأة تبلغين من العمر ٢٩ عاما وترضعين طفلك رضاعة طبيعية كاملة وتستخدمين وسيلة انقطاع الحيض بسبب الرضاعة الطبيعية كوسيلة لمنع الحمل. بدأت تعطين طفلك طعاما خارجيا. وتريدين أن تتأكدي أن استخدام وسيلة انقطاع الحيض بسبب الرضاعة الطبيعية لا يزال كما هو. وقد اخترت وسيلة انقطاع الحيض بسبب الرضاعة الطبيعية لأنك تريدين إرضاع طفلك كما أنك شديدة التدين. أنت وزوجك لا تؤمنان بوسائل منع الحمل الحديثة. زوجك يؤيدك في ترك مسافة بين طفل وآخر. إذا عرضت عليك وسيلة اليومين، بيني أنك لا ترغبين في لمس أعضاءك التناسلية.
6. أنت امرأة تبلغين من العمر ٢٢ عاما ولديك طفل عمره سنة. أنت مستقرة في زواجك وزوجك يؤيد تنظيم الأسرة. أنت لا تستحسنين وسائل منع الحمل الحديثة. يمكن أن يستخدم زوجك الواقي الذكري في بعض الأحيان ولكن ليس بصفة مستمرة حيث أنه يقلل من إحساسه. وأنت لا ترغبين في الآثار الجانبية للوسائل الهرمونية. أنت متدينة ولن ترغبين في استعمال وسيلة من الوسائل الحديثة. إذا عرض عليك مقدم الخدمة الوسيلة المعتمدة على الوعي بفترة الخصوبة، مثل وسيلة اليومين أو الأيام القياسية، اظهري اهتماما. عندئذ وضحى أن دورتك الشهرية غير منتظمة على الإطلاق، وأشيرين إلى أنك تفكرين في استعمال المبيدات المنوية.



الفصل الثاني عشر

الأمراض المعدية الأكثر فتكا بالأطفال

المقدمة

الأمراض التي تنتج من الإصابة بعدوى بعامل مسبب يمكن انتقاله من إنسان لإنسان أو من إنسان لحيوان أو من حيوان لحيوان أو من البيئة للإنسان والحيوان بطريقة مباشرة أو غير مباشرة. وينشأ العديد من الأمراض السارية نتيجة لانخفاض المستويات البيئية وسوء التغذية والتخلف الاقتصادي والاجتماعي والجهل بالسلوك الإنساني السليم ونظام المعيشة الذي يساعد على تجنب حدوث العدوى. تحدث ثلث الوفيات نتيجة الالتهابات الحادة للجهاز التنفسي وفي المقدمة (الالتهاب الرئوي) ومن ثم الإسهال، وبعدها الأمراض الطفيلية وخاصة الملاريا والبلهارسيا والليشمانيا وهي تعوق التطور في الكثير من المناطق.

الأهداف السلوكية للفصل

- تحديد الأنواع الرئيسية للعوامل المعدية.
- وصف المستودعات الرئيسية للعوامل المعدية.
- وصف سلسلة انتقال الأمراض المعدية وشرح كيفية انتقال العوامل المعدية بالطرق المباشرة وغير المباشرة.
- وصف خصائص العوامل المعرضة للإصابة وعوامل الخطر الرئيسية لتطور الأمراض المعدية.
- وصف مراحل التاريخ الطبيعي للأمراض المعدية.
- التعرف على السلوكيات الصحية التي تساعد في الوقاية من الأمراض المعدية.

التعريفات

العدوى: الإصابة، أي دخول ونمو وتكاثر الميكروب في جسم الإنسان أو الحيوان وتفاعل الجسم معه وقد يؤدي أو لا يؤدي لحدوث المرض.

التلوث: هو وجود الميكروب على سطح الجلد أو الأدوات أو الفراش أو اللعب أو التربة والألعاب أو الماء والحليب والأغذية.

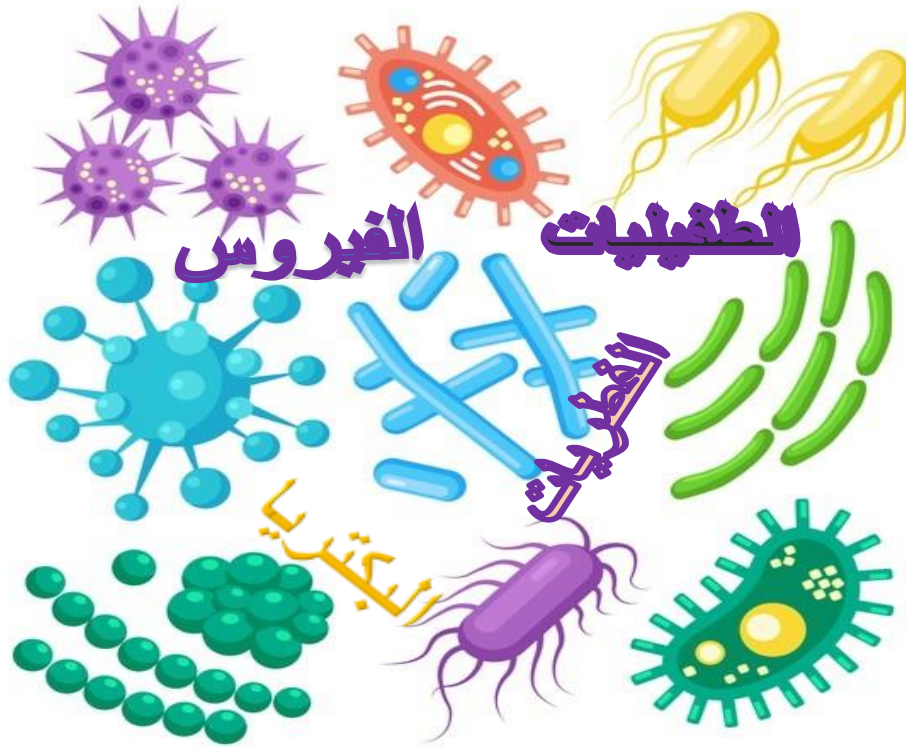
العامل: الميكروب هو كائن قادر على إحداث عدوى.

الأمراض المعدية: هي أمراض تظهر إكلينيكيًا في الإنسان أو الحيوان ناتجة عن حدوث العدوى.

فترة العدوى: هي فترة انتقال العدوى ويكون الميكروب أثناءها معدا للانتقال لعائل جديد.

متوطن: استمرار تواجد مرض أو ميكروب داخل منطقة جغرافية نتيجة وجود عوامل تساعد على وجوده داخل المنطقة.

مسببات المرض



الفيروسات

كائنات خطيرة التي تنتشر في كل مكان حولنا، لا تتكاثر إلا داخل أجسام الكائنات الحية، سواء جسم الإنسان، أو الحيوان، أو حتى النبات، ومعظم الأمراض المعدية سببها الفيروسات، وتتراوح هذه الأمراض في خطورتها فمنها ما يمكن الشفاء منه، ومنها قد يكون خطيرا جدا ويؤدي إلى الوفاة.

البكتريا

كائنات مجهرية دقيقة وحيدة الخلية وهي على أشكال مختلفة تدخل خلايا الجسم بطرق عديدة وتستخدم خلايا الجسم لعملية النمو والتكاثر وتعمل على تدمير الخلايا وتوقف عملها وتسبب الأمراض وتعتبر البكتيريا من أكثر الكائنات الحية انتشارا وهي أنواع عديدة وفي الغالب تعيش داخل جسم الإنسان دون أن تحدث أي أمراض، فنجد البكتيريا في الفم والجلد، والأمعاء.

إن البكتيريا التي تسبب الأمراض لا تعيش في جسم الإنسان بشكل طبيعي، وتحدث الأمراض عندما تتكاثر في أنسجة الجسم، فتتسبب في حدوث العديد من الأمراض مثل الالتهاب الرئوي والسلان والدرن، يمكن أن تفرز بعض البكتيريا السموم التي تهاجم العضلات والأعصاب وتسبب الأمراض مثل بكتيريا الكزاز، والتسمم الغذائي الناتج عن بعض السموم التي تفرزها البكتيريا في الغذاء نتيجة تلوث الغذاء بها.

الفطريات

كائنات حية حقيقية النواة غير متحركة، وغير ذاتية التغذية، وتعيش هذه الكائنات في الهواء، والترربة، والمياه سواء كانت عذبة أو مالحة، كما يعيش بعضها متطفلا على الحيوانات أو النباتات، مما يسبب لها العديد من الأمراض، كما تعيش بعض الفطريات في الظلام، حيث الدفء والرطوبة.

الطفيليات

كائنات حية في الغالب دقيقة تتغذى على غيرها من الكائنات، ويمكن أن تنتقل هذه الكائنات إلى جسم الإنسان وتسكنه وتسبب العديد من المشاكل الصحية البسيطة أو الخطيرة التي قد تؤدي إلى الوفاة، تنتقل هذه الطفيليات إلى جسم الإنسان بعدة طرق منها تناول الأطعمة والمشروبات أو ملامسة أماكن ملوثة أو استنشاق هواء ملوث. الطفيليات لها أشكال عدة ولكنها تنقسم أساسا إلى شكلين رئيسيين هما:

1. طفيليات وحيدة الخلية مثل الأميبا والملاريا.

2. طفيليات متعددة الخلايا مثل الديدان والحشرات.



المكونات الستة لدورة انتقال المرض

1. العوامل المسببة للعدوى: هي الممرضات المجهرية التي يمكن أن تتسبب في الإصابة بالعدوى أو المرض، وتشمل البكتيريا والفيروسات والفطريات والطفيليات.
2. مخزن العدوى: هو المكان أو الكائن الذي تعيش فيه الممرضات وتنمو وتتكاثر، وقد يكون الإنسان أو الحيوان أو النبات أو التربة أو الهواء أو الماء أو الأدوات التي قد تكون مكمنا لمسببات المرض.
3. أماكن الخروج: الطريق الذي تخرج من خلاله العوامل المسببة، ويمكن أن كون من خلال:
 - أ. الدورة الدموية.
 - ب. الفتحات الموجودة بالجلد مثل الجروح السطحية، والبقثر، والجروح، والأغشية المخاطية.
 - ت. الجهاز التنفسي (مثل الرئتين).
 - ث. الجهاز البولي والتناسلي.
 - ج. الجهاز الهضمي (مثل الفم والشرج).
 - ح. المشيمة.
4. وسيلة الانتقال: الطريقة التي تنتقل بها الميكروبات من المخزون إلى العائل المعرض للإصابة، وتوجد خمس طرق لانتقال العوامل المعدية:

أ. التلامس: قد ينتقل الكائن المسبب للعدوى مباشرة من حامل العدوى إلى العائل المعرض للإصابة عن طريق التماس. والتلامس من أكثر طرق انتقال العدوى وأكثرها شيوعاً:

- الاتصال المباشر: انتقال الميكروبات نتيجة تلامس سطح جسم شخص مصاب بالمرض مع سطح جسم آخر عرضة للإصابة بذلك المرض اتصالاً مباشراً دون وسيط.
- الاتصال غير المباشر: تلامس المعرض للإصابة بالمرض مع مادة ملوثة كالأسطح، والأيدي الملوثة.

ب. الانتقال عن طريق الرذاذ: انتقال الممرضات عن طريق الرذاذ الناتج عن الشخص مصدر العدوى خلال التحدث أو العطس أو السعال فينتشر الرذاذ الملوث عبر الهواء لمسافة قصيرة لا تزيد عن متر أو اثنين، ويتم دخوله إلى جسم العائل عن طريق الفم أو مخاط الأنف أو داخل العين في الملتحمة، ويتميز الرذاذ بالكثافة التي لا تسمح له بأن يستمر معلقاً في الهواء.

ت. الانتقال عن طريق الهواء: قد ينتقل العامل المسبب للعدوى عبر نويات رذاذيه صغيرة تحتوي على كائنات دقيقة تظل معلقة في الهواء، ثم يقوم العائل المعرض للإصابة بالمرض باستنشاقها ومن أمثلتها الحصبة والسل، تظل هذه النوايا الصغيرة معلقة في الهواء لفترات زمنية.

ث. الناقل الوسيط: تنتقل الممرضات بطريقة غير مباشرة إلى العائل المعرض للعدوى عن طريق مادة ملوثة بالعامل المسبب للعدوى، ومن هذه النواقل الطعام، والدم والماء (الكوليرا)، والأدوات الملوثة (مثال فيروس التهاب الكبدى (بي) وفيروس التهاب الكبدى (سي)).

ج. العائل الوسيط: يمكن أن تنتقل الممرضات المجهرية للعائل المعرض للإصابة عن طريق الحشرات والحيوانات.

5. أماكن الدخول: الطريق الذي تسلكه الممرضات المجهرية لتدخل جسم العائل المعرض للإصابة، وتتشابه أماكن الدخول مع أماكن الخروج، فما دام هذا الجزء من الجسم يسمح بخروج الممرض المجهرى منه، فإنه قد يسمح بدخوله إذا كانت الظروف مهيأة لذلك.
6. العائل المعرض للإصابة: هو الشخص الذي يمكن أن يصاب بالعدوى عن طريق الممرضات المجهرية.

مكافحة الأمراض

تهدف مكافحة الأمراض إلى استئصالها أو الحد من معدلات حدوثها وانتشارها.

أساس مكافحة الأمراض هو كسر الحلقة عند نقاط الضعف في سلسلة الانتقال، إن إجراءات التدخل تتم عند كل كسر حلقة السلسلة عن طريق:

1. القضاء على مصدر العدوى.
2. قطع طريق انتقال العدوى.
3. حماية العائل المعرض للعدوى.

القضاء على مصدر العدوى

يمكن القضاء على الحيوانات التي تنقل الأمراض مثل مرض الكلب أو الحمى المالطية أو علاجها ويكون ذلك ممكناً فقط في حالة تعاون أفراد المجتمع. ويمكن تطهير أو تعقيم المصادر الأخرى مثل الماء، الحليب، الطعام.

أما إذا كان المصدر إنسان: إما مريض أو حامل للميكروب فيكون القضاء على مصدر العدوى أن نجعله غير قادر على نقل العدوى خلال أقل فترة ممكنة. ويمكن معالجة حاملي الميكروب ليصبحوا غير ناقلين للعدوى ومكافحة مصدر العدوى في الإنسان يقتضي الإجراءات التالية:

1. الاكتشاف المبكر للحالات.
2. العلاج السليم.
3. التبليغ السريع.
4. عزل الحالات (في المنزل أو المستشفى).
5. التطهير.

قطع طريق انتقال العدوى

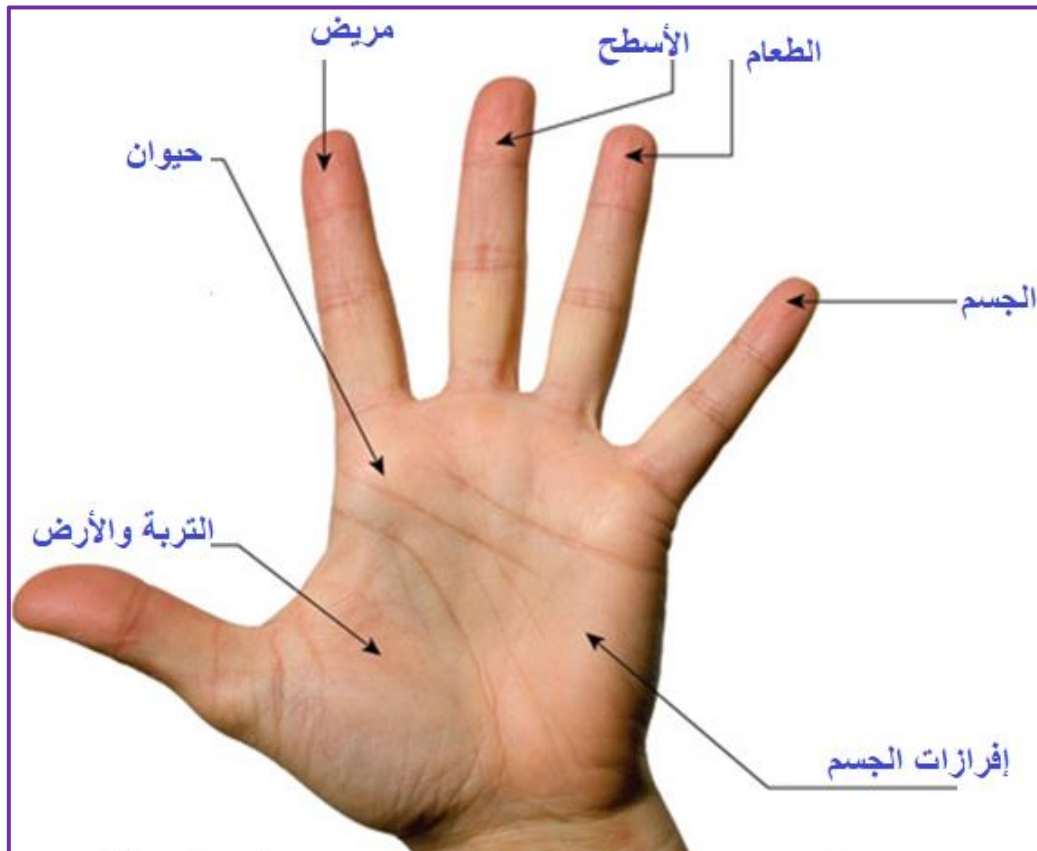
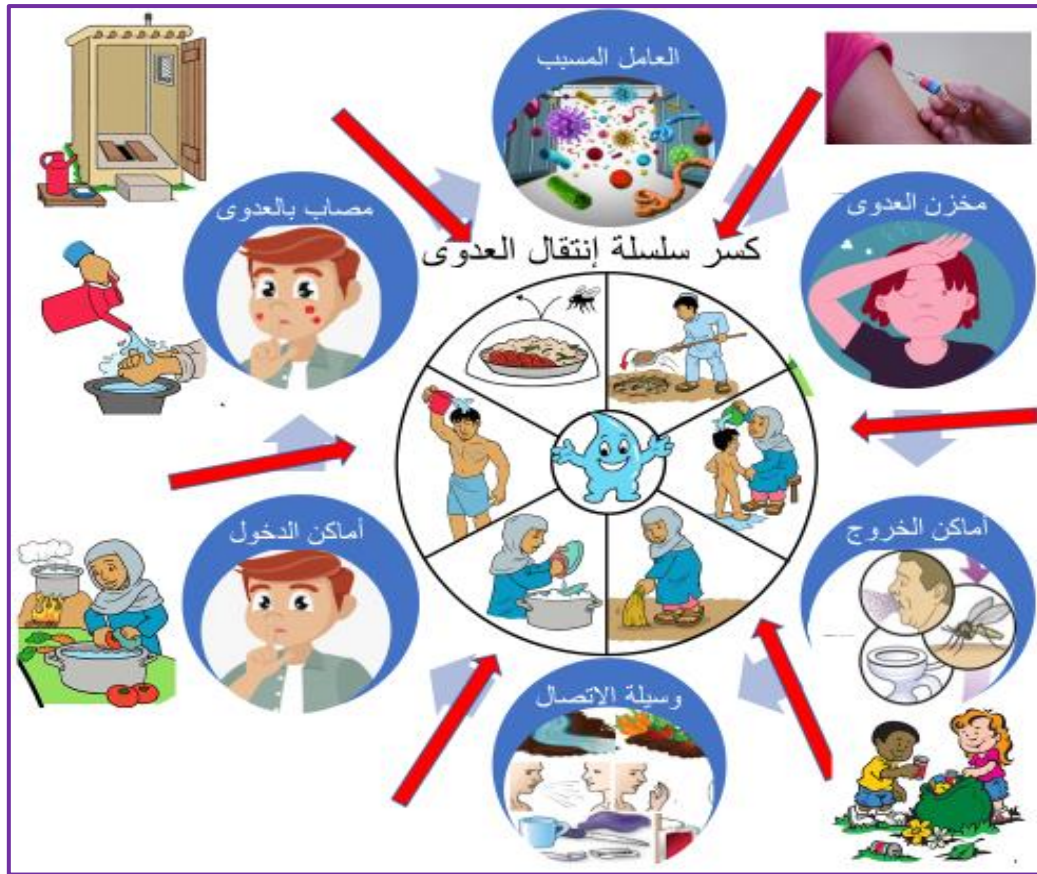
1. الهواء ضروري جدا لحياة الإنسان لذلك يصعب قطع طريق العدوى بواسطته إلا بحدود الإجراءات داخل المنازل، مثل التهوية وملاحظة العادات الشخصية (أثناء السعال والعطس).
2. قطع طريق الانتقال عن طريق تعقيم المياه وغلي الحليب والطهي الجيد للأطعمة وحفظها بالثلاجة.
3. يمكن القضاء على انتقال الأمراض بواسطة الحشرات بالوسائل المعروفة لمكافحة الحشرات (المبيدات الحشرية. الاستعانة بالكائنات الحية أو طرادات الحشرات)
4. يمكن حد الانتقال عن طريق المشيمة عن طريق المعرفة والعلاج والمتابعة أثناء رعاية الحامل.
5. يمكن الحد من انتقال الأمراض عن طريق الحقن بفحص الدم ومشتقاته واستعمال الأجهزة المعقمة.
6. أما عن الانتقال بالملامسة فيمكن تجنبه باستعمال حواجز وأجهزة واقية والالتزام بأسس النظافة الشخصية (كغسل الأيدي-النظافة بعد استعمال دورة المياه-استعمال أدوات خاصة بالفرد).

حماية العائل المعرض للعدوى

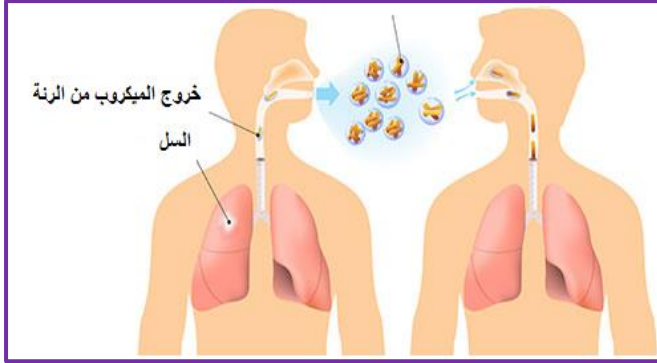
إن الإصابة بالعدوى عادة تعتمد على العمر، الجنس، الوضع الصحي، التغذية، مخاطر المهنة، نظام المعيشة، العادات والتقاليد الاجتماعية، التعرض للعدوى في الماضي والمناعة النشطة. وهذا هو سبب عدوى قليل من الأفراد للأمراض حتى في حالة تعرض الجميع لنفس المرض. تختلف القابلية للمرض حسب اختلاف نوعه فالمرض الذي يصيب الأطفال عادة (الحصبة) قد لا يصيب الكبار. والمرض الذي يصيب الأطفال في سن المشي قد لا يصيب حديثي الولادة (وجود الأجسام المضادة من الأم). وبعض الأمراض شائعة أكثر بين النساء وبعضها في العاملين بمهنة معينة.

وفي حالة حدوث أو انتشار مرض معدي فإنه يجب معرفة الأفراد المعرضين للعدوى وتقدير مدى قابليتهم وتسجيلهم ثم اتخاذ الإجراءات التالية لحمايتهم:

1. التثقيف الصحي.
2. الوقاية بالتحصين.
3. الوقاية بالعقاقير المضادة.
4. النظافة الشخصية.
5. نظافة البيئة.



التدرن أو السل



بكتريا تنتقل من شخص مصاب بالدرن الرئوي إلى آخر عن طريق الرذاذ المتناثر بالهواء أثناء العطس أو الكحة أو البصاق أو اللعاب أو الكلام أو اللمس. عند استنشاق الرذاذ المحمل بالعدوى تستقر البكتريا في رئة الشخص السليم، ثم تبدأ بالتكاثر.

ترقد البكتريا أو تكمن لعدة سنوات في الرئتين، حيث الجهاز المناعي قد يحتويها فقط ولكنه لا يقض عليها، ثم تنشط البكتريا الكامنة لدى 5 إلى 10% من المصابين من جديد مسببة التهاب الرئة الذي يعرف بالدرن الثانوي (أو السل النشط من جديد).

أما في حالة الإصابة بالدرن في أعضاء الجسم الأخرى دون الرئة فإن احتمال انتقال العدوى ضئيل جدا.

فترة الحضانة

تتفاوت فترة الحضانة من وقت التقاط العدوى إلى ظهور الأعراض من أربعة أسابيع إلى اثني عشر أسبوعا، وقد تمتد إلى عدة سنوات.

أماكن الإصابة

تصيب بكتريا الدرن الرئة، وقد تصيب الكلى أو العظام أو المخ أو العقد اللمفاوية أو الغشاء المحيط بالقلب أو الغشاء المحيط بالأعضاء أو الجهاز التناسلي أو الغدد.

تحدث الإصابة بمرض الدرن أو السل في أي وقت وأي سن، ولكن تشتد خطورة المرض لدى إصابة الأطفال دون الخامسة من العمر والشباب بين عمر الخامسة عشرة والخامسة والعشرين.

العوامل المساعدة في انتشار المرض

1. سوء التغذية.
2. الازدحام الشديد.
3. ضعف جهاز المناعة، خصوصا لدى المسنين.
4. المساكن غير الصحية، وانعدام التهوية.
5. عدم اتخاذ المرضى المصابين، الاحتياطات اللازمة لمنع انتشار العدوى، كغسل اليدين وتغطية الأنف والفم عند العطس والسعال.

أعراض المرض

هناك أعراض عامة لمرض السل وتشمل:

1. ارتفاع درجة الحرارة والتعرق الليلي والرعشة،
 2. فقدان الشهية مع فقدان الوزن.
 3. آلام متفرقة في أنحاء الجسم.
 4. ضعف عام في الجسم مع عسر الهضم، والشعور بالتعب والوهن عند بذل أي مجهود.
 5. ضيق في التنفس وآلام في الصدر، السعال المستمر يصحبه بعد فترة بلغم مخاطي الذي يتحول إلى صديدي وبعد فترة إلى دموي.
- أما أعراض الدرن غير الرئوي، فإلى جانب الأعراض العامة للمرض، تظهر أعراض العضو المصاب حسب مكان الإصابة:

1. تضخم العقد اللمفاوية مع آلام شديدة.
2. الآلام في العظام مع تورمات في المفاصل.
3. الصداع وتصلب عضلات العنق يصحبه قيء أو حتى نوبات من الصرع.

العلاج



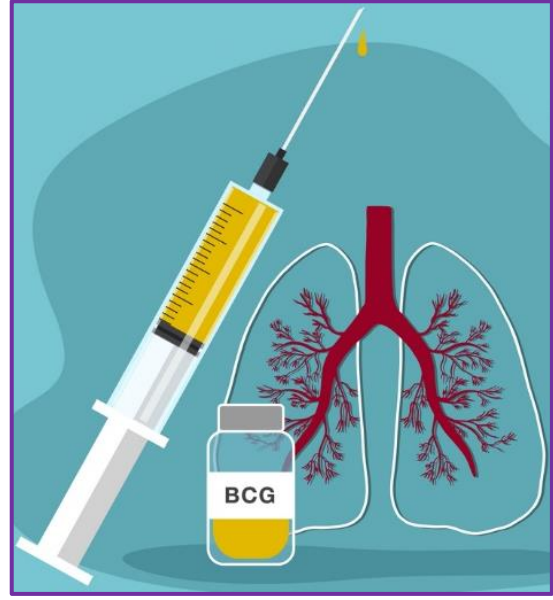
يتم علاج أغلب الحالات مع تماثلها إلى الشفاء الكامل، بتناول خليط من أربعة من المضادات الحيوية يوميا لمدة شهرين، ثم يتم فحص البلغم فإذا ثبت تحسن واستجابة الحالة يتم إنقاص عدد الأدوية إلى نوعين لمدة أربعة أشهر، تبلغ فترة العلاج ستة أشهر وقد تزيد في بعض الحالات.

يترتب على عدم انتظام المريض في تناول العلاج أو إيقافه من دون إتمام فترة العلاج، عواقب كثيرة منها:

1. أولا: زيادة فرص تكرار الإصابة بالمرض وحصول انتكاسات.
2. ثانيا: ظهور بكتريا مقاومة للعقاقير المضادة للمرض، وعندها يصبح المضاد الحيوي للبكتريا غير قادر على القضاء عليها وقتلها.

الوقاية من المرض

1. التهوية الجيدة للمنازل وأماكن العمل والتعرض إلى الشمس.
2. التغذية الصحية السليمة.
3. البعد عن المرضى المصابين وعدم الاختلاط بهم.
4. الإقلاع عن التدخين والمشروبات الكحولية.
5. الالتزام بالعلاج وعدم التهاون به لتقليل ظهور وانتشار البكتريا المقاومة للعلاج.
6. تغطية الفم والأنف عند العطس أو السعال.
7. النظافة الشخصية ونظافة المسكن تقي من العدوى.
8. الحرص على تلقيح الأطفال ضد السل الذي يتم لهم الوقاية وعدم الإصابة بالسل.

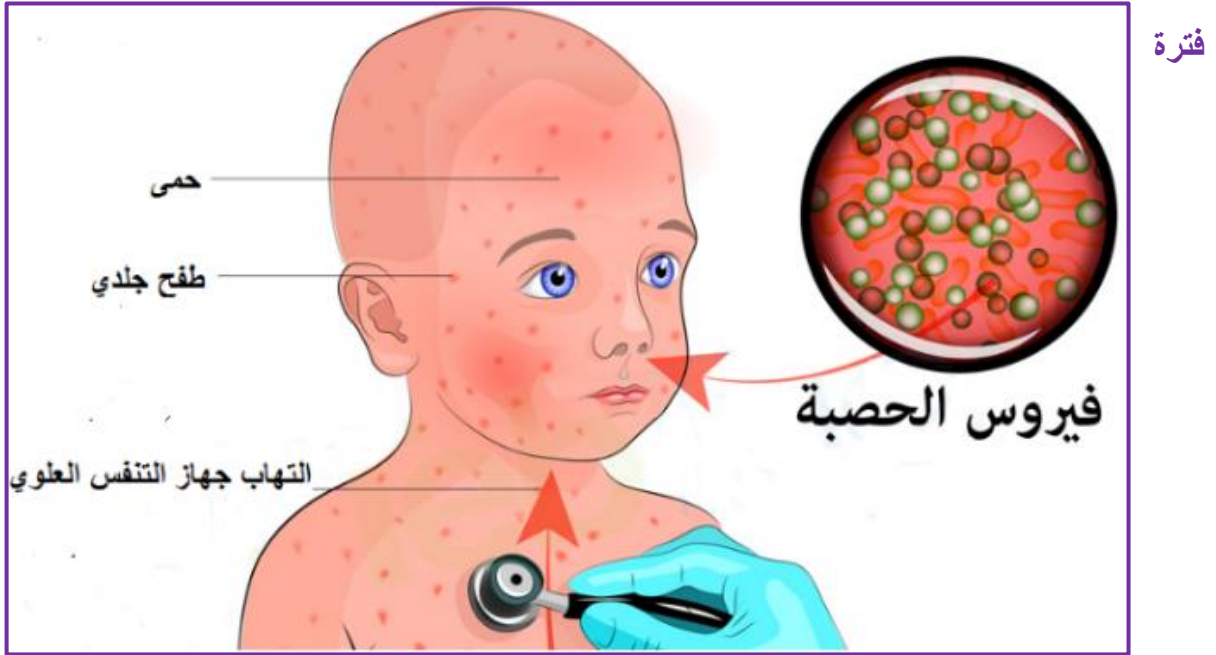


الحصبة

مرض فيروسي شديد العدوى قد يؤدي إلى مضاعفات تكون خطيرة في الحوامل والأطفال والمرضى.

انتقال مرض الحصبة

ينتقل مرض الحصبة عن طريق الجهاز التنفسي للشخص المصاب بالمرض بواسطة الرذاذ المتطاير أثناء السعال أو العطس أو بالاتصال المباشر مع إفرازات الأنف والحلق.



حضانة المرض

تتراوح فترة الحضانة ما بين 7-14 يوما من الإصابة ويكون الشخص المصاب معديا خلال هذه الفترة حتى قبل ظهور الأعراض مثل الحمى والطفح الجلدي. لذلك عند إصابة الطفل بالحصبة لابد أن يتم عزله ويمنع من الذهاب للمدرسة حتى يتمثل للشفاء لمنع انتشار المرض بين أقرانه من الأطفال.



أعراض المرض

بعد فترة الحضانة تبدأ أعراض المرض بالظهور وهي:

1. ارتفاع في درجة حرارة الجسم إلى 39 درجة مئوية أو أكثر ولمدة 3-4 أيام.

2. رشح شديد وسعال جاف واحمرار في العينين.

3. بدء ظهور طفح جلدي (بقع حمراء) تنتشر على الوجه ثم تمتد إلى الرقبة والأطراف العلوية من الجسم ثم الجذع وباقي الجسم تستمر حتى اليوم السابع ثم تبدأ هذه الأعراض بالتلاشي تدريجيا.

قد يعاني بعض الأشخاص المصابين بالحصبة من مضاعفات مثل الإصابة بالتهاب في الأذن الوسطى، التهاب في القصبة الهوائية أو الالتهاب الرئوي.

الوقاية من مرض الحصبة

يتمتع الأطفال من الولادة وحتى 8 أشهر من العمر بمناعة ضد مرض الحصبة يكتسبونها من الأم. أما الأطفال من عمر سنة فيبدأ إعطائهم اللقاح المضاد للحصبة حسب جدول التطعيمات الأساسية المعتمد من وزارة الصحة ثم يتم إعطاؤهم جرعة داعمة من اللقاح في عمر 4-6 سنوات. وفي حالة تفشي المرض في منطقة فإنه يتم إعطاء جرعة واقية من اللقاح المضاد للحصبة للأطفال والبالغين.

اللقاح المضاد للحصبة

يتكون اللقاح المضاد للحصبة من ثلاثي فيروس ضد الحصبة الألمانية والنكاف وهو فيروس مضعف يحفز جهاز المناعة في الجسم لتكوين أجسام مضادة للفيروس فيحصل الجسم على المناعة اللازمة.

طرق الوقاية من العدوى بالحصبة

1. عزل المريض بالحصبة، ومعالجته لتفادي المضاعفات، فهو يشكل مصدرا لنقل المرض للآخرين.
2. منع الزيارات للمرضى، وتجنب الجلوس معهم، فإنهم قادرون على نشر المرض قبل ظهور الطفح الجلدي بأربعة أيام، وبعد ظهوره بأربعة أيام.
3. عدم إرسال إخوة المريض وأخواته إلى المدارس إلى أن يتم التأكد من عدم إصابتهم بالعدوى.
4. عدم السفر إلى بلد يكون فيروس الحصبة منتشرا فيه.
5. تبقى أفضل طريقة للوقاية هي أخذ اللقاح الخاص بالحصبة.

لا يوجد دواء محدد مضاد للفيروسات لعلاج فيروس الحصبة، فلا بد من التلقيح.



إلتهابات الجهاز التنفسي الحادة

مجموعة من الإلتهابات يسببها عدد كبير من المكروبات سواء بكتيرية أو فيروسية أو غيرها من الكائنات الحية الدقيقة وقد تصيب هذه المكروبات أي جزء من أجزاء الجهاز التنفسي بداية من الأنف الى الرئتين وما يتصل بهما من أجزاء الجسم الأخرى مثل الحلق واللوزتين أو الأذن.

أهم الأمراض التي تصيب الجهاز التنفسي

تتراوح إصابات الجهاز التنفسي من إصابات بسيطة مثل نزلات البرد إلى إصابات شديدة مميتة. وتنتشر إلتهابات الجهاز التنفسي الحادة بين الأطفال أقل من خمس سنوات من العمر بصورة كبيرة حيث إن الطفل الواحد يصاب بعدد من هذه الإلتهابات ما بين 5-8 مرات في السنة الواحدة.

أعراض التهابات الجهاز التنفسي الحادة



1. الكحة.
2. رشح.
3. ارتفاع درجة الحرارة.
4. آلام وإفرازات صديدية من الأذن.
5. زيادة في سرعة التنفس (النهجان).
6. صعوبة في التنفس.

تتراوح مدة الإصابة بهذه الإلتهابات ما بين يومين إلى خمسة أيام وتتحسن معظمها تلقائيا بدون أي تدخل علاجي أو استخدام أي أدوية غير أنه في حالة إهمالها قد تحدث بعض المضاعفات.

المضاعفات

- الإصابة بالإلتهاب الرئوي يتسبب في وفاة الكثير من الأطفال أقل من 5 سنوات خاصة الأقل من سنة.
- الحمى الروماتيزمية
- إلتهاب الأذن الوسطى المزمن الذي قد يصل إلى فقدان السمع.

طرق العدوى



تحدث العدوى عن طريق إستنشاق الرذاذ المحمل بالميكروبات المسببة للمرض من شخص مصاب (مريض) لشخص سليم وخصوصا في الأماكن المغلقة المزودة سيئة التهوية.

يجب ملاحظة الطفل المصاب بأي عرض من أعراض إلتهابات الجهاز التنفسي خاصة الكحة حتى يمكن إكتشاف المضاعفات مبكرا.

أهم ما يمكن ملاحظته

- سرعة التنفس (النهجان).
- صعوبة التنفس.

يجب سرعة عرض الطفل على الطبيب حيث إن الالتهابات الرئوية من أخطر التهابات الجهاز التنفسي والإهمال في سرعة العلاج قد تؤدي إلى وفاة الطفل

كيفية رعاية الطفل

بعض حالات الرشح لا تحتاج إلى العلاج، واطبى فقط على:

- إرضاع طفلك.
- تغذيته تغذية سليمة.
- إعطائه كميات وفيرة من السوائل (مثل النعناع، الينسون، الشاي والعصائر لأن الإكثار من السوائل الدافئة يلطف الحلق ويساعد على طرد البلغم.
- اهتمي بنظافة أنف طفلك باستمرار لأن ذلك يساعده على التنفس الصحي والسهولة في الرضاعة. (قبل الرضاعة وعند النوم).

أسرعى بعرض طفلك على الطبيب إذا لاحظتي

- وجود سرعة في تنفسه أو نهجان.
- صعوبة في تنفسه.
- عدم استطاعته الرضاعة أو نقص كمية ما يتناوله عن نصف الكمية المعتادة.
- تدهور حالة الطفل العامة.
- إتبعي تعليمات الطبيب بالنسبة لإستخدام العلاج الموصوف:
- طريقة التحضير الدواء.
- مواعيد إعطاء الدواء.
- مدة إعطاء الدواء.
- عدم إيقاف إعطاء الدواء إذا تحسنت الحالة بل يجب الإستمرار طوال مدة العلاج التي يحددها الطبيب.
- عدم إستخدام بواقي أدوية سابقة بالمنزل أو من عند الجيران.
- العودة إلى الطبيب للإستشارة في خلال يومين لمتابعة الحالة.
- الإهتمام بالتهوية السليمة لجرة الطفل المريض لأن المكان المغلق سيء التهوية يؤدي إلى تدهور الحالة.
- تجنب التدخين داخل المنزل خاصة في الحجرة الطفل المريض.

حماية الطفل من الإصابة بالتهابات الجهاز التنفسي

1. إبعاد الطفل (خاصة الطفل الرضيع) عن الأشخاص أو الأطفال الآخرين المصابين بالسعال أو بنزلات البرد أو التهاب الحلق وذلك لمنع إنتقال العدوى إليه.
2. تجنب تعريض الطفل الصغير للهواء الملوث بسبب التدخين أو بالعادم الناتج من مواقد الكيروسين.
3. تجديد هواء المنزل بصورة مستمرة خاصة الحجرات التي ينام بها الأطفال مع مراعاة عدم تعريض الطفل للتيارات الهوائية الباردة.
4. التلقيح في مواعيده المقررة له دور أساسي في حماية الطفل من أمراض كثيرة معظمها خاص بالجهاز التنفسي مثل الدرن (السل) الحصبة، السعال الديكي، الدفتيريا. تلقيح الطفل خلال العام الأول يحد من هذه الأمراض ومنع مضاعفاتها الخطيرة وأهمها الإلتهاب الرئوي.
5. الإهتمام بالرضاعة الطبيعية المطلقة خلال الشهور الستة الأولى من عمر الطفل لما لها من فائدة كبيرة في حماية الطفل من معظم إلتهابات الجهاز التنفسي.

الممارسات الخاطئة التي تساعد على تدهور حالة الطفل المصاب بالتهابات الجهاز التنفسي

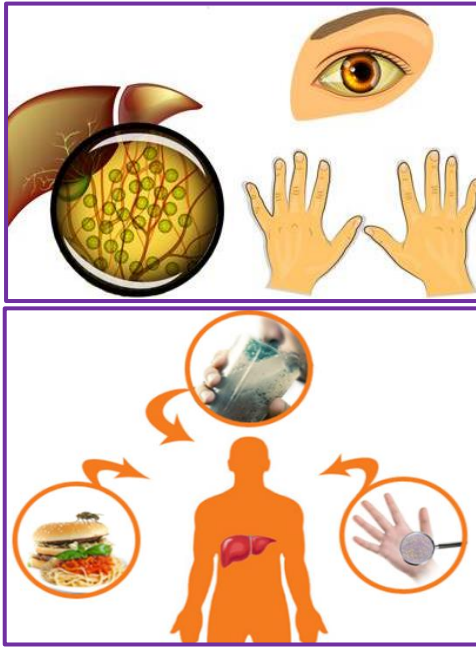
- ✖ علاج أي حالة من إلتهابات الجهاز التنفسي بإستخدام المضادات الحيوية.
- ✖ إستعمال المضادات الحيوية وأدوية الكحة دون إستشارة الطبيب.
- ✖ إستخدام بقية الأدوية الموجودة بالمنزل والتي إستخدمت في علاج طفل آخر من قبل خاصة المضادات الحيوية وأدوية الكحة.
- ✖ إيقاف العلاج مجرد تحسن الحالة الصحية العامة للطفل وعدم استمرار العلاج طوال المدة المحدده من الطبيب المعالج مع الاحتفاظ ببواقى الدواء لإستخدامه مستقبلاً.
- ✖ تأخير بعض الأمهات في عرض حديثي الولادة (أقل من شهرين من العمر) على الطبيب بأي من أعراض أو علامات إلتهاب الجهاز التنفسي، إعتقاداً منهن أنه لا يوجد علاج لهؤلاء الأطفال.
- ✖ إعتقاد فئة من الأمهات بأن الإلتهابات الرئوية في الأطفال ليست بسبب العدوى بالميكروب المسبب للمرض ولكن السبب يرجع إلى بعض المعتقدات مثل: وجود قرين للطفل حديثي الولادة.
- ✖ عدم التخلص من الإفرازات الموجودة بالأنف والصدر فور الولادة.
- ✖ تعرض الطفل لتيار هواء بارد خاصة بعد الإستحمام.
- ✖ إيقاف الرضاعة أو تقليل كميات الغذاء أثناء المرض والعكس هو المفروض حدوثه وهو الإستمرار في الرضاعة والتغذية الجيدة وزيادة كمية السوائل أثناء المرض وفي فترة النقاهة.
- ✖ تقوم بعض الأمهات بدهن صدر وظهر الطفل المريض بالزيوت أو الكيروسين كما قد يؤدي ذلك إلى بعض الإلتهابات الجلدية.
- ✖ إنتشار عادة تقبيل الأطفال من الفم تساعد على سرعة إنتشار المرض.

التهابات الكبد الفيروسية

التهاب خلايا الكبد ناتج عن الإصابة بأحد فيروسات الكبد الفيروسي، وهذه الفيروسات هي " أ "، " ب "، " ج "، " د "، " هـ ". كل هذه الفيروسات قد تتسبب في التهاب حاد أو قصير المدى للكبد. الإصابة بالتهاب الكبد قد ينتج عنها مرض مزمن يستمر طيلة حياة الشخص وقد يؤدي إلى تشمع كبد المصاب وهبوط وظائف الكبد وسرطان الكبد.

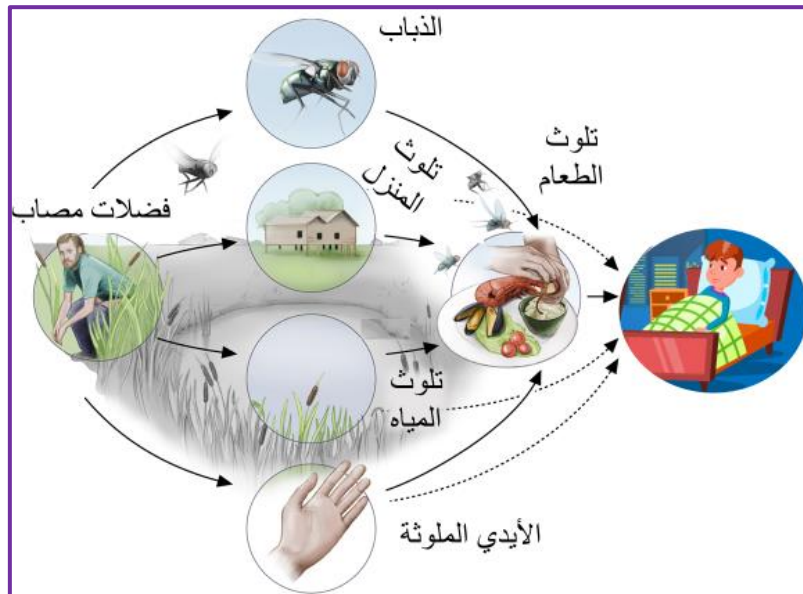
أعراض التهاب الكبد الفيروسي

- اليرقان " تغير لون الجلد وبياض العين الى اللون الأصفر".
- الشعور بالإعياء.
- آلام بالبطن.
- انعدام الشهية للأكل.
- الغثيان.
- التقيؤ.
- الإسهال.
- ارتفاع طفيف في درجة الحرارة.
- الصداع.
- في بعض الأحيان قد لا تكون هنالك أعراض مرضية.



التهاب الكبد النوع "أ"

التهاب فيروسي على أنه التهاب حاد يصيب الكبد بتغيرات في الأنسجة وأعراض التسمم. ينتقل التهاب الكبد النوع "أ" عن طريق الطعام والماء الملوث من براز شخص مصاب بالفيروس.



الأشخاص الأكثر عرضة للإصابة

يمكن أن يصاب بالالتهاب الكبدي "أ" جميع الأفراد غير المطعمين أو الذين لم تنقل إليهم عدواه سابقا. وتظهر حالات الإصابة في المناطق التي تشمل عوامل الخطر ما يلي:

- تردي خدمات الإصحاح.
- انعدام توفر المياه المأمونة.
- العيش داخل أسرة أحد أفرادها مصاب بالعدوى.

أعراض المرض

- تتراوح عادة فترة حضانة الالتهاب الكبدي "أ" بين 14 و 28 يوما.
- تختلف أعراض الإصابة به بين معتدلة وأخرى وخيمة، ومنها:
- الحمى والتوعك وفقدان الشهية والإسهال والغثيان وألم في البطن وبول غامق اللون.
- الإصابة باليرقان (اصفرار الجلد وبياض العينين).
- لا يبدي كل مصاب بالمرض هذه الأعراض جميعها.

الأطفال المصابين بالعدوى دون سن السادسة من العمر لا يبدون أعراضا ظاهرة وتقتصر نسبة من يصابون منهم باليرقان على 10%. وتتسبب عادة عدوى المرض في ظهور أعراض أشد على البالغين وتكون مصحوبة باليرقان في أكثر من 70% من حالات المرض.

مكافحة العدوى

- يوجد لقاح يمكن أن يقي من العدوى.
- إعطاء الاميونوجلوبولين قبل أسبوعين من التعرض للفيروس يعطي مناعة قصيرة ضد الفيروس.
- تجنب المياه الملوثة وتناول المياه النظيفة والمعبأة.
- ممارسة قواعد النظافة والصحة العامة.

علاج المرض

- لا يوجد علاج ضد الالتهاب الكبدي (أ)، ويكون الشفاء من الإصابة بوتيرة بطيئة ويستغرق عدة أسابيع.
- دخول المستشفيات غير ضروري إلا في حالة فشل الكبد الحاد.
- الحفاظ على راحة المريض وتمتعته بتوازن تغذوي مستقر، والتعويض عما فقده من سوائل بسبب التقيؤ والإسهال.

إلتهاب الكبد النوع " ب "



مرض حاد وخطير يصيب الكبد، يسببه فيروس التهاب الكبد "ب". يؤدي التهاب الكبد الفيروسي "ب"، إلى الإصابة بأمراض خطيرة مثل تليف الكبد وسرطان الكبد. كذلك، فإن المصابين بهذا الفيروس عادة ما يكونون أكثر حساسية لنوع "د" من التهاب الكبد. أن أكثر الناس الذين ينقلون العدوى الإصابة بالتهاب الكبد "د" هم المصابون بالتهاب الكبد "ب" ويستخدمون الحقن لتعاطي المخدرات، لكن يمكن انتقال العدوى أيضا من خلال إقامة علاقة جنسية غير آمنة مع شريك مصاب بهذا النوع من الالتهاب. كذلك، فإن الأشخاص المصابين بالالتهاب من النوع "ب" والالتهاب من النوع "د"، معا، هم أكثر عرضة للإصابة بتليف الكبد أو بسرطان الكبد.

طرق إنتقال العدوى

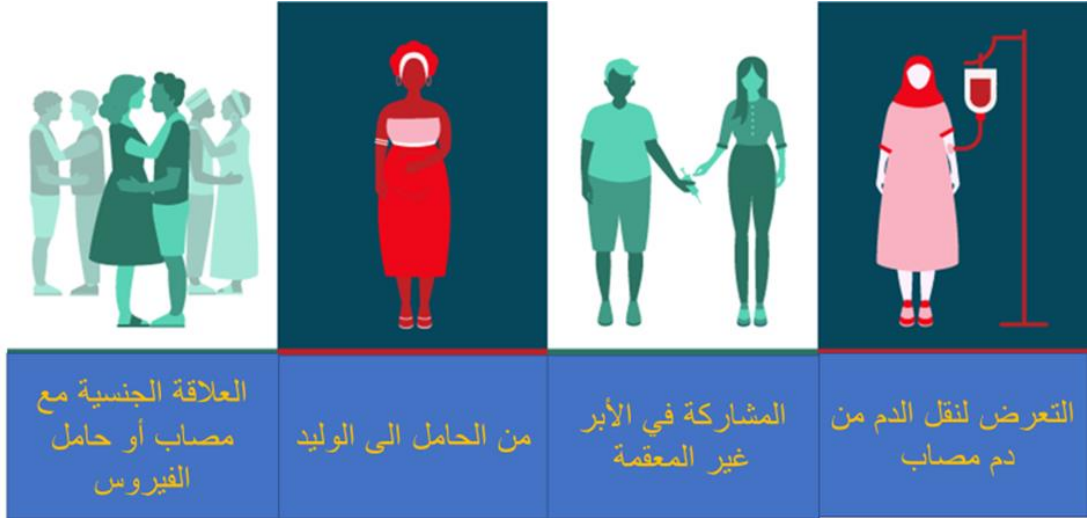
- العلاقة الجنسية.
- استخدام الإبر والحقن المستعملة (المشتركة).
- التعرض لوخزة إبر ملوثة، عن طريق الخطأ.
- الانتقال من الأم إلى مولودها.

أعراض التهاب الكبد ب

غالبية الأطفال والرضع المصابين بالتهاب الكبد الفيروسي "ب" لا تظهر لديهم أية علامات للمرض. وكذلك الأمر لدى بعض البالغين. تظهر الأعراض والعلامات بعد نحو 12 أسبوعا من الإصابة بالعدوى، وقد تكون خفيفة أحيانا، أو شديدة وحادة في أحيان أخرى. تشمل الأعراض بعضا من العلامات المبينة أدناه، أو كلها:

- فقدان الشهية.
- الغثيان والقيء.
- الضعف العام والتعب.

- آلام في البطن، وخاصة في منطقة الكبد.
- بول غامق اللون.
- اصفرار في لون البشرة وفي بياض العينين (اليرقان).
- آلام في المفاصل.



الأشخاص المعرضين

1. الذين يقيمون علاقات جنسية غير آمنة مع أكثر من شريك.
2. الذين يقيمون علاقة جنسية غير آمنة مع شخص مصاب.
3. المصابون بأمراض منقولة جنسياً.
4. الذين يستخدمون حقناً "مشتركة" لحقن المخدرات.
5. الذين يسكنون في بيت واحد مع شخص مصاب بالتهاب الكبد الفيروسي "ب".
6. المعرضون لملامسة الدم البشري في إطار عملهم.
7. الذين تلقوا تبرعاً بالدم (نقل دم).
8. المصابون بأمراض الكلى ويخضعون لعلاجات غسل الكلى.
9. المواليد الذين أصيبت أمهاتهم بفيروس التهاب الكبد "ب".
10. الأطفال والرضع الذين ولدوا أبائهم (أو أمهاتهم) في مناطق يكثر فيها انتشار الفيروس.

الوقاية

هنالك عدة لقاحات ضد التهاب الكبد الفيروسي "ب". وعادة ما يتم تلقي هذه اللقاحات على ثلاث مراحل (ثلاث حقن): عند الولادة، في سن شهر وفي سن ستة أشهر. وهذه اللقاحات تمنح من يتلقونها حماية بنسبة 90%، سواء كانوا أطفالاً أو بالغين.

اتباع التدابير التالية يساعد على عدم الإصابة بالعدوى:

1. لقاح التهاب الكبد " ب " يقي من الإصابة.
2. استعمال الواقي في العلاقات الجنسية يقلل من الإصابة.
3. عدم مشاركة الحقن لمن يتعاطون المخدرات عن طريق الحقن.
4. عدم مشاركة الاغراض الشخصية للشخص المصاب مثل أمواس الحلاقة وفرشاة الأسنان وقلامة الأظافر.
5. التزام الحذر في التعامل مع عينات الدم.
6. على النساء الحوامل إجراء الفحوص اللازمة.

العلاج

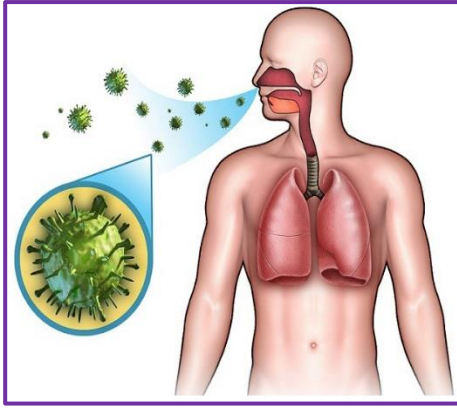
في حال التعرض لفيروس التهاب الكبد "ب" يجب استشارة الطبيب، فوراً. فالحصول على حقنة من الغلوبولين المناعي المضاد لفيروس التهاب الكبد "ب" في غضون 24 ساعة من التعرض للفيروس، من شأنه أن يمنع الإصابة بالتهاب الكبد الفيروسي "ب". كذلك، هنالك حاجة للحصول على الحقنة الأولى من مجموعة الحقن الثلاث من اللقاح ضد التهاب الكبد الفيروسي "ب".

على أن العلاج لا يؤدي إلى الشفاء من عدوى التهاب الكبد من النمط "ب" بالنسبة لمعظم الأشخاص ولذلك فإن على غالبية الأشخاص الذين يتلقون العلاج من هذا الالتهاب الاستمرار في ذلك طيلة حياتهم.

إرشادات للمصابين

- بإمكان الأشخاص الذين تم تشخيص إصابتهم بفيروس التهاب الكبد "ب" أن يمنعوا انتقال العدوى منهم إلى أشخاص آخرين، من خلال اتباع الخطوات التالية:
- إقامة العلاقات الجنسية الآمنة فقط.
 - إعلام الطرف الآخر بحقيقة كونهم حاملين لفيروس التهاب الكبد "ب".
 - عدم مشاركة الآخرين بالحقن والإبر.
 - عدم التبرع بالدم أو الأعضاء.
 - عدم مشاركة أي شخص بشفرات الحلاقة أو فرشاة الأسنان.
 - على النساء الحوامل إعلام طبيبهن بحقيقة أنهن يحملن فيروس التهاب الكبد "ب".

الأنفلونزا



مرض فيروسي يتميز بالتفشي الموسمي، على نطاق واسع. للأنفلونزا عدد من المميزات الفريدة التي تشمل:

1. الموسمية الثابتة: يسبب فيروس الأنفلونزا النزلة الوافدة في فصل الشتاء في النصف الشمالي من الكرة الأرضية، في فصل الصيف في النصف الجنوبي وفي المواسم الماطرة في المناطق الاستوائية.

2. القدرة على التغير: يغير فيروس الأنفلونزا، بوتيرة

عالية، بنية البروتينات التي على سطحه، بحيث يخدع جهاز المناعة الذي كان قد أنتج أجساما مضادة ضد الصيغة السابقة منه. فيمكن أن يصيب مرض النزلة الوافدة الشخص نفسه عدة مرات.

3. انتشار المرض على نطاق واسع: عندما يتفشى الأنفلونزا فإنه يصيب عددا كبيرا جدا من الأطفال والبالغين (نحو ثلث الأطفال و10٪ من البالغين)، مما يؤدي إلى غيابات متكررة عن العمل والمدرسة، ويخلق ضغطا شديدا على المستشفيات والعيادات.

فترة الحضانة

فيروس ينتشر بالهواء وله فترة حضانة قصيرة اقل من (1-4 أيام)، بعد فتره الحضانة تبدأ أعراض المرض بالظهور.

أعراض المرض

- ارتفاع درجة حرارة الجسم فوق 38 درجة لدى البالغين وبين 39,5-40 درجة لدى الأطفال والأولاد.

- قشعريرة وتعرق.

- صداع.

- سعال جاف.

- آلام في العضلات، وخاصة في الظهر، الذراعين والساقين.

- الشعور بالضعف العام والتعب.

- انسداد الأنف.

- فقدان الشهية.

- الإسهال والقيء عند الأطفال.

- درجة الحرارة المرتفعة تستمر بين 3-6 أيام، لكن السعال المصحوب بالبلغم يمكن أن يستمر حتى أسبوعين.

- المصاب بالأنفلونزا يمكن أن ينقل العدوى في الفترة الممتدة من يوم - يومين قبل ارتفاع درجة حرارته وحتى 5 أيام بعد ارتفاعها.



الوقاية

- الحصول على اللقاح، سنويا، لكي يناسب أصنافا جديدة من فيروسات الأنفلونزا.
- اللقاح لا يسبب الأنفلونزا وتأثيراته الجانبية بسيطة وسريعة الزوال، لكنه ليس مناسباً للأشخاص الذين لديهم حساسية للبيض.
- من المهم تطعيم الأشخاص المعرضين للخطر قبل حلول فصل الشتاء (في شهري سبتمبر - أكتوبر).
- كما يوصى أيضا بتطعيم كل من:
- البالغين الأصحاء الذين تتجاوز أعمارهم الـ 50 عاما.
 - النساء اللواتي يتوقع أن يدخلن في الثلثين الثاني أو الثالث من الحمل خلال موسم الأنفلونزا.
 - يجب تطعيم الأطفال الصغار الذين تتراوح أعمارهم بين 6 أشهر حتى سنتين، نظرا لاحتمال تعرضهم لمضاعفات الأنفلونزا.

مضاعفات المرض

- إن خطورة مرض النزلة الوافدة تتعلق بمضاعفاته المحتملة وتشمل:
- التهابات الأذنين.
 - التهابات الجيوب الأنفية الحادة.
 - التهابات الشعب الهوائية (القصبات)، والالتهاب الرئوي.
 - التهاب السحايا.

الخطورة

- بعض الأشخاص أكثر عرضة للإصابة بمضاعفات النزلة الوافدة. هذه الفئات تعاني من ارتفاع كبير في معدل مضاعفات النزلة الوافدة ومن ارتفاع في معدلات الاستشفاء والوفاة جراء المرض ومضاعفاته. ولذا، فمن الضروري منع أو تقليل آثار النزلة الوافدة لدى أفراد هذه الفئات، قدر المستطاع. وهي تشمل:
- المسنين.
 - المرضى الذين يعانون من أمراض مزمنة في الجهاز التنفسي (بما في ذلك الربو).
 - مرضى القلب، ومرض الكلى، ومرض السكري.
 - المرضى الذين يعانون من نقص في جهاز المناعة.
 - المرضى الذين يتعالجون بالستيرويدات أو بالمعالجات الكيميائية.
 - النساء الحوامل، والأطفال حديثو الولادة.

العلاج

يتم علاج الأنفلونزا بأدوية لتخفيف الأعراض، مثل الأدوية لخفض درجة حرارة الجسم ولتخفيف مخاطية الأنف والسعال.

فيروس كورونا

فيروسات كورونا هي سلالة واسعة من الفيروسات التي قد تسبب المرض للحيوان والإنسان. أن عدداً من فيروسات كورونا تسبب لدى البشر أمراض تنفسية تتراوح حدتها من نزلات البرد الشائعة إلى الأمراض الأشد وخامة مثل متلازمة الشرق الأوسط التنفسية (ميرس) والمتلازمة التنفسية الحادة الوخيمة (سارس). ويسبب فيروس كورونا المُكتشف مؤخراً مرض كوفيد-19.

مرض كوفيد 19

مرض معد يسببه فيروس تم اكتشافه من سلالة فيروسات كورونا. ولم يكن هناك أي علم بوجود هذا الفيروس الجديد ومرضه قبل بدء تفشيه في مدينة ووهان الصينية في كانون الأول/ ديسمبر 2019. وقد تحول كوفيد-19 الآن إلى جائحة تؤثر على العديد من بلدان العالم.

طرق إنتشار المرض

ينتشر المرض بشكل أساسي من شخص إلى شخص عن طريق القطرات الصغيرة التي يفرزها الشخص المصاب كوفيد-19 من أنفه أو فمه عندما يسعل أو يعطس أو يتكلم. وهذه القطرات وزنها ثقيل نسبياً فهي لا تنتقل إلى مكان بعيد وإنما تسقط سريعاً على الأرض. كما تنتقل العدوى عن طريق القطرات عندما يخاط شخص شخصاً آخر تظهر لديه أعراض تنفسية (مثل السعال أو العطس) مخالطة لصيقة (في حدود مسافة 2 متر) مما يجعل هذا الشخص عرضة لخطر تعرض أغشيته المخاطية (الفم والأنف) أو ملتحمته (العين) لقطرات تنفسية يحتمل أن تكون معدية. وقد تنتقل العدوى عن طريق أدوات ملوثة توجد في البيئة المباشرة المحيطة بالشخص المصاب بالعدوى. فإن العدوى بالفيروس يمكن أن تنتقل إما عن طريق المخالطة المباشرة لأشخاص مصابين بالعدوى أو المخالطة غير المباشرة بلامسة أسطح موجودة في البيئة المباشرة المحيطة أو أدوات مستخدمة من الشخص المصاب بالعدوى يمكن أن ينتقل فيروس كورونا بعدة طرق مما يؤدي إلى الإصابة به مثل:

- زفير أو سعال شخص مصاب ب كوفيد-19.
- لمس الأسطح الملوثة بقطرات من سعال أو زفير شخص مصاب ومن ثم ينتقل المرض عن طريق لمس الأشخاص لتلك الأسطح الملوثة ثم لمس العين أو الفم أو الوجه.
- من الممكن انتقال المرض إذا كان الشخص يقف على بعد متر واحد من الشخص المصاب ب كوفيد-19.
- عن طريق المخالطة المباشرة من خلال الرذاذ المتطاير من هؤلاء المصابين.

أعراض الإصابة

تعرف أعراض الإصابة ب كوفيد-19 على أنها أي شعور بالمرض أو تغير جسدي ناتج عن الإصابة بفيروس كورونا، والتي من الممكن أن تظهر خلال يومين إلى أربعة أيام تقريباً من التعرض له. وتسمى الفترة التي تلي التعرض للفيروس وتسبق ظهور الأعراض "فترة الحضانة" حيث يستطيع المصاب نقل المرض إلى الآخرين دون علمه بذلك.

تختلف هذه الأعراض وحدتها من شخص لآخر، فمن أبرز أعراض الإصابة وأكثرها شيوعاً هي:

- الحمى
- السعال الجاف

- ضيق التنفس
- الصداع
- التعب
- آلام الحلق
- القشعريرة
- آلام العضلات
- فقدان حاسة التذوق أو الشم

كما تم تسجيل أعراض أخرى ولكن كانت أقل شيوعاً، مثل الغثيان والقيء والإسهال.

خطورة المرض

يمكن أن تتراوح حدة أعراض كوفيد-19 بين خفيفة جداً إلى حادة. وقد يصاب البعض بأعراض خفيفة ويتعافون منها، وقد لا تكون لدى بعض الأشخاص أي أعراض على الإطلاق. كما قد يعاني بعض الأشخاص من تأزم الأعراض، مثل تفاقم ضيق النفس وتفاقم الالتهاب الرئوي، بعد حوالي أسبوع من بدء الأعراض.

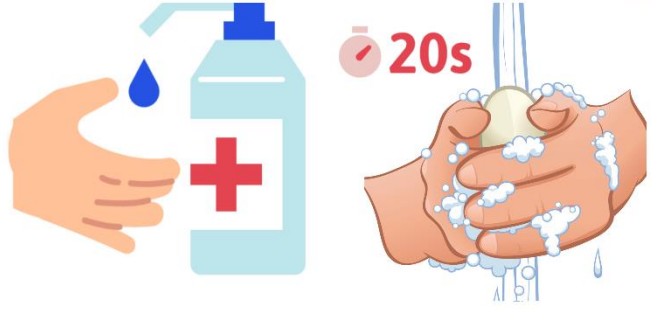
يعتبر كوفيد-19 مرضاً جديداً وهناك معلومات محدودة بشأن عوامل الخطورة التي قد تزيد من حدة الأعراض ومضاعفاتها، ولكن استناداً إلى المعلومات المتوفرة حالياً والخبرة السريرية، فقد يكون كبار السن والأشخاص من أي عمر الذين يعانون من الحالات الطبية التالية أكثر عرضة للإصابة بمضاعفات حادة من المرض:

- المصابين بأمراض مزمنة مثل مرض السكري وأمراض القلب والأوعية الدموية وأمراض
- المصابين بالفشل الكلوي وأمراض السرطان. الجهاز التنفسي والسمنة المفرطة وأمراض الكلى أو الكبد المزمنة.
- الأشخاص الذين يعانون من ضعف في الجهاز المناعي.
- ومن الممكن أن تتضمن المضاعفات الصحية ما يلي:
- التهاب الرئة ومشاكل التنفس
- فشل عدة أعضاء في الجسم
- مشاكل القلب
- الجلطات الدموية
- إصابة حادة بالكلى
- التهابات فيروسية وبكتيرية إضافية

اللقاح أفضل طريقة
للقضاء على وباء
الكوفيد 19



1. غسل اليدين بالماء والصابون
لمدة لا تقل عن 20 ثانية، بعد
ملامسة أشخاص آخرين أو الأسطح،
وقبل ملامسة الوجه أو الطعام.
أو استخدام مطهرًا يدويًا يحتوي على
الكحول بنسبة 60% على الأقل.



2. تغطية الفم والأنف
بالمرفق أو بمنديل عند
السعال أو العطس. وضع
المنديل بعد استخدامه بسلة
المهملات وغسل اليدين.



3. تجنب حضور الفعاليات
والتجمعات الكبيرة.
4. حافظ على وجود مسافة بينك
وبين الآخرين (مسافة 2 متر)
5. عدم الخروج من المنزل إلا
للضرورة.



6. تجنب لمس الوجه (العين،
الأنف، الفم).



الوقاية من الإصابة بالمرض

على الرغم من توفر لقاح للوقاية من كوفيد-19 لتجنب التعرض للفيروس أو نشره فلا بد من الاستمرار بتطبيق الإجراءات الوقائية وذلك لمكافحة إنتشار المرض، ومن أبرز الإجراءات الوقائية لمنع انتقال العدوى من شخص إلى آخر هي التباعد الاجتماعي، غسل اليدين، لبس الكمامات، والقفازات عندما تدعي الحاجة.

التباعد الاجتماعي

- يعتبر التباعد الاجتماعي من أهم الإجراءات الوقائية التي تجنب التعرض للفيروس ويقلل من فرصة انتقال العدوى من الشخص المصاب إلى الآخرين. ويعرف التباعد الاجتماعي بالمحافظة على مسافة معينة بين الأشخاص لا تقل عن مترين.
- لتطبيق التباعد الاجتماعي على الأشخاص تطبيق التالي:
 - عدم حضور الفعاليات وأماكن التجمعات.
 - تجنب المخالطة للصيقة (لا تقل عن 2 متر على الأقل) بين الأشخاص.
 - الالتزام بالبقاء في المنزل قدر الإمكان، مع المحافظة على وجود مسافة بين الأفراد داخل المنزل (لا تقل عن 2 متر)
 - المصابين والذين ظهرت عليهم أعراض حتى لو كانت أعراض خفيفة مثل السعال والصداع والحمى الخفيفة، عليهم الالتزام بالبقاء بالمنزل والعزل إلى أن تظهر عليهم أعراض التعافي.
 - إذا كان الشخص مصاب بحالة مرضية مزمنة وكان معرضاً بشكل أكبر لخطر الإصابة بأعراض حادة في حال انتقلت إليه العدوى، فيجب عليه استشارة الطبيب بشأن اتباع طرق إضافية للحماية.

اتباع السلوكيات الصحية

- اتباع آداب السعال والعطس (تغطية الفم والأنف بالمرفق المثني أو بمنديل ورقي، والتخلص من المنديل برميهِ في سلة المهملات بعد ذلك فوراً وغسل اليدين).
- تجنب لمس العينين والأنف والفم.
- تجنب مشاركة الأطباق وأكواب الشرب وأغطية الفراش والأدوات المنزلية الأخرى مع الآخرين.
- تنظيف وتعقيم الأسطح التي تلمس بكثرة بشكل يومي، مثل مقابض الأبواب، ومفاتيح الإضاءة والهواتف والإلكترونيات.

غسل اليدين

يعد غسل اليدين أحد أفضل الطرق للحماية من الإصابة بالمرض، وذلك باتباع التعليمات التالية:

- غسل اليدين بالماء والصابون لمدة لا تقل عن 40 – 60 ثانية أو استخدام مطهر كحولي لليدين يحتوي على 60% إلى 95% من الكحول لمدة 20 ثانية إذا لم يكن الصابون والماء متوفرين.
- غسل اليدين بالماء والصابون أو استخدام المطهر قبل الأكل وبعد السعال أو العطس أو لمس الأسطح في الأماكن العامة مثل (أجهزة الدفع الآلي، الطاولات، الكراسي، مقابض الأبواب، الهاتف، أجهزة الحاسوب، الكاونترات، الأكواب وغيرها من الأسطح).
- يجب غسل اليدين بالماء والصابون أو استخدام المطهر إذا تبين اتساخهما أو في حال ثبوت التعرض لقطيرات تنفسية أو الذهاب إلى دورة المياه.



ارتداء أقنعة الوجه (الكمامة)

تعتبر الكمامة من الإجراءات الوقائية التي تساعد على الوقاية ومنع انتشار كوفيد19 -من خلال تقليل القطرات التي تخرج من الفم أو الأنف أثناء الحديث أو السعال والعطس وحماية مرتديها. وهي عبارة عن أداة تغطي الأنف والفم مزودة بحلقات للأذن أو أربطة في الجزء الخلفي من الرأس. وينصح باستخدامها دائما وخاصة في الأماكن العامة.

الأنواع الأساسية لأقنعة الوجه (الكمامة) ثلاثة وهي:

الكمامة القماشية: هي كمامة مصنوعة من القماش ويمكن غسلها واستخدامها مرة أخرى.

- تقلل من خطر انتقال الفيروس من الأشخاص الذين لا تظهر عليهم أعراض الإصابة من خلال التحدث أو السعال أو العطس وينصح باستخدامها في الأماكن العامة.
- توفر درجة من الحماية، إلا أنها توفر حماية أقل من الأقنعة الطبية أو أجهزة التنفس.

الكمامة الطبية (الجراحية)

- هي أقنعة وجه فضفاضة تستخدم لمرة واحدة ويمكن التخلص منها، تغطي الأنف والفم والذقن.
- توفر حماية لمرتديها من البخاخات والبقع وقطرات الجسيمات الكبيرة.
- تمنع انتشار إفرازات الجهاز التنفسي المعدية المحتملة من مرتديها إلى الآخرين.

كمامة N95

- هي قناع وجه أكثر إحكاما، يمكن لهذا الجهاز تصفية 95 بالمائة من الجسيمات الصغيرة جدا وهذا يشمل الفيروسات والبكتيريا بالإضافة إلى البقع والبخاخات والقطرات الكبيرة. هذه الكمامات ليست بمقاس واحد يناسب الجميع ويجب اختبارها قبل استخدامها للتأكد من مناسبتها . إذا لم يثبت القناع بشكل فعال على الوجه، فلن يحصل الشخص على الحماية المناسبة.
- استعمالها خاص بالممارسين الصحيين أو الذين يتعاملون مع المرضى المصابين.

الإرشادات الموصى بها لاستخدام الكمامة

إرتداء الكمامة بشكل صحيح

رمي الكمامة والقفاز على الأرض بعد الاستخدام تعتبر ظاهرة سلوكية تشكل تهديداً في نشر فيروس كورونا للآخرين.



- عند الخروج من المنزل.
- إذا كان هناك شخص مصاب في المنزل.
- إذا كان الشخص يعاني من السعال أو العطس.
- إذا كان الشخص يعتني بشخص آخر مصاب.
- الالتزام بلبس الكمامة عند الخروج من المنزل.
- عدم لمس الكمامة أبداً عند ارتدائها.
- عدم خفض الكمامة عند التحدث أو السعال أو العطس.
- يجب أن تغطي الكمامة الأنف والفم تماما.
- يجب غسل الكمامة القماشية بالماء والصابون بعد استخدامها.
- يجب عدم مشاركة الكمامة الخاصة مع أي شخص آخر.
- تجنب لمس العينين والأنف والفم عند إزالة الكمامة.
- يجب غسل اليدين قبل وبعد استخدام الكمامة.
- يجب عدم وضع الكمامة على الأطفال الصغار تحت سن الثانية أو أي شخص يعاني من صعوبة في التنفس أو أي شخص عاجز أو غير قادر على إزالتها دون مساعدة.

لحماية مجتمعك وعمال النظافة يرجى رمي الكمامة والقفاز في سلة المهملات، فجميعنا شركاء في مواجهة كورونا.



اللقاح

أهمية اللقاح

التحصين هو وسيلة بسيطة وآمنة وفعالة للحماية من الأمراض، حيث يدفع الجسم لمقاومة عدوى معينة وتقوية جهاز المناعة من خلال تدريب جهاز المناعة على تكوين أجسام مضادة، ونظرًا لسرعة وسهولة انتشار فيروس كورونا كوفيد-19 وإصابة غالبية سكان العالم به، فإن أهمية هذا اللقاح تكمن في الحماية من فيروس كورونا بالسماح للجسم بتطوير استجابة مناعية آمنة توفر الحماية للجسم من خلال منع العدوى أو السيطرة عليها وعودة الحياة الطبيعية تدريجياً.

كيفية عمل اللقاح

يقلل اللقاح من مخاطر الإصابة بالمرض من خلال العمل مع دفاع الجسم الطبيعي للحماية، فعند أخذ اللقاح يستجيب الجهاز المناعي بحيث:

- يتعرف على الفيروس فور دخوله للجسم.
- ينتج الأجسام المضادة (بروتينات ينتجها الجهاز المناعي بشكل طبيعي لمحاربة المرض).
- يتذكر المرض وكيفية مكافحته.

لذلك فإن اللقاح هو وسيلة آمنة وذكية فبمجرد أخذ الجسم لجرعة واحدة أو أكثر ينتج الجهاز المناعي استجابة مناعية دون التسبب في المرض، فبدلاً من علاج المرض بعد حدوثه سيحول اللقاح في المقام الأول دون الإصابة بالمرض. وتكتمل هذه المناعة عند أخذ الجرعة الثانية للقاح.

أهمية أخذ اللقاح

سببان رئيسيان لأخذ اللقاح:

- حماية أنفسنا
- حماية من حولنا

مدى أمان وفعالية اللقاح

يعتبر اللقاح آمناً نظراً لاجتيازه مراحل اختبار اللقاح بفاعلية وحدوث استجابة مناعية قوية وأجسام مضادة مستمرة، عادة ما تكون الآثار الجانبية للقاح طفيفة ومؤقتة (مثل: التهاب موضع الحقن، ارتفاع درجة الحرارة الخفيف أو الصداع).

**بدون اللقاحات نكون معرضين
لخطر الإصابة بعدوى كوفيد - 19
والذي قد يكون مهدداً للحياة.**

يتم اختبار أي لقاح مرخص بصرامة عبر مراحل متعددة من التجارب قبل الموافقة عليه للاستخدام، ويتم إعادة تقييمه بانتظام، كما يراقب العلماء أيضاً باستمرار المعلومات من عدة مصادر بحثاً عن أي علامة على أن اللقاح قد يسبب مخاطر صحية.

تذكر دائماً أنه من الأفضل الوقاية من المرض بدلاً من معالجته بعد حدوثه.

الأعراض الجانبية المصاحبة للقاح

هي مجرد أعراض بسيطة لا تتجاوز الألم في موقع اللقاح مع قليل من الاحمرار وكذلك قد يصاحب ذلك ارتفاع بسيط في درجة الحرارة. الأعراض الجانبية الشائعة حدوثها:

- الشعور بالتعب والصداع.
- الألم في موضع الحقن.
- آلام بالعضلات والشعور بالتوعك.
- ارتفاع درجة الحرارة ورعشة بالجسم.

التعامل مع الأعراض الجانبية

- الاستراحة والنوم.
- تناول الباراسيتامول لتخفيف الصداع وآلام العضلات وارتفاع درجة الحرارة والشعور بالتعب.
- وضع كمادات باردة على مكان الحقن لتخفيف الألم والاحمرار والتورم في مكان الحقن إن وجد.
- مراقبة الأعراض الجانبية وضرورة التوصل مع مقدم الرعاية الصحية عند حدوث ما يثير القلق.

نصائح قبل أخذ اللقاح

- إخبار الطبيب عند الشعور بأي حالة مرضية قبل تلقي اللقاح (مثل: ارتفاع درجة الحرارة) أو أي أعراض أخرى لتحديد إمكانية تلقي اللقاح مع وجود هذه الحالة.
- إخبار الطبيب التاريخ المرضي بالتفصيل وما إذا كان المريض يعاني من مرض مزمن (مثل: السكري أو ارتفاع ضغط الدم أو الربو) ومدى التحكم به والخطة العلاجية التي يتلقاها المريض في الوقت الحالي.
- إخبار الطبيب حول حدوث أي رد فعل تحسسي مع أي من اللقاحات التي تلقاها المريض سابقاً.

طريقة أخذ اللقاح وعدد جرعاته

يؤخذ اللقاح عن طريق الحقن بالعضلات، حيث يتم تلقي جرعتين من اللقاح بفاصل 3 أسابيع.

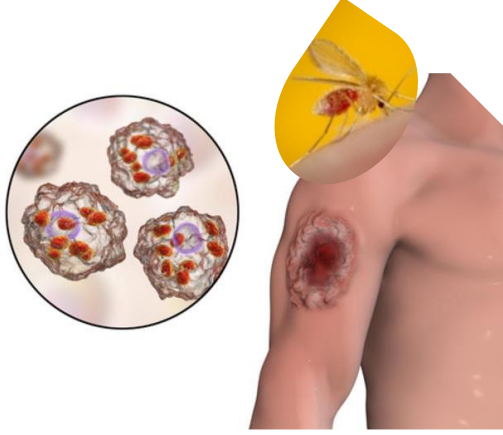
بعد أخذ اللقاحات

- مراقبة ظهور الأعراض الجانبية جيداً وتسجيلها فور ظهورها لمدة 7 أيام فور تلقي اللقاح.
- مراقبة المريض لنفسه حول حدوث توعك أو أي حالة صحية أخرى لمدة 3 أسابيع بعد تلقي اللقاح.
- تبني نمط حياة صحي والابتعاد عن القلق والتوتر لتعزيز المناعة وذلك بتناول الطعام الصحي وشرب كمية كافية من الماء والسوائل والنوم الكافي.

الليشمانيا

مرض يصيب الجلد ونادرا ما يصيب الأعضاء الداخلية، وتسمى حبة بغداد أو حبة حلب، يسببه طفيلي وحيد الخلية.

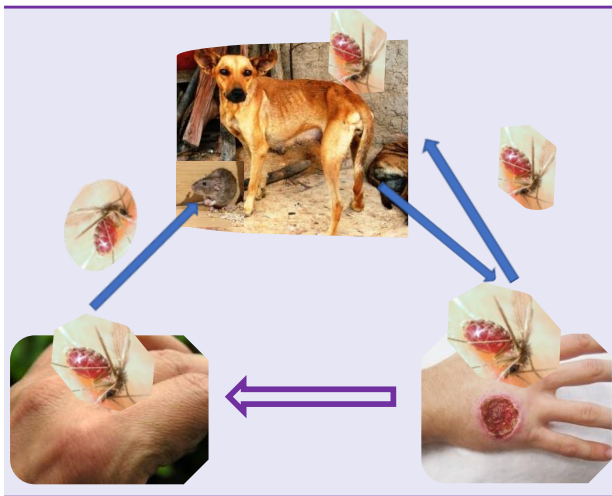
المسبب المرض



حشرة صغيرة جدا لا يتجاوز حجمها ثلث حجم البعوضة العادية لونها أصفر وتنتقل قفزا ويزداد نشاطها ليلا ولا تصدر صوتا لذا قد تلسع الشخص دون أن يشعر بها. وتنقل ذبابة الرمل طفيلي الليشمانيا عن طريق مصه من دم المصاب (إنسان أو حيوان كالكلاب والقوارض) ثم تنقله إلى دم الشخص التالي فينتقل له المرض ويزداد انتشارها في المناطق الزراعية والريفية.



الانتقال



تتواجد البعوضة في حظائر الحيوانات، السقوف، الأماكن المظلمة والمهجورة، الجدران، الكهوف والأراضي الزراعية. وتطير على ارتفاع منخفض على سطح الأرض حوالي متر أو أقل، كما وتنشط هذه الحشرة في آخر النهار أو أول الليل. عندما تلدغ الحشرة الإنسان أو الحيوان أو الطير السليم لتتغذى على دمه فإنها تنقل إليه طفيلي الليشمانيا.

الأعراض السريرية

يمكن تقسيم المرض من حيث الأعراض السريرية على النحو التالي:

- الليشمانيا الجلدية.
- الليشمانيا الحشوية.
- الليشمانيا الأغشية المخاطية.

الليشمانيا الجلدية

تكون على شكل حبة حمراء ذات فتحات صغيرة يخرج منها صديد، أو على شكل حبة حمراء نافرة فوق سطح الجلد تغطيها طبقة من الصديد الجاف وفي حالة إزالته يكشف عن قرحة غائرة وهي غير مؤلمة. وتزداد هذه الحبة في الحجم (1-2سم) ثم تشفى تدريجياً ليكون مكانها ندبة غائرة تترك أثراً طوال العمر. ويستغرق الشفاء التلقائي من 6-12 شهراً ينتهي بندبة غائرة.

الليشمانيا الحشوية

يعرف هذا النوع من المرض باسم الداء الأسود أو الكلازار، تبدأ أعراض المرض بارتفاع في درجة حرارة الجسم، وتعرق، وضعف عام، وإسهال، وكحة، وتضخم الكبد والطحال، ويتقدم المرض يتحول جلد المصاب في منطقة الجبهة واليدين والقدمين والبطن إلى لون داكن ومن هنا جاءت تسمية المرض بالداء الأسود، ثم يصاب الشخص بالصفراء وانتفاخ البطن والموت نتيجة الإصابة العارضة بمرض آخر.

الليشمانيا الأغشية المخاطية

حالات الإصابة بهذا المرض قليلة جداً في منطقة الشرق الأوسط، وغالباً ما تكون إصابة الأغشية المخاطية إصابة ثانوية ناتجة من الإصابة بالتقرحات الجلدية، وبداية ظهور أعراض هذا النوع من المرض تعقب الإصابة الجلدية ببضعة أسابيع أو شهور أو سنوات.

العلاج

تنظيف القرحة بالمطهرات مع ضماداتها، مع إعطاء بعض المضادات الحيوية لمعالجة الالتهابات الثانوية التي قد تحدث، إما العلاج الخاص فيمكن الاستفادة من بعض المراهم والأدوية التي يراها الطبيب ملائمة، وهناك علاجات أخرى منها التجميد أو بطريقة الحرارة الموضعية أو بالليزر أو زرق بالإبر الموضعية للقرحة وجلسات علاجية وهذه الطرق خاصة بالطبيب المعالج.

الوقاية

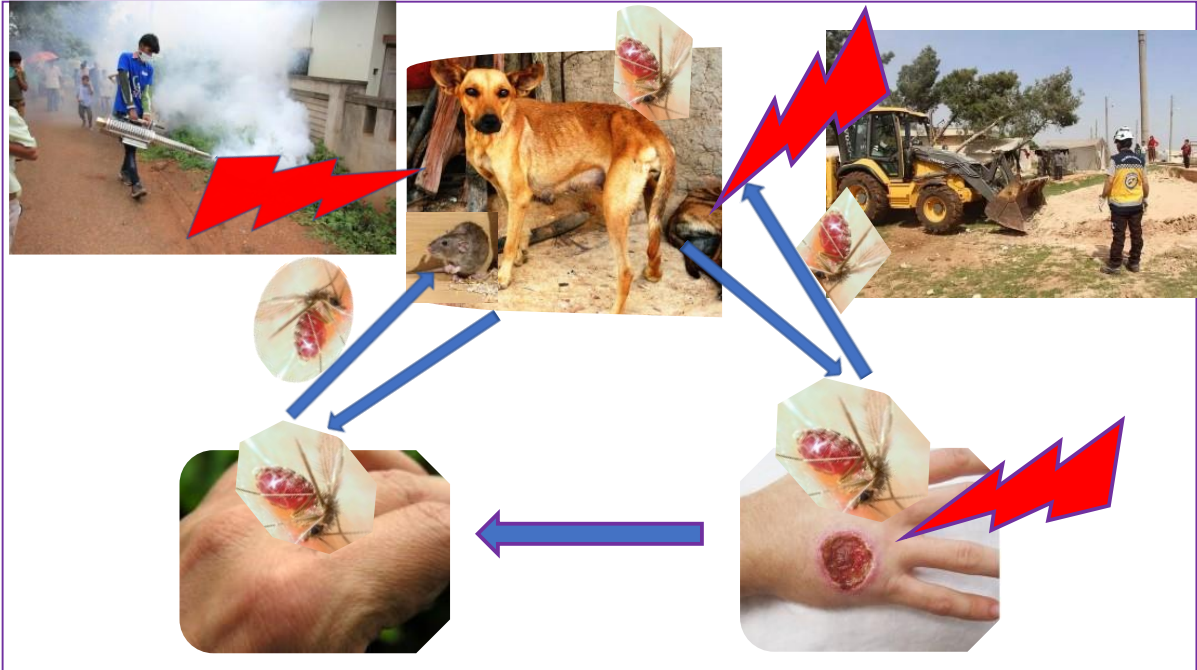
1. منع من أن يصبح المريض مصدراً للعدوى وذلك من خلال تغطية الإصابات وتضميدها باستخدام الناموسيات المشبعة بمبيدات الحشرات.
2. الوقاية من إصابة الأصحاء باستخدام الناموسيات المشبعة بمبيدات الحشرات وارتداء الملابس ذات الأكمام الطويلة في وقت نشاط ذبابة الرمل وهو من الغروب إلى الشروق.

3. مراعاة النظافة العامة والشخصية في المنزل والحي والمعسكرات والنوم تحت الناموسية كما أن تركيب شبك معدني على النوافذ يمنع دخول الحشرة الناقلة الى المنزل.
4. إبعاد الزرائب والمداجن ومخلفاتها عن الأماكن السكنية ورشها.
5. التخلص من أماكن تكاثر ذبابة الرمل مثل أكوام الأنقاض والنفايات وشقوق الجدران.

مكافحة مرض الليشمانيا

تعتمد على ثلاث محاور :

- معالجة الإنسان المصاب بالسرعة الكلية وتغطية مكان الإصابة.
- القضاء على الوسيط الناقل (ذبابة الرمل) بمكافحتها في أماكن تواجدها.
- مكافحة الحيوان الخازن (الكلاب - الثعالب - القوارض).



إسهال الرضع

فيروس الروتا

إن فيروس الروتا هو المسبب الأكثر انتشاراً لدى الرضع والأطفال. يصاب معظم الأطفال بنوبة واحدة على الأقل من الإصابة بهذا الفيروس حتى السنة الثالثة. إن الإصابة مزعجة، ولكن علاجها بسيط ويشمل بالأساس الإكثار من الشرب لمنع الجفاف.

أعراض فيروس الروتا

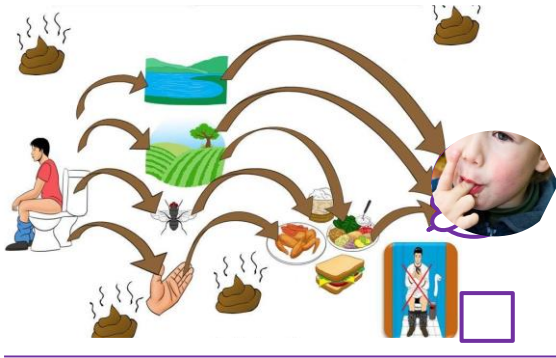


يبدأ التلوث من فيروس الروتا بارتفاع الحرارة المصحوب بالإسهال المائي والتقيؤ، التي تستمر من 3 إلى 8 أيام. ترافق المرض في بعض الأحيان، أو جاع مزعجة في البطن. أما لدى البالغين قد يسبب ظهوراً بسيطاً للأعراض أو حتى عدم ظهورها بتاتا.

عندما تظهر الحالات التالية لدى الأطفال يفضل مراجعة الطبيب:

- إسهال دموي حاد.
- تقيؤ متكرر لمدة 3 ساعات متواصلة.
- ارتفاع درجة حرارة الجسم إلى 39.5 أو أكثر.
- إذا كان الطفل متألماً بشكل حاد.

أسباب وعوامل خطر فيروس الروتا



يتواجد الفيروس في براز الإنسان عدة أيام قبل بداية ظهور أعراض الإسهال، وحتى 10 أيام بعد زوال المرض. ينتقل الفيروس بسهولة من اليدين إلى الفم. عندما لا يحرص الشخص المصاب بالعدوى على غسل اليدين بعد لمس الإفرازات الحاملة للفيروس، فإنه ينقله إلى كل من يلمسه، وقد ينقل العدوى إلى كل شخص يلمس الأسطح التي لمسها.

يمكن الإصابة به عدة مرات في الحياة، ولكن العدوى الثانية تكون في أغلب الحالات أقل شدة.

إن الإصابة بفيروس الروتا منتشرة في الأعمار بين 4 شهور حتى سنتين. كما أن البالغين المتعرضين للأطفال، يكون احتمال إصابتهم بالفيروس أكبر. يكون احتمال الإصابة بالفيروس أكبر في فصلي الشتاء والربيع.

عدم تقديم العلاج المناسب للجفاف قد يؤدي إلى الموت

علاج فيروس الروتا

أعراض الجفاف

جفاف بالفم، بكاء بدون دموع، التقليل
من التبول، النعاس وعدم التفاعل الحاد.



لا يوجد علاج خاص للفيروس وإن المضادات الحيوية غير مفيدة في علاج فيروس الروتا .

يزول المرض في أغلب الحالات تلقائياً خلال 3 إلى 8 أيام، وينصب القلق الأساسي في منع حدوث الجفاف؛ لذا من الضروري التشديد، في فترة المرض، على الإكثار من الشرب.

تزويد الأطفال الذين يعانون من الإسهال بالسوائل التي تحتوي على الأملاح، قد تساعد هذه المشروبات في منع حدوث الجفاف بشكل أفضل. توجد حاجة، في حالة الجفاف الحاد، لتزويد السوائل بواسطة الوريد من أجل تعويض السوائل التي فقدت.

يفضل زيادة من وجبات الرضاعة لدى الرضع.

الأطفال الذين يتغذون على بدائل الحليب، فيجب الاستمرار في إعطائها دون تخفيف تركيزها أقل من المعتاد.

الوقاية من فيروس الروتا

من الضروري، لتقليل الإصابة بالعدوى من فيروس العجلية، التشديد على غسل اليدين بالصابون بشكل متواصل، وخاصة بعد استعمال المرحاض، تبديل الحفاضات أو مساعدة الطفل بعد استعمال المرحاض.

إذا عانى الطفل من أوجاع البطن، التقيؤ، إسهال، نزيف في البراز، أو أي تغيير آخر بوظيفة الأمعاء بعد تلقي التطعيم، فيجب زيارة الطبيب فوراً لتلقي الاستشارة الطبية.

معالجة الإسهال



معالجة الإسهال بالشراب الخاص يمكن تحضير شراب المعالجة بطريقتين مختلفتين:

1. المحلول الجاهز من الصيدلية، طريقة التحضير:

- ✓ اغسلي يديك جيداً بالماء والصابون.
- ✓ إسكبي ليتر ماء نظيف بوعاء.
- ✓ أضيفي وذوبي كل محتويات الظرف.
- ✓ غطي الوعاء واحفظيه في البراد إذا أمكن.

يعطى على دفعات صغيرة ومتكررة كالتالي:

العمر	كمية الشراب التي يجب إعطاؤها بعد كل براز
✓ حتى نهاية الشهر السادس.	✓ 50 ملل = ربع كوب.
✓ حتى العام الأول.	✓ 100 ملل = نصف كوب.
✓ بعد العام الأول.	✓ 200 ملل = كوب.

2. المواد المتوفرة في المنزل: شراب السكر والملح العادي

طريقة التحضير:

ينوب في ليتر ماء أي ما يعادل 5 فناجين شاي كبيرة مملوءة:

- ✓ 8 ملاعق صغيرة من السكر (يجب التأكد من أن محتويات المعلقة ممسوحة أو على مستوى واحد والتخلص من السكر الفائض بسكين نظيف).
- ✓ ملعقة صغيرة ممسوحة من الملح.
- ✓ يضاف إلى الشراب قليل من عصير الليمون أو البرتقال إذ أن هذه الأغذية غنية بالبوتاسيوم.

يجب التأكد من الكميات المستعملة.

فزيادة الملح تشكل خطراً على الطفل وقد تؤدي إلى رفع مستوى الملح في الدم ما يسبب تشنجات ومشاكل دماغية

أن زيادة السكر قد تزيد من شدة الإسهال وبذلك يفقد المحلول فعاليته.



كيفية إعطاء الشراب

يمكن إعطاء الشراب بالكوب أو بالملعقة أو زجاجة الإرضاع يمكن إستعمال قطارة للرضع يعطى جرعات صغيرة ومتكررة.

- ✓ من الضروري عدم إعطاء الشراب بسرعة وجرعات كبيرة كي لا يتقيأه الطفل ويرفض تناوله.
- ✓ خذي الطفل إلى المركز الصحي إذا لم تتحسن حالته أو لاحظت عليه الأعراض التالية:

- ✓ إستمرار الإسهال لأكثر من يومين.
- ✓ وجود دم أو مخاط في البراز.
- ✓ إرتفاع الحرارة.
- ✓ التقيؤ المستمر.
- ✓ العطش الشديد.
- ✓ عدم تناول الطعام والشراب.

تغذية الطفل خلال الإصابة بالإسهال

يجب التنبيه إلى أهمية تغذية الطفل أثناء إصابته بالإسهال، مع التشديد على نوعية الغذاء الذي يجب تناوله. إن إبقاء الطفل دون طعام قد يسبب سوء التغذية والتجفاف ما يجعل الطفل ضعيفا غير قادر على مقاومة عدوى الإسهال لذا يجب إتباع الإرشادات التالية:

- ✓ إستمرار إرضاع الطفل من الثدي بكميات أكبر من المعتاد.
- ✓ تخفيف كثافة الحليب المجفف وخلطه بالماء بكمية متساوية.
- ✓ إعطاء الطفل اللبن المخفف.
- ✓ إعطاء الطفل أطعمة متنوعة ومغذية وسهلة الهضم (البروتينات، الحبوب المطحونة، المهروسة، وحساء الدجاج) إذا كان عمر الطفل يزيد عن أربعة أشهر.
- ✓ تجنب الأطعمة بالألياف في بدء الإسهال مثل: الخضار، والفواكه، والحبوب الكاملة.

قد يزداد حجم البراز في البداية بعد تناول الطعام والشراب ولكن ذلك غير مهم للطفل فهو يحتاج إلى طعام مغذي للتغلب على المرض وتفاذي سوء التغذية.

الوقاية من الإسهال

- ✓ غسل اليدين بالماء والصابون بعد استعمال المرحاض، قبل إعداد الطعام وتناوله، بعد كل غيار للطفل، الأوساخ العالقة على اليدين قد تنتقل إلى الجسم عبر الفم، أو الطعام.
- ✓ غسل الفاكهة والخضار جميعها بالماء والصابون خصوصا التي تؤكل بقشرها.
- ✓ طهي الطعام جيدا خاصة مع اللحوم والدجاج.
- ✓ حفظ الطعام في أوعية مغطاة وفي مكان بارد.
- ✓ التخلص من فضلات الطعام لأنها تجذب الذباب والحشرات.
- ✓ التأكد من نظافة مياه الشرب ومياه الطبخ أو مياه غسل الأواني.
- ✓ غلي الماء لمدة عشر دقائق قبل شربها.
- ✓ عرض المياه لأشعة الشمس لمدة لا تقل عن ساعتين في وقت الظهيرة.
- ✓ وضع المياه في أوعية زجاجية أو بلاستيكية شفافة.

إرشادات عملية للأم

- ✓ الإستمرار في الرضاعة الطبيعية فهي تغذي، تعوض عن خسارة السوائل وتُقصّر مدة الإسهال.
- ✓ التوقف عن إطعام الطفل لا يساعد في معالجة الإسهال بل يُعرضه لمخاطر التجفاف وسوء التغذية.
- ✓ الإستمرار في إعطاء الطفل أغذية مطبوخة (اللحوم، والأسماك، الخضار، الموز، والتفاح) السوائل (الشاي، العصير الطازج، واللبن المخفف).

إبلاغ الطبيب المعالج في حال الإسهال المتواصل المصحوب بإحدى العلامات والأعراض التالية:

- بول داكن اللون ونزول كميات قليلة من البول عند التبول.
- تسارع في دقات القلب.
- الصداع والشعور بالضيق وعدم الهدوء والتشوش.
- جفاف في الجلد.

علامات والأعراض الجفاف عند الأطفال

- جفاف في الفم أو في اللسان.
- عينان أو وجنتان، غائرتان.
- انقطاع أو هبوط، في كمية الدموع.
- هبوط في كمية الحفاضات المبللة.
- عدم الهدوء أو اللامبالاة.
- بقاء الجلد متجعدا بعد قرصه، بدلا من أن يعود إلى طبيعته الملساء.



الفصل الثالث عشر

التلقيح

المقدمة

التطور الذي وصله العلم في إنتاج عدد كبير من اللقاحات أو المطاعيم أحدث تأثيراً كبيراً في عدد الوفيات الناجمة عن بعض الأمراض، إذ تبين انخفاض أعداد الوفيات إثر التطور في مجال التطعيم. فإن اللقاحات حافظت على صحة الملايين من الأطفال وذلك من خلال حماية الطفل وجعل مناعته أقوى وأكثر قدرة على محاربة الأمراض في حال التعرض لها، حيث إنه وفي حال الإصابة بأحد الأمراض التي تلقى الطفل مطعوماً ضدها؛ فإن اللقاح يخفف من أعراض الإصابة، ويجعلها أقل خطورة، حيث كانت معظم هذه الأمراض تتسبب بوفاة العديد من الأطفال في الماضي، ولكن في الوقت الراهن قلت عدد الإصابات بها إلى حد كبير للغاية، وحتى إن أصيب بعض الأطفال بها فإنها تكون خفيفة لا تسبب مضاعفات في الغالب. فإن نسبة فعالية معظم لقاحات الطفولة الروتينية تتراوح بين 85-95%، حصول عدد كاف من المجتمع على المطعوم يوفر مظلة حماية كبيرة تضعف فرص انتقال العدوى إلى الأشخاص غير الحاصلين على المطعوم، وهذا ما يطلق عليه مصطلح مناعة القطيع. إن أخذ الأطفال للمطاعيم في مواعيدها يوفر الحماية لأفراد العائلة والأصدقاء والمجتمع. ولهذا فإن الحفاظ على التطعيم وإيصاله للجميع سيضمن اختفاء الأمراض الموجودة، وعدم إصابة الأجيال القادمة بها في المستقبل.

بما أن بعض الأمراض قد تتسبب بحدوث إعاقات طويلة الأمد تنتج عنها خسائر كبيرة في المال والوقت، والحاجة إلى رعاية الإعاقة لمدة طويلة وربما في دور رعاية خاصة، ويساهم الحصول على المطعوم في الوقاية من هذه الأمراض ويحول دون حرمان الطفل من الانخراط في البيئات التعليمية والمجتمعية كالمدرسة ومرافق رعاية الأطفال.

الأهداف السلوكية للفصل

- التعرف على كيفية الوقاية من أمراض الطفولة الخطرة.
- إكتساب مهارة الترويج لتلقيح الأطفال.
- معرفة اللقاحات الأساسية وكيفية عملها.
- الاشتراك في الحملات تعبئة القرى والمدارس والمنازل النائية للترويج للحملات التلقيح.

اللقاح

هو عبارة عن حقنة تحتوي على كائنات مجهرية دقيقة (بكتيريا أو فيروس) لها دور في حدوث أمراض معينة. تعالج هذه الميكروبات في المختبر لتصبح غير ضارة بالإنسان، وتهدف إلى تطوير قدرة الجهاز المناعي على الاستجابة السريعة للإصابة بتلك الميكروبات، فبعد حقن الجسم بهذه اللقاحات (المطاعيم) يتم تحفيز جهاز المناعة على تكوين أجسام مضادة لمكافحة هذه الكائنات، وأيضاً يتم تفعيل آلية خلايا الذاكرة المناعية، فتصبح قادرة على التعرف السريع والاستجابة الفاعلة عند حدوث مواجهة ثانية بين جهاز المناعة والكائنات المجهرية نفسها، أي أن جسم طفلك يبدأ بتعلم كيفية حماية نفسه.

تقوي اللقاحات جهاز المناعة عن طريق تحفيزه لإنتاج أجسام مضادة للمرض، فعندما تدخل الميكروبات الجسم، يقوم جهاز المناعة بإنتاج أجسام مضادة لمحاربة هذه الميكروبات، وحماية الجسم. وإذا تعرض الجسم مرة أخرى لنفس الميكروب، فستقوم الأجسام المضادة بالتصدي له.

ويتم التطعيم عادة عن طريق حقن شكل مخفف من المرض المراد التحصن ضده، وهناك نوعان من اللقاحات: السلبي والإيجابي، يعمل السلبي عن طريق إدخال أجسام مضادة جاهزة في الجسم، ويعمل اللقاح الإيجابي عن طريق حقن شكل مجهد من العدوى التي تحفز جهاز المناعة على تشكيل الأجسام المضادة. الأمراض التي كانت شائعة قديماً أصبحت نادرة الآن بسبب اللقاحات؛ لكنها ما زالت موجودة، وحتى ظهور حالة واحدة من الحصبة يمكن أن يسبب نشرها بسرعة إذا لم يتم أخذ اللقاح، فمن الصعب التمييز بين من يحمل الميكروب، أو إذا ما كان الطفل عرضة للمرض.

إن الكثير من الأمراض التي يمكن الوقاية منها باللقاحات ليس لها علاج، وفي بعض الحالات يمكن للأطفال أن يموتوا من مضاعفات المرض، وأفضل حماية هو الحرص على أخذ التطعيم في الوقت المناسب.

التحصينات (اللقاحات)

يتم إعطاء اللقاحات للشخص لتعريف الجهاز المناعي على الميكروب وإنتاج أجسام مضادة.

توجد أنواع متعددة من اللقاحات تعمل بطرق مختلفة لمحاربة الأمراض.

اللقاحات لا تحمي الأفراد فحسب؛ بل المجتمعات بأكملها.

المناعة التي تكتسبها الأم من اللقاح أثناء الحمل تنتقل إلى الطفل.

تأخير أخذ اللقاح قد يعرض الطفل لخطر الإصابة بالأمراض المستهدفة.

الفئات المستهدفة

1. الرضع.
2. الأطفال.
3. النساء الحوامل.
4. كبار السن.
5. المصابون بضعف في الجهاز المناعي.

6. المصابون بأمراض مزمنة.

7. المسافرون لمناطق موبوءة.

أنواع اللقاحات

توجد عدة أنواع من اللقاحات، ويعمل كل نوع على تنشيط الجهاز المناعي لمحاربة نوع معين من الميكروبات والأمراض التي تسببها، وتشمل:

اللقاحات الحية المضعفة

هي استخدام عينات خاملة (تم إضعافها) من الميكروب المسبب للمرض مما يساعد على الوقاية منها، وتسبب هذه اللقاحات ردة فعل مناعية قوية، وتستمر لمدة طويلة؛ فإن جرعة واحدة أو جرعتين فقط تستطيع أن تكون مناعة ضد الميكروب أو المرض المسبب طوال فترة الحياة مثل: اللقاح الثلاثي الفيروسي (الحصبة، النكاف، الحصبة الألمانية)، وفيروس الروتا، والجذري، والجذري المائي، والحمى الصفراء، والحزام الناري، وشلل الأطفال الفموي.

اللقاحات غير النشطة

استخدام عينات ميتة من الميكروب المسبب للمرض، إن هذه اللقاحات لا توفر المناعة (الحصانة) القوية؛ لذلك قد تحتاج إلى عدة جرعات أو جرعات تنشيطية مع مرور الوقت؛ للحصول على مناعة مستمرة ضد الأمراض مثل: التهاب الكبد الفيروسي (أ)، الأنفلونزا، وشلل الأطفال، وداء الكلب.

اللقاحات الفرعية أو المترافقة

استخدام أجزاء معينة من الميكروب (مثل: البروتين، أو السكر، أو غلاف الميكروب)، وبما أن اللقاح مكون من جزء معين من الميكروب، فإنه يعطي ردة فعل مناعية قوية جدا تستهدف أجزاء رئيسية من الميكروب، ويمكن استخدام هذا النوع من اللقاحات على جميع من يحتاج إليه ذلك بمن فيهم الأشخاص الذين يعانون ضعف المناعة والمشاكل الصحية المزمنة .

وإحدى سلبيات هذه اللقاحات هي أنها قد تحتاج جرعات تنشيطية للحصول على حماية مستمرة ضد الأمراض مثل: المستدمية النزيلة -ب، التهاب الكبد الفيروسي ب، السعال الديكي، عدوى المكورة الرئوية، مرض المكورات السحائية.

تطعيمات التسمم (السمية)

هي استخدام الجزء الضار الذي صنعه الميكروب المسبب للمرض، ليتمكن الجهاز المناعي من محاربته بدلا من الميكروب، ومثل أنواع التطعيمات الأخرى، فإن هذه اللقاحات قد تحتاج إلى جرعات تنشيطية للحصول على حماية مستمرة ضد الأمراض مثل: الخناق (الدفتيريا)، والكزاز (التيتانوس).

أهمية أخذ اللقاحات

- إعطاء المواليد فرصة للنمو بصحة جيدة وتحسين فرصة الحياة لديهم.
- القضاء على الأمراض المعدية التي كانت شائعة والتي سببت مضاعفات والموت في الماضي.
- اللقاحات لا تحمي الأفراد فحسب؛ بل المجتمعات بأكملها.
- المساهمة في خفض معدلات الوفيات.
- الوقاية من الإصابة بالأمراض المعدية.
- منع تطور مقاومة المضادات الحيوية من خلال التقليل من استخدامها.
- السفر الآمن والتنقل المريح.
- أهميته الاقتصادية تكمن في توفير تكاليف علاج الأمراض.

مهام الأهل في التفقيح

قبل أخذ اللقاح

يجب تذكر أخذ سجل تطعيمات الطفل عند زيارة الطبيب أو المركز الصحي وإذا لم يكن يمتلك الطفل سجل، فيجب التأكد من سؤال مقدم الرعاية الصحية.

أثناء أخذ اللقاح

- قد يسأل الطبيب أو الممرضة بعض الأسئلة حول صحة الطفل، مثل إذا كان لديه حساسية أو مشاكل صحية، وهناك نصائح لمساعدة الطفل أثناء أخذه اللقاح:
- الاسترخاء: يتفاعل الطفل مع عواطف أبوية عند الاسترخاء ويبقى إيجابياً، ويكون أكثر سعادة.
- الدلال: ينصح باحتضان الطفل والتحدث إليه أثناء أخذه اللقاح.
- الرضاعة الطبيعية: إن إرضاع الطفل قبل أو أثناء أو بعد أخذ اللقاح سيكون مريحاً له.
- صرف الانتباه: صوت لطيف أو لمسة هادئة يمكن أن تساعد على تهدئة الطفل؛ حيث يمكنك إعطاؤه لعبة مفضلة أو إسماعه قصة.

بعد أخذ اللقاح

- قبل الذهاب إلى المنزل يجب تذكر حجز الموعد المقبل.
- قد تبدأ الجرعة الأولى من التحصين عند الولادة؛ ولكن بالتأكيد هناك جرعة في سن شهرين، وسوف يتم استلام سجل تطعيم الطفل (بطاقة التطعيم) في الموعد الأول.
- تذكير مقدم الرعاية الصحية إذا نسي إعطاء السجل.
- تدوين وقت الموعد المقبل في الهاتف الخليوي أو تقويم المنزل في أقرب وقت ممكن قبل نسيانه.
- الاحتفاظ بسجل تطعيم الطفل في مكان آمن، للعثور عليه عند الحاجة.

إحضار سجل التطعيمات في كل موعد؛ للتأكد من تحديثه في كل مرة يتلقى فيها الطفل اللقاح.
إن اللقاحات هي جزء من روتين العناية بالأطفال؛ يجب المحافظة على مواعيدها لحماية صحتهم.

الأعراض الجانبية بعد أخذ اللقاح

معظم الأطفال يكونون على ما يرام بعد التطعيم، ويمكن ألا يبدون أي ردة فعل على الإطلاق، أو قد تظهر عليهم آثار جانبية مختلفة وفقا لنوع اللقاح؛ لكن فوائد اللقاحات تفوق بكثير تلك الآثار الجانبية الخفيفة والمؤقتة التي لا تحتاج علاج غالبا، وتشمل:

ارتفاع درجة الحرارة.

ألم أو احمرار أو تورم حول موقع الحقن.

النوم أكثر من المعتاد.

الشعور بحكة في موقع الحقن.

طفح جلدي خفيف.

صداع.

غثيان.

في حالات نادرة جدا قد يظهر رد فعل تحسسي شديد في غضون بضع دقائق من أخذ اللقاح.

وكل هذه تعتبر ردود فعل طبيعية، وعادة ما تستمر بين 12 و24 ساعة.

تأثير تأخير أخذ اللقاح

قد يعرض ذلك الطفل لخطر الإصابة بالأمراض المستهدفة، فالفائدة القصوى من اللقاح يكون عند أخذه في مواعيده المحددة، وإن حصوله على اللقاحات في الوقت المحدد هو أحد أهم وظائف الوالدين. أحيانا يتم نسيان موعد أخذ اللقاح؛ ولكن من المهم العودة ثانية إلى جدول اللقاحات، ويجب حجز موعد في أقرب وقت ممكن، وسوف يساعد مقدم الرعاية على معرفة اللقاحات التي قد سبق وأخذها الطفل والتي يحتاجها.

تأجيل اللقاح

يمكن تأجيل أخذ اللقاح في الحالات التالية:

ارتفاع درجة الحرارة.

الإصابة بمرض حاد.

الذين يتلقون أدوية وعلاجا مثبطا للمناعة (كيميائيا أو إشعاعيا).

إعلام العامل الصحي إذا كان مصابا بمرض بسيط، أو لديه حمى خفيفة، أو يتناول المضادات الحيوية.

حالات استشارة الطبيب

قبل أخذ اللقاح

1. حساسية شديدة نتيجة تحصين سابق.
2. حساسية شديدة لأحد مكونات اللقاح.
3. الذين يعانون أمراض نقص المناعة لا يعطون اللقاح إلا بعد استشارة الطبيب.
4. اضطرابات عصبية كالتشنجات أو الصرع.

بعد أخذ اللقاح

1. إذا كانت الأعراض الجانبية شديدة، ولم تختف.
2. إذا أصيب الطفل بتشنجات بسبب ارتفاع درجة حرارته.
3. إذا استمر بكاء الطفل لأكثر من 3 ساعات.
4. إذا أصيب الطفل برعشة أو رجفة.
5. إذا قل نشاط الطفل بشكل ملحوظ.
6. إذا ازداد تورم واحمرار منطقة الحقن بعد 24 ساعة.

إرشادات بعد التلقيح

1. بعض الأعراض الجانبية كفقْدان الشهية لا تحتاج إلى علاج وستختفي في غضون يوم أو يومين.
2. قد يحتاج بعض الأطفال إلى المزيد من الراحة بعد أخذ اللقاح.
3. يمكن استخدام أدوية الباراسيتامول عند ارتفاع درجة الحرارة واتباع إرشادات استخدام الدواء.
4. تجنب إعطاء الأسبرين للأطفال.
5. تحريك الذراع أو الساق (التي تحتوي على موقع الحقن) بشكل منتظم.
6. تناول الكثير من السوائل وارتداء ملابس خفيفة وفضفاضة عند ارتفاع درجة الحرارة.
7. تجنب استحمام الطفل في ماء بارد.
8. وضع كمادات باردة ورطبة ونظيفة على مكان الحقن لتخفيف الاحمرار وتورم مكان الحقن.



الفصل الرابع عشر

رعاية الطفولة

المقدمة

يعاني الكثير من أطفال العالم الكثير من المشكلات الخطيرة سواء إن كانت بسبب الفقر أو الإهانة أو العمل في سن مبكر أو العنف أو المرض وارتفاع عدد الأطفال الذي يعانون من تشوهات. كما أدت الحروب والنزاعات المسلحة الى تزايد الأطفال الأيتام والمعرضين للإستغلال الجنسي، والإعتماد عليهم في المشاركة في النزاع المسلح. من جهة أخرى تسعى الدول والمنظمات الى الإهتمام برعاية الأطفال والوفاء بحاجاتهم وفتح أبواب الفرص أمامهم من أجل حياة كريمة وجميلة وذلك من المفهوم أن التوافق السوي للطفل على جميع المستويات الصحية والنفسية والاجتماعي يتوقف على مدى ما يتمتع به الطفل من إشباع حاجاته النفسية وصحية كحاجة الإنجاز وتحقيق الذات والثقة بالنفس والتعامل والتفاعل مع الآخرين وأسلوب الحياة والنواحي الاقتصادية، ومدى ما يمنح من مشاعر الحب والتقبل، والطمأنينة.

الطفل

هو كل إنسان لم يتجاوز الثامنة عشرة من عمره بما انه لم يبلغ سن الرشد، أي أن الطفل هو الذي ما زال في حاجة إلى رعاية ووصاية، وغير قادر على تحمل المسؤولية المدنية والاجتماعية بمفرده.

الطفولة

هي المرحلة التي لا يتحمل فيها الإنسان مسؤوليات الحياة معتمدا على الأبوين والمجتمع من حوله في إشباع حاجاته العضوية وعلى المدرسة في الرعاية للحياة وتمتد زمنيا من الميلاد وحتى سن الثامنة عشر. تعتبر هذه المرحلة الأولى لتكوين ونمو الشخصية وهي مرحلة التوجيه الأخلاقي والإنساني والتربوي. والطفولة هي الفترة التي يكون خلالها الوالدان الأساس في وجود الطفل وفي تكوينه عقليا وجسديا وصحيا. هي تلك الفترة المبكرة من الحياة الإنسانية التي يعتمد فيها الفرد على والديه اعتمادا كلياً فيما يحفظ حياته؛ ففيها يتعلم ويتمرن للفترة التي تليها وهي ليست مهمة في حد ذاتها بل هي جسر يعبر عليه الطفل حتى النضج الفسيولوجي والعقلي والنفسية والاجتماعي والخلقي والروحي والتي تتشكل خلالها حياة الإنسان ككائن اجتماعي.

مراحل الطفولة

إن الطفل ينمو في مراحل يمكن إيجازها إلى ثلاثة:

1. مرحلة الطفولة المبكرة (منذ الولادة حتى الخمس سنوات) وفيها يكتسب الطفل المهارات الأساسية مثل المشي واللغة مما يحقق قدرا كبيرا من الاعتماد على النفس.
2. مرحلة الطفولة المتوسطة (من الستة سنوات حتى التسع سنوات).
3. مرحلة الطفولة المتأخرة (من العشر سنوات حتى الثلاثة عشر سنة) وتنتهي هذه المرحلة ببلوغ الطفل ودخوله مرحلة مختلفة كثيرا عن سابقتها وهي مرحلة المراهقة.

مرحلة الطفولة المبكرة

تمتد مرحلة الطفولة المبكرة من الولادة إلى العام الخامس، وفي أثناء هذه الفترة ينمو وعي الطفل نحو الاستقلالية، وتحدد معالم شخصيته الرئيسية، ويبدأ في الاعتماد على نفسه في أعماله وحركاته بقدر كبير من الثقة والتفانيّة.

خصائص الطفولة

للطفل في هذه المرحلة خصائص ينبغي تقبلها وترشيدها وتهذيبها، هذه الخصائص مشتركة بين الذكر والأنثى وفي الأطفال عامة على اختلاف درجاتها، وهي تدل على أن هذا الطفل سوي وطبيعي. هذه الخصائص هي:

1. كثرة الحركة وعدم الاستقرار: فالحركة الكثيرة للطفل والتنقل من مكان إلى آخر واللعب الدائم وعدم الاستقرار والصعود والنزول وغير ذلك يزيد من ذكاء الطفل وخبرته.
2. شدة التقليد: فالطفل يقلد الكبير خاصة الوالدين في الحسن والقبيح.
3. العناد: لا يجب أن نعجب من عناد الطفل ونتمهمه بتعمد ذلك مع أبويه، بل نشجعه ونحفزه على فعل النقيض ونذكر له من القصص والحكايات التي تنفر من العناد.
4. عدم التمييز بين الصواب والخطأ: قد يشعل الطفل عود كبريت ويضع يده في الماء الساخن وهو لا يعرف ضرره، فلا يحاسب الطفل بالضرب لأن عقله لم ينضج بعد، والصواب أن نبعده عما يضره.
5. كثرة الأسئلة: يسأل الطفل عن أي شيء وفي أي وقت وبأي كيفية، قد تكون أسئلته محرجة أحيانا، لكن ما نحذر منه الكذب على الطفل، أو الإجابة بما لا يحتمله عقله أو أن نصده عن السؤال.
6. ذاكرة حادة آلية: يحفظ الطفل كثيرا وبلا فهم، لأن ذاكرته ما زالت نقية بيضاء، فيجب استغلال هذا في تعليم الطفل الأشياء الجميلة مثل الألوان والطبيعة وإنمائها.
7. حب التشجيع: الطفل يحب التشجيع كثيرا بنوعيه المادي والمعنوي، فنستغل هذه الخاصية في تعديل بعض السلوكيات المزعجة كالعناد وكثرة الحركة وغيرها.
8. حب اللعب والمرح: وسيلته لاكتساب المهارات وتجميع الخبرات وتنمية الذكاء، أفضل وسيلة للتعلم.
9. حب التنافس والتناحر: توجيه هذه الخاصية وترشيدها هو عاملا مهما في التفوق والإبتكار.
10. التفكير الخيالي: لا تنزعج عندما تجد الطفل جالسا يفكر في شيء ما، لأن الخيال يغلب على تفكيره.
11. الميل لاكتساب المهارات: يحاول الطفل قبل خمسة سنوات اكتساب بعض مهارات من حوله.
12. النمو اللغوي السريع: إن قاموس الطفل اللغوي يزداد باستمرار، ويؤثر في ذلك عدة عوامل منها صحته العامة والعلاقات الأسرية والمحتوى الاجتماعي والاقتصادي والمستوى اللغوي للأب والأم.
13. الميل للفك والتركيب: يعتبره البعض نوعا من التخريب ولكنه أمر طبيعي في هذه المرحلة، لذا يؤتى له بألعاب متخصصة في ذلك مثل القطار، البازل والمكعبات.
14. حدة الانفعالات: يثور الطفل وينفعل بدرجة واحدة للأمور الهامة والتافهة، ومن هذه الانفعالات الخوف والغضب والغيرة.

مطالب النمو في مرحلة الطفولة المبكرة

1. المحافظة على الحياة.
2. تعلم المشي.
3. تعلم استخدام العضلات الصغيرة.
4. تعلم الأكل.
5. تعلم ضبط الإخراج وعاداته.
6. تعلم الفروق بين الجنسين.
7. تعلم المهارات الجسدية الحركية اللازمة للألعاب، وألوان النشاط العادية.
8. تعلم المهارات الأساسية في القراءة والكتابة والحساب.
9. تعلم قواعد الأمن والسلامة.
10. تعلم المشاركة في المسؤولية.
11. تعلم ممارسة الاستقلال الشخصي.
12. تكوين مفاهيم بسيطة عن الواقع الاجتماعي.
13. تعلم ضبط الانفعالات وضبط النفس.
14. نمو مفهوم الذات واكتساب اتجاه سليم نحو الذات.

الاتجاهات الوالدية والممارسات الوالدية ودورها في بناء شخصية الطفل

- الاتجاهات والأساليب والممارسات التي تتعلق بالمعاملة الوالدية للأطفال والتي ترتبط بضبط السلوك وغرس القيم والعادات والاتجاهات السائدة في المجتمع لدى الأطفال، فيمكن تحديدها على النحو التالي:
1. الحب مقابل العداء ويتميز البعدان في هذا النوع من المعاملة بالتقبل والاستحسان واستخدام المكافأة والثناء والتفاهم في مقابل العقاب البدني والزجر والنقد والتهديد وكراهية الطفل.
 2. التسلط والتحكم مقابل التسامح ويتميز باستخدام أساليب قاسية تقيد حرية الطفل وتكبله ولا تتقبل أخطائه وتعاقب عليها في مقابل السماح بقدر مناسب من الحرية واتخاذ القرار من جانب الطفل والتسامح بقدر معقول فيما يقوم به الطفل من أخطاء.
 3. العلاقة الهادئة في مقابل القلق الانفعالي ويتميز هذا الاتجاه عن طريق التدليل والحماية الزائدة والقلق المبالغ فيه في مقابل النظرة الهادئة الموضوعية لنمو الطفل.

المشكلات السلوكية والنفسية التي يتعرض لها ويعاني منها أطفال مرحلة الطفولة المبكرة

يحتاج الأطفال الى الحب المعتدل
وفرض نظام ثابت وواضح
للطفل والاهتمام بإيجاد القدوة
التي يفهمها الطفل.



- مشكلات ضبط الإخراج، التأخر أو الفشل فيه.
- مشكلات مص الإصبع.
- العبث بالأعضاء التناسلية.
- نوبات الغضب.
- العناد وعدم الطاعة.
- الغيرة.
- القلق.
- النشاط الزائد أو فرط النشاط.
- العدوان.
- الانطواء والمشاكسة.
- رفض الطعام أو صعوبة تناوله أو إرجاعه أو المعاناة من الإمساك.
- الخوف والكوابيس (الأحلام المزعجة) واضطرابات النوم.
- التبول اللاإرادي.
- الكذب.
- السرقة.
- عدم تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي.

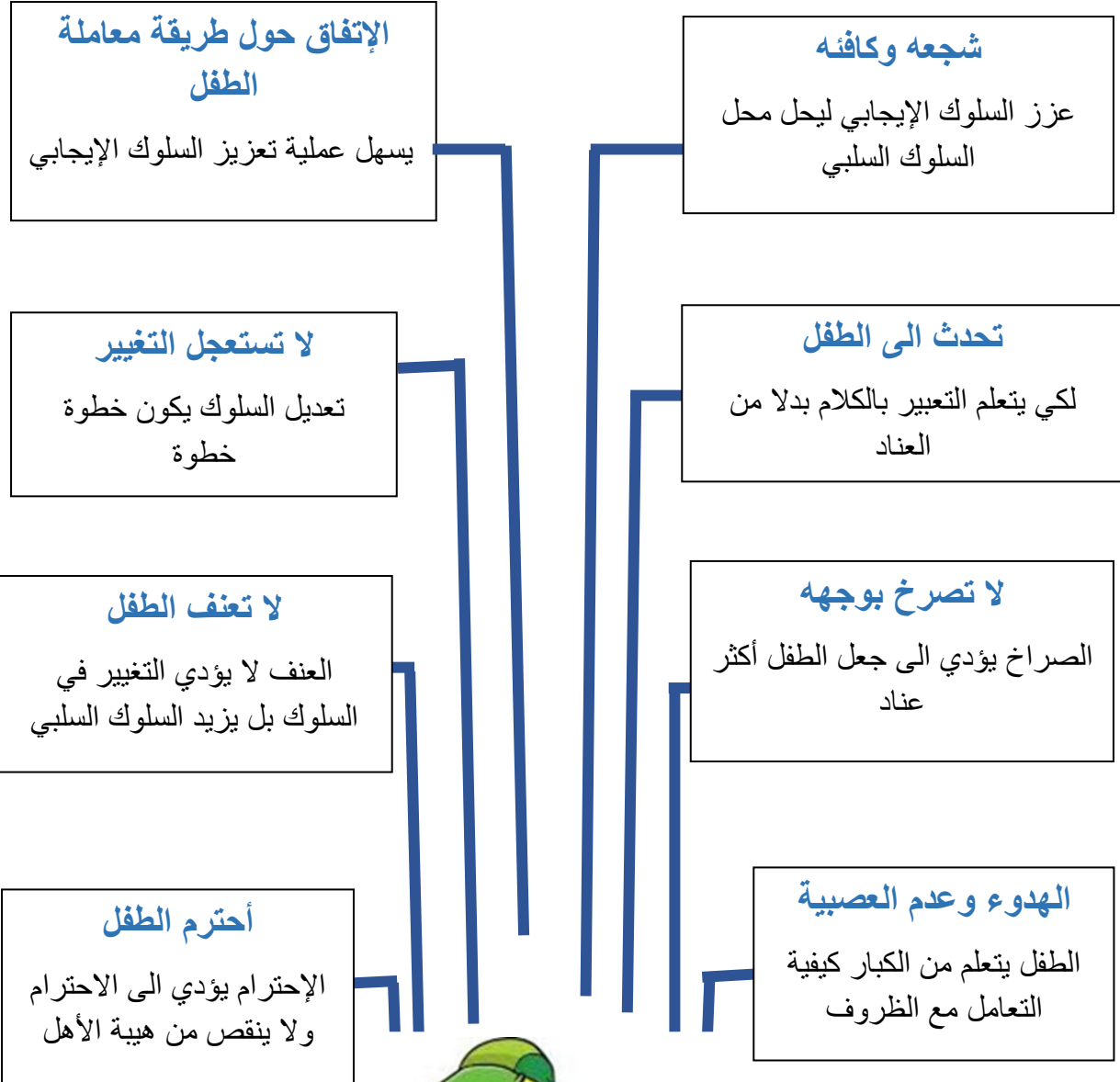
المشاكل النفسية لدى الأطفال

1. الاضطرابات العاطفية، القلق، الخجل، الميل إلى البكاء والحزن. وقد تظهر على شكل أعراض جسدية كالاستفراغ والإسهال واضطراب النوم والشهية أو السمنة، وتناقص أداء الطفل في المدرسة.
2. الاكتئاب النفسي وقد يظهر باضطراب في السلوك.
3. الخوف المرضي.
4. الاضطرابات التحولية أو ما يعرف (بالهستيريا).
5. الوسواس القهري.
6. الاضطرابات العقلية كالفصام والهوس .
7. أمراض الشخصية، كالشخصية التجنبية والشخصية المعارضة (العصيان والتمرد والعناد).
8. اضطراب السلوك كعمل تصرفات غير لائقة مثل انتهاك حقوق الآخرين والتخريب وإشعال الحرائق والسرقة والهروب من المدرسة واستخدام الكحول والمخدرات.
9. ظهور بعض العادات غير المستحبة كمص الأصابع وقضم الأظافر ونتف الشعر ولمس الأعضاء التناسلية.
10. مشاكل النوم بأنواعها.
11. التبول والتبرز الليلي.
12. فرط الحركة وتشتت الانتباه.
13. اضطرابات الكلام والتأتأة.

عدم الإهتمام أو العنف من الوالدين يؤدي إلى اضطرابات الشعور ومن ثم عدم المبالاة بمشاعر الآخرين.

إن السرقة والعنف تصبح صفات أولئك الأطفال عند الكبر.

- عندما تلح الأم في إيصال طفلها إلى درجة الكمال من ناحية السلوك والشكل والنظافة والذكاء فإنها ستحبه، ولكن عندما لا تتحقق رغبتها فإن تصرفات الأم تتحول إلى نوع من الجفاء والغلظة والعقاب غير المبرر لتصل به إلى طموحاتها.
- إن العناية بالطفل ورعايته من النواحي الشكالية دون توفير المحبة والعاطفة اللازم لذلك تنتج طفلاً قلقاً اعتمادياً وقد يكون ذو سلوك معارض.



الأطفال حديثي الولادة

إن أشد الأشياء خطراً على حديثي الولادة هي العدوى والإصابة بالأمراض ولذلك علينا الإهتمام بإبعادهم عن الأشخاص المصابين بالنزلات البرد أو إلتهاب الحلق أو النزلات المعوية، أو الإلتهابات الجلدية وغيرها من الأمراض المعدية.

وزن الوليد



معظم الأطفال حديثي الولادة يفقدون شيئاً من وزنهم في الأيام القليلة الأولى ولا يعود وزنهم إلى ما كان عليه وقت الولادة إلا بعد فترة تتراوح بين 5 و7 أيام والسبب الأساسي في هذا النقص في الوزن يعود إلى حد كبير إلى فقدان الماء وخروج المواد المختزنة في أمعاء الطفل قبل الولادة وهذا تكيف طبيعي في الجسم لا يستدعي أي قلق إلا إذا كان وزن الطفل لم يعد إلى الزيادة في نهاية الأسبوع الأول.

الثدي



قد تكبر أثناء بعض الأطفال في الأيام القليلة الأولى ويحمر لونهما قليلاً وفي بعض الأوقات قد تنتضج حلمات الطفل بضع قطرات من الحليب (سواء كان الطفل ذكراً أو أنثى)، ولكن ذلك قليل الحدوث بوجه عام وهذا بسيط وأن المواد الداخلية التي تهيج ثديي الأم للرضاعة قد وصلت إلى جسم الطفل قبل الولادة بالطريقة نفسها التي يصله إليه الغذاء والأوكسجين من خلال المشيمة وهذا الإنتفاخ في ثديي الطفل يختفي تدريجياً ومن المهم عدم عصر ثديي الطفل أو تدليكهما في هذا الوقت.

إفرازات المهبل



قد تنزل بعض قطرات من الدم من المهبل عند بعض الإناث من الأطفال في الأيام الأولى بعد الولادة وينشأ هذا الدم لأسباب شبيهة بالتي تسبب تضخم الثديين وهو ليس مدعاة للقلق وسوف يختفي بسرعة.

السرة



يولد الأطفال بحبل سري يربطهم بالمشيمة، وأثناء وجود الطفل في بطن الأم، يقوم هذا الحبل السري بنقل الأكسجين والمواد الغذائية للطفل من خلال السرة، كما أن هذا الحبل ينقل فضلات الطفل إلى الأم.

وبمجرد ولادة الطفل، يمكنه التنفس وتناول الحليب والتخلص من الفضلات بمفرده، وبالتالي يتم قطع الحبل السري.

ومن الطبيعي أن يجف الجذع الخاص بالحبل السري بمرور الوقت بعد الولادة. يقوم الطبيب بتثبيته في مكانين وقطعه بين مشبكين، لمنع حصول النزيف الشديد. لا تحتوي روابط الحبل السري على أي أعصاب، ولذلك لا يسبب ألماً للطفل عند قطعه، ولكن جذع الحبل السري لا يزال مرتبطاً بالأنسجة الحية على بطن الطفل، لذلك يجب أن تكون الأم حذرة جداً مع الجذع والمنطقة المحيطة به.

أفضل طريقة لرعاية جذع الحبل السري هي إبقائه نظيفاً وجافاً حتى يسقط من تلقاء نفسه، ولا يتطلب هذا غسل منطقة السرة بانتظام، ولكن يجب تجنب تلوثها بقدر الإمكان.

النصائح للعناية بسرة الطفل حديث الولادة

الحفاظ على جفاف المنطقة: في حالة تبلل منطقة السرة، فيجب على الأم أن تقوم بتجفيفها برفق، وذلك بواسطة منشفة نظيفة وناعمة ودون فرك أو ضغط عليها. ويفضل تجنب اقتراب الماء من هذه المنطقة أثناء تحميم الطفل لحين سقوط الجذع.

- عدم وضع الحفاضة على منطقة السرة: ينصح بطي الجزء العلوي من الحفاضة بعيداً عن الجذع لمنع الاحتكاك به.



- استخدام ملابس قطنية نظيفة لحديثي الولادة: يجب على الأم استخدام ملابس داخلية مصنوعة من القطن للطفل، وتجنب الملابس الضيقة أو الأقمشة التي تعيق التنفس بشكل جيد.

من الطبيعي أن يجف جذع السرة ويسقط في فترة تتراوح بين 5-15 يوماً بعد الولادة. ومع الحفاظ على جفافه، عادة ما يستغرق أسبوع.

وعندما يجف الجذع، سوف يذبل ويتغير لون من الأخضر المائل للأصفر إلى البني أو الأسود، ثم يسقط من تلقاء نفسه، ويجب عدم محاولة شد الجذع للتخلص منه حتى وإن كان على وشك السقوط، بل يجب تركه ليسقط بشكل طبيعي، وحتى بعد سقوط الجذع، يجب الحفاظ على نظافة وجفاف المنطقة.

الطفل المولود قبل الأوان

يعد الطفل قد ولد قبل الأوان إذا ولد قبل الموعد المتوقع بأسبوعين، وبما أنه يصعب تحديد موعد ولادة الطفل على وجه التحديد فإن كل الأطفال الذين يزنون أقل من 2 كيلو ونصف يعدون غير مستكملين لفترة حملهم وحتى إذا ولد الطفل في موعده حسب تقدير الأم وكان يزن أقل من 2 كيلو ونصف فإنه يحتاج إلى عناية خاصة ويجب أن يعامل معاملة المولودين قبل الأوان لأن جسمه ليس على استعداد للاستجابة إلى مطالب الحياة كالأطفال الذين يولدون أكبر حجماً فقد يحتاج تنظيم فيه درجة الحرارة والرطوبة بدقة ويحصل من خلاله على قدر أكبر من الأوكسجين.

يجب أن تتم الولادة في المستشفى أو في المركز الصحي حيث توجد التسهيلات اللازمة للعناية بالمواليد. أما إذا ولد في المنزل وكان حجمه صغيراً جداً فيجب بذل كل مجهود لنقله إلى مستشفى مجهز بالأجهزة اللازمة للعناية بالأطفال ولدو قبل الأوان.

حمام الطفل

يمكن أن يستحم الطفل إما قبل الأكل أو في الصباح أو قبل موعد نومه ليلاً حتى ينام بشكل أفضل، في أول أسبوعين قبل أن تسقط السرة يفضل الحمام بالإسفنجية.

سواء حصل تحميم الطفل بالإسفنجية أو بالمغطس من الضروري قبل البدء بالحمام التأكد من درجة حرارة الغرفة إذا كانت دافئة بشكل كاف بعد ذلك على الأم نزع المجوهرات من يديها لتفادي خدش الطفل وغسل اليدين لإعداد ما يحتاجه المولود أثناء الحمام من:



- حوض أطفال يملأ نصفه بالماء الدافئ.
- فوط ناعمة للحمام.
- صابون أطفال.
- شامبو.
- زيت أطفال.
- مشط أطفال.
- حفاضة نظيفة.
- ملابس الطفل.

للعناية بالسرة يجب تنظيفها بالمطهرات مع لف قطعة شاش معقمة حول بقايا الحبل السري.

الحمام بالإسفنجية

في فترة الأسبوعين الأوليين من المناسب أن يحصل الطفل على حمام بالإسفنجية أكثر من الحمام بالمغطس، لحمام الطفل يمكن اعتماد الخطوات التالية:

1. مددي الطفل على فوطة نظيفة.
2. اغسلي عيني الطفل وأنفه وأذنيه بكرات قطنية ناعمة ومبللة (عند تنظيف عيني الطفل، إمسحي دائماً من الجهة الداخلية للعين ثم إلى الجهة الخارجية). يمكن استعمال قطعة قطن مبللة بالماء لتنظيف

الأنف والأذنين من الخارج ولكن لا تحاولي تنظيف الأجزاء الداخلية التي لا تستطيع رؤيتها بوضوح لأنك ربما خدشت جلده الناعم وتسبب له بالضرر أو بالعدوى.

3. نظفي منطقة الشرج بماء دافئ.
4. نظفي يديه وقدميه ثم جذعه.
5. إستخدمي دائما الماء الدافئ بدرجة حرارة مناسبة، 37 درجة مئوية.
6. غطي جسم الطفل.
7. إغسلي شعره بالشامبو: إحملي رأس الطفل ورقبته بقبضة ثابتة، إغسلي شعره بلطف بشامبو أطفال معتدل أو صابون ثم أشطفيه جيدا واضعة أصابعك بأذنيه لمنع دخول الماء.

حمام المغطس

1. إملي حوالي نصف المغطس بالماء الدافئ، يمكنك إستخدام ميزان حرارة أو أن تدخل في كوعك في الماء لتحددى مدى سخونته. يجب أن يكون الماء دافئا لكي يستمتع الطفل بالحمام.
2. إمسكي الطفل من رأسه ورقبته جيدا.
3. أدخل ي قدمي الطفل ببطء في الماء.
4. بللي يدي الطفل واغسلي جذعه الأمامي بلطف.
5. إقلبي الطفل واغسلي ظهره.
6. إغسلي جيدا المناطق المثنية من جلد الطفل ومنطقة الشرج كآخر إجراء.
7. لا تتركي الطفل وحيدا داخل المغطس.
8. قلبي أظافره كلما دعت الحاجة بمقص صغير مستدير الأطراف ومطهر.

التمارين الجسدية



يحتاج الطفل في كل مرحلة عمرية إلى تمارين خاصة تتضمن بسط اليدين والرجلين لينمو صحيحا. هذه التمارين تعزز نموه وتساعد على التطور ومن أهميتها أنها:

- تساعد الطفل على التعامل مع بيئته.
- تقوي قدرته العقلية والجسمية.
- تزيد من اعتماده على ذاته.
- تعزز مناعته ضد المرض.
- تساعد ليكون إجتماعيا.

لمساعدة الطفل على التحرك بسهولة اختاري الشراشف الدافئة والخفيفة والملابس المريحة.

إذا كان الجو دافئا ولطيفا، من المفيد أخذه بنزهة إلى الخارج حتى يحصل على حمام شمسي كي يتلاءم مع البيئات المتعددة يجب مراعاة فترة تعريضه لأشعة الشمس المباشرة إن حرارة الشمس الخفيفة ستحفز الطفل على إنتاج فيتامين D بينما الضوء المباشر يمكن أن يحرق جلد الطفل الناعم والحساس.

تغيير الحفاضات

يبدأ اليوم الأول للطفل باستخدام الحفاضات ويساعد التحفيض المناسب الطفل على إبقاء جلده صحيا ويشعره بالرضى. يجب أن يكون نوع الحفاض ذات إمتصاص عال حتى لا يتأثر الجلد من البول ويجب أن يكون مريحا وإمكانية التحرك به سهلة.

المواد اللازمة عند تغيير الحفاض: غطاء للحفاض، فوط، شاش للتمسيح، ماء دافئ، كريم أطفال، حفاض نظيف.

- ضعي الطفل على فوطة نظيفة واخلعي الحفاضة المبتلة.
- إمسحي مؤخرة الطفل من الجهة العليا لمنطقة الشرج إلى المنطقة الخلفية وخصوصا للطفلة الأنثى، يجب أخذ الحذر الإضافي عند تنظيف المنطقة الشرجية لمنع التلوث (يمكن أن يكون سببها العدوى البكتيرية من البراز).
- عندما يجف الجلد ضعي كمية بسيطة من كريم الأطفال في مناطق الجلد المثنية.
- إذا كان جلد الطفل مفرط الحساسية يمكن إستعمال زيت الأطفال بدلا من الكريم لتنظيف المنطقة الشرجية ثم مسح ما تبقى من الزيت بالشاش.

الوقاية من تهيج الجلد (السماط)



- يجب أن يكون حفاض الطفل نظيفا وجافا دائما وتكون الأم على ثقة بأن طفلها يشعر بالراحة.
- من الضروري إستعمال أنواع الحفاضات شديدة الإمتصاص لتقي مؤخرة الطفل جافة مدة أطول.
- يجب تعريض الجزء الأسفل من الطفل للهواء خصوصا إذا كان الجو دافئا ومشمسا.
- من المفيد تجنب إستعمال ملابس داخلية من النايلون.

	المهارات الحركية والنفسية واللغوية المكتسبة خلال مراحل النمو	العمر
	<p>- حركات أطراف الطفل الأولية هي حركات عشوائية وغير متناسقة. فالطفل يقرب يديه من عينيه وفمه، وتكون كفتا يديه لا تزالان مضمومتين ويمكنه إمساك الشيء الذي يدخل في كف يده، لكنه لا يستطيع الاحتفاظ به لفترة طويلة.</p> <p>- يستطيع أن يسمع الطفل وهو لا يزال في رحم أمه. بعد الولادة يمكنه تمييز الأصوات المألوفة، مثل صوت الأم.</p> <p>- يبقى الطفل نائما معظم ساعات اليوم، ولكنه في ساعات اليقظة يستجيب لأصوات والديه ويستمتع بالاستماع لهم.</p>	عند الولادة



- شهر إلى شهرين
- الإستجابة والتنبه للأصوات المحيطة.
 - تحريك الرأس يمينا ويسارا.
 - القدرة على الرضاعة والبلع بسهولة.
 - القدرة على الضحك.
 - زيادة الوزن ونمو الطول.
 - يتبع حركة الأشياء حتى 180 درجة.
 - في نهاية الشهر الأول يستطيع الطفل رفع رأسه بضع سنتيمترات وتحريكه من جانب إلى آخر. كما يبدأ الطفل أيضا بالتدحرج إلى الجنب من وضعية الاستلقاء على الظهر.



- 3-4 أشهر
- القدرة على الابتسام وإصدار صوت الضحكة.
 - زيادة الوزن ونمو الطول.
 - بدء مرحلة التجربة والإكتشاف (وذلك بوضع الأشياء في فمه).
 - التعرف إلى أمه وأبيه.
 - يحاول التقاط الأشياء من حوله.
 - يدفع بقدميه في حالة الوقوف.
 - يرفع رأسه ويحاول الحفاظ على ثباته.
 - يمكن للأهل أن يقرأوا له لتنمية قدراته التربوية وهي فرصة تسمح للطفل بالتعرف إلى أمه وأبيه.



5-6 أشهر

- سرعة اكتساب الوزن.
- يستطيع أن يجلس مسندا ظهره إلى كرسي.
- يستطيع أن يمد يده لتناول غرض ما.
- يحاول مص أي شيء يقع تحت يده (لذلك يجب إبعاد الأشياء المؤذية والخطرة).
- يستطيع الأهل تنمية عواطف الطفل بالإستماع معه إلى الموسيقى الجميلة الهادئة.
- يمكن أن يبدأ الآباء بتدريب أطفالهم على محاولة التحدث.



6-8 أشهر

- يجلس لوحده ولكن لفترة قصيرة.
- يقف بمساعدة.
- يصبح فضوليا يريد معرفة ما يدور حوله.
- تبدأ الأسنان بالظهور. وقد يتأخر عند آخرين حتى السنة الأولى.
- ينادي بأصوات تشبه "بابا وماما".
- يصبح الحمام أحد عوامل التسلية لديه (يجب عدم تركه وحيدا ولو لدقيقة).
- قدرته على التذكر محدودة ولكنها أكثر تقدما.
- يصبح إجتماعيا وأكثر عنادا لهذا يجب إحترام رغبته وشعوره مع توجيه سلوكه ورفض بعض الرغبات برقة وبصوت منخفض.
- قد يتأخر بعض الأطفال في إظهار بعض الكلمات وإذا كان غير قادر على إصدار أي صوت يجب مراجعة الطبيب.
- يبدأ بالدوران حول نفسه في السرير مع إمكانية تغيير وضعيته إراديا.

	<ul style="list-style-type: none"> - يبدأ بالحبو (يجب حماية الطفل من الزوايا الحادة والجدران، والتدفئة). - يدفع جسمه محاولاً الوقوف (يمشي بمساعدة الآخرين). - يستطيع الجلوس بمفرده. - يتحكم في حركات يديه (الإشارة). - يستطيع التقاط الأشياء الصغيرة بواسطة الإبهام والسبابة. - يقلد الأصوات البسيطة ويقلد الأهل. - تزداد قدرته على التذكر والمشاهدة. - يحاول أن يشرب بنفسه. - يرد على الأصوات أو الأسماء. - يجب عدم تجاهل فضول الطفل وإحترام رغباته بالإستقلالية والإعتماد على الذات. 	<p>9 أشهر</p>
	<ul style="list-style-type: none"> - يمشي ممسكاً بيد واحدة ويخطو خطوات بسيطة. - يستطيع التلفظ بكلمات بسيطة مثل ماما، بابا. - يلعب بالألعاب بسيطة مثل الطابة. - يتحكم بأصابعه بشكل جيد. 	<p>12 شهراً</p>
	<ul style="list-style-type: none"> - ينطق بكلمات أخرى غير "بابا... ماما". - يستطيع مسك الكوب ولكن بمساعدة الآخرين والتقاط الأشياء الصغيرة. - يستطيع التحكم في حركات الجسم (كالدوران إلى الخلف). 	<p>13-14 شهراً</p>
	<ul style="list-style-type: none"> - ينظر إلى الصور في الكتب ويقلب صفحاتها. - يتناول الأكل بالملعقة (رغم عدم التحكم فيها بشكل كلي). - يعبث بما حوله (التقاطها من أماكنها ثم تركها بعد اللعب بها). - يمشي بدون مساعدة. - يحاول التكلم وتكرار الكلمات. - يظهر المشاعر مثل الحزن أو السعادة. 	<p>15-17 شهراً</p>

<ul style="list-style-type: none"> - يعبر عن احتياجاته بالإشارة. 	
<ul style="list-style-type: none"> - يستطيع التعبير بالكلام من خلال جمل مكونة من 2-3 كلمات. - يمكنه حمل الأشياء عند المشي. - يظهر العواطف المتمثلة بالعناق والقبلات. - يمضغ قضمات صغيرة من الطعام. - يساعد في خلع ملابسه. - يشير إلى الأنف، والعين، والشعر، والفم. - يركض، ويصعد وينزل الدرج بمساعدة يد واحدة. - يتعرف إلى الصور. - يستطيع تشييد برج من أربعة إلى سبع مربعات. 	<p>24-18 شهرًا</p>
<ul style="list-style-type: none"> - يتناول الطعام بمفرده. - يغسل يديه ويجففها. - يتحكم في فتح الأبواب من مقابضها. - يستطيع الجري. - يقفز في مكان محدد. - يستمتع باللعب والرسم مع أطفال آخرين. - يستمتع بالقراءة من الآخرين له. - ينطق اسمه عندما يطلب منه ذلك ويعرف على نفسه بـ "أنا". - يكرر الكلام وراء الآخرين. - يصعد وينزل الدرج بسهولة. - يساعد في ترتيب حاجياته وألعابه. - يمشي مشية متزنة، ويركض بخطوات ثابتة قبل نهاية السنة الثالثة من العمر. 	<p>من سنتين حتى 3 سنوات</p>
<ul style="list-style-type: none"> - يحتاج إلى العناية المستمرة من الأهل. - قد يبكي الطفل عندما يشعر بالملل لذا يمكن أن نسرد عليه قصة بصوت منخفض أو الإستلقاء قربه والتربيت على ظهره برقة. - قد تكون الأم بحاجة إلى الراحة فإذا كان الطفل يلعب يجب تركه حتى ينتهي. - يمكنه قيادة دراجة من 3 دوليب. - يلبس حذاءه ويفك أزرار القميص. - يتعرف إلى الجنس والعمر. - يقف على رجل واحدة. - يبني برج من أكثر من 10 مربعات. - يرسم ويخبر قصصا. - يسمي أربعة ألوان. 	<p>من 5-3 سنوات</p>

نمو الطفل

إذا كانت طريقة تربية الطفل غير متناسقة وثابتة فإن الطفل سينشأ لديه القدرة على تنظيم عاداته وهذا لا يعني أنه على الآباء أن يتبعوا قواعد محددة في التربية وإنما يجب عليهم أن لا يغيروا من النمط الروتيني في تعاملهم مع الطفل خصوصا عند إطعامه أو اللعب معه أو حتى عند وضعه للنوم.

العوامل المؤثرة على أنماط النمو

النمو هو سلسلة من التغيرات الجسدية والنفسية التي يشهدها الطفل منذ ولادته وهي عملية متدرجة ومستمرة وتختلف من طفل لآخر تبعا لعوامل ثلاثة:

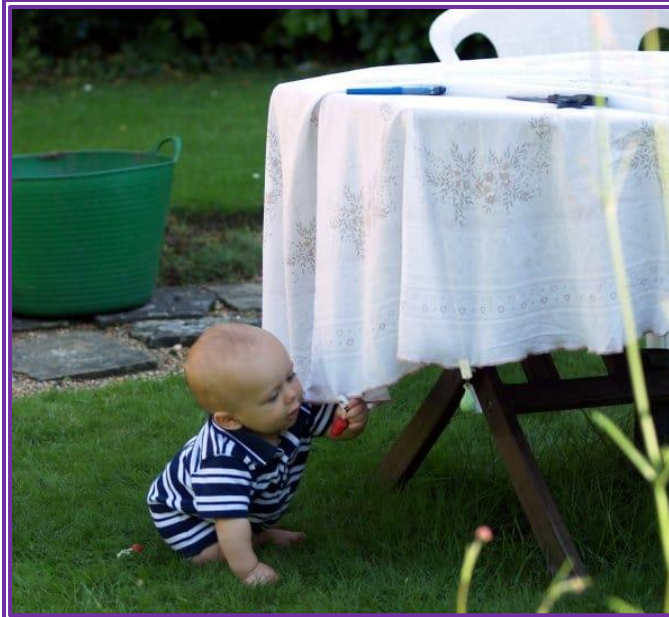
- مستوى التطور الجسدي للطفل.
- الطبيعة الموروثة للطفل.
- البيئة المحيطة.

تعد مرحلة الطفولة أهم مرحلة من مراحل نمو الفرد وتكوين شخصيته خلالها تتشكل العادات، وتنمو الميول والقدرات، وتكسب المهارات. وعلى الأسرة مراقبة تطور النمو لدى الطفل وكذلك توفير البيئة الامنة لتطوير المهارات الحسية والعقلية لدى طفلهم . كل طفل قادر على النمو والتطور بالشكل الصحيح إذا توفرت له الظروف والبيئة المناسبة.

المخاطر التي قد يتعرض لها الطفل

العمر	المخاطر المحتملة
بين الولادة و6 أشهر	أبرز الأخطار التي يمكن أن يتعرض لها في هذه الفترة هي الإختناق أثناء النوم أو بشريط المصاصة أو السقوط من السرير أو الطاولة التي يوضع عليها لارتداء ثيابه.





يبدأ الطفل بالتقاط الأشياء
ويضعها في فمه. ويلجأ
إلى إتقاط كل شيء يساعده
على النهوض فيمكنه مثلاً
أن يلتقط شريط المكواة أو
شرشف الطاولة كل
الأشياء الموضوعة
بمستوى الأرض تصبح
بمتناوله كذلك الطاولات
والرفوف المنخفضة.

بين
6
و12
شهرًا



عندما يبدأ الطفل بالمشي
يتسع مجال إستكشافه
وتزداد رغبته في لمس كل
شيء وهو يبحث عن
الأشياء المخفية ويمكنه أن
يضع أصابعه في ثقب
الكهرباء كم أنه يجهل
حدوده ويلتقط أي شيء من
حوله عندما يشعر أنه
معرض للسقوط.

بين
12
و18
شهرًا



تزداد فيها الحوادث بشكل كبير وتكون الأكثر خطورة، وتصبح قدرات الطفل الحركية واسعة جدا فهو يركض ويتسلق ويقف على أطراف أصابعه ويفتح الأبواب وهو يتميز بفضول شديد ويدخل في مرحلة جديدة تجعله يواجه الممنوعات بالرفض حتى عندما يفهمها.

بين 18 شهرا و3 سنوات



تتسع قدرة الطفل على فهم شروحاتنا ما يشجعه على الالتزام لكنه يبقى متهورا قد يرغب بتقليدنا أو إسعادنا أو إفهامنا بأنه أصبح كبيرا، لكن يصعب عليه تقدير قدراته بشكل جيد.

بين 3 و6 سنوات

يمكن أن ينسى الخطر فهو يعيش في الحاضر ويتمتع بردات فعل متهورة وكمثال على ذلك قد يعرف الطفل أن عليه ألا ينحني من النافذة لكنه قد يفعل ذلك لالتقاط لعبة وقعت منه.

سن السادسة

مراحل ليتعلموا الحذر!

- إن ردة فعل أهل تكون متفاوتة تجاه المخاطر التي يتعرض لها الأطفال في الحياة اليومية.
- بعضهم يطغى عليه القلق ويفرط في حماية طفله، فيصبح الطفل مكبوتاً أو متهوراً للتعويض عن هذا الكبت.
- بعض أهل يقلل من حجم المخاطر نتيجة الجهل أو الإهمال.
- الحل الصحيح فيكون وسطياً بين هذين التصرفين أي أن نحمي الطفل من جهة ونحافظ على احترامنا لرغبته النامية بالاستقلالية من جهة أخرى فنبقى حذرين لكن بتحفظ.
- يجب تعليم الحذر بشكل تدريجي بما يتناسب مع النمو الذهني والنفسي للطفل ولا يستثني التيقظ والانضباط.

هناك أشياء في المنزل يجب إبقاؤها ليس فقط بعيداً عن متناول الطفل بل بعيداً عن نظره أيضاً لكي لا نشجع لديه الرغبة في لمسها.

- × أكياس النايلون والبلاستيك التي تسبب الإختناق في حال وضعها في الرأس.
- × الزجاجيات وقناني الزجاج.
- × السلالم، خاصة غير المستقرة.
- × القداحات والكبريت.
- × الحبال وأشرطة الستائر.
- × الأسلحة.
- × المجوهرات التي قد تسبب جروحاً. أو يحاول الأطفال ابتلاع الأجزاء الصغيرة منها.
- × الأدوات والأشياء الحادة.
- × الأدوية السامة والمنظفات المنزلية أو مستحضرات العناية.



تغذية الطفل



التغذية السليمة ضرورة لكل طفل لذا يشدد الأطباء على ضرورة العناية التامة بنوعية الغذاء الصحي الذي يحتاجون إليه والإبتعاد عن كل ما يسبب فقدان الشهية لديهم.

أن التغذية السليمة للطفل تتركز أهميتها في السنوات العشر الأولى من عمره حيث يحتاج إلى الحديد المهم لخلايا الدم، أن نقص الحديد يؤدي إلى فقر الدم وشعور الطفل بالكسل والخمول وعدم القدرة على التركيز.

إن إتباع العادات الغذائية الصحيحة وممارسة الرياضة بانتظام يعدان عاملين هامين يجب البدء بهما من الطفولة من أجل المحافظة على وزن مناسب، وإكتساب الطفل عادات صحية سليمة.

الرضاعة الطبيعية أثناء الستة أشهر الأولى ضرورية جدا لأن حليب الأم يكون سهل الهضم ويحتوي على البروتينات، والفيتامينات، والمعادن والسوائل التي يحتاج إليها جسم الطفل.



معتقدات شائعة وخاطئة

- ✗ إن إعطاء الطفل الزجاجة في وجبة المساء لن يمنعه من الإستيقاظ أثناء الليل، ففي الأسابيع الأولى يحتاج الطفل على الرضاعة الليلية لتلبية حاجاته وتدريباً يستغني عنها فينام مدة أطول.
- ✗ تعتقد بعض الأمهات أن أسنان الطفل تكون أقوى إذا أدخل الطعام في عمر مبكر وهذا خطأ فالحليب الطبيعي يقوي الأسنان.
- ✗ على الأمهات ألا تلجأن إلى مقارنة الأطفال ببعضهم كي يحكموا على وضعهم الصحي إذ أن الدليل الوحيد على صحة الطفل هو مراقبة نموه بحسب جدول النمو.
- ✗ تظن الأمهات أن حليبهن غير كافٍ فيلجأن إلى إدخال الأغذية المكملية لتأمين حاجات الطفل من الفيتامينات والكالسيوم، والمغذيات وهذا خطأ، فحليب الأم كافٍ لتأمين حاجات الطفل حتى ما يقارب الشهر السادس وجري بعدها إدخال الأغذية المكملية.

عندما يبلغ الطفل الشهر السادس

الغذاء المساعد

عند بلوغ الطفل شهره السادس يصبح الحليب غير كافٍ، لذا يمكن إضافة أطعمة جديدة إلى غذائه تدريجياً وبكميات صغيرة على أن يتم إعدادها بطريقة سهلة الأكل والهضم يمكن إدخال:

1. الحبوب، كالأرز المطحون والبطاطا.
2. الخضار المسلوقة، المصفاة، والمهروسة مثل الجزر، الكوسا واللوبيا.
3. الفواكه الناضجة والمهروسة مثل التفاح، والموز، والإجاص، أو العصير المصفى. المكملات الغذائية المحضرة في المنزل أفضل من الجاهزة إذا رعيت النظافة عند التحضير.

يؤجل إعطاء عصير البرتقال للطفل إلى حين بلوغه التسعة أشهر بسبب الحموضة الموجودة فيه. يجب تجنب إدخال الطحين، ومشتقاته، واللحوم والدجاج قبل عمر الستة أشهر لأن الطفل غير قادر على هضمها قبل هذه المرحلة.

بعد الستة أشهر ترافق الرضاعة من الثدي إدخال الأطعمة على النظام الغذائي للطفل بشكل يتناسب مع عمره في هذه الحالة ممكن أن تستمر الرضاعة حتى عمر سنتين.

يتم إدخال الأطعمة إلى غذاء الطفل وفقاً لتطور نمو جهازه الهضمي.

تبدأ هذه العملية عند بلوغ الطفل الشهر السادس.

تفادي إعطاء الطفل العسل قبل بلوغه عامه الأول فذلك قد يؤدي إلى إصابته بالتسمم.

العمر	الممارسات الغذائية الجيدة
من عمر 6 إلى 8 أشهر	<ul style="list-style-type: none"> ✓ الإستمرار بإرضاع الطفل بمعدل 5 إلى 6 رضعات في اليوم. ✓ تزداد حاجة الطفل إلى الأغذية المكملة بمعدل وجبتين إلى ثلاث وجبات من الأطعمة التالية: ✓ النشويات، والحبوب مثل العدس والحمص، والفاصوليا وغيرها المطهية جيدا والمهروسة. ✓ الفواكه المصفاة أو المهروسة. ✓ مشتقات الحليب مثل اللبنة والجبن الطري غير المملح كمصدر مهم للكالسيوم. ✓ اللحمة الخالية من الدهون، والدجاج والسمك المهروس كمصدر للحديد والبروتين وفيتامين "ب". ✓ إضافة القليل من زيت الزيتون خلال تحضير الوجبات. ✓ إدخال صفار البيض بعد الشهر السادس.
من عمر 9 إلى 11 شهر	<ul style="list-style-type: none"> ✓ تستمر الأم بإرضاع طفلها بمعدل 4-5 رضعات بالإضافة إلى الأطعمة التي بدأ الطفل بتناولها في المرحلة السابقة يتم: ✓ إدخال المأكولات التي تتطلب المضغ مثل: مشتقات القمح والخبز المحمص. ✓ إدخال المأكولات التي تحتوي على أنواع الفواكه والخضار كافة مقطعة بحجم (اللحمة) مقشرة ونيئة ويتم في هذه المرحلة إدخال عصير البرتقال. ✓ إعطاء الطفل صفار البيض (حتى 3 مرات في الأسبوع) ولا يعطى البياض قبل بلوغ الطفل السنة لأنه قد يتسبب بالحساسية.
من عمر 12 شهرا وما فوق	<ul style="list-style-type: none"> ✓ يقل اعتماد الطفل على الرضاعة كمصدر للغذاء بحيث تقتصر على رضعة أو رضعتين في النهار، لذا ينبغي تأمين مجموعة من الوجبات المكملة لتلبية حاجاته من الطاقة والمغذيات كالتالي: ✓ إدخال الحليب كامل الدسم ومشتقاته والبيض الكامل. ✓ إدخال اللحوم بحجم (اللحمة). ✓ إدخال العسل. ✓ عند بلوغ الطفل عامه الأول يصبح قادرا على مشاركة العائلة في المأكولات المحضرة والخفيفة. ✓ يستحسن فصل القليل من الطعام في طبق مستقل للطفل الصغير قبل إضافة التوابل القوية.

<p>✓ ترك الطفل يحاول الأكل وحده على طاولة الطعام مع العائلة دون التركيز على الأخطاء التي يقوم بها امر مهم ينبغي فقط التصحيح دون التعليق عليها، فذلك يجعل الولد يعتمد على نفسه ويعطيه ثقة بالنفس وشعور بالمشاركة.</p>	
<p>✓ تتميز هذه المرحلة بقدرة الطفل على الحركة واستخدام يديه لالتقاط الأشياء ووضعها في فمه كما انه يبدأ بالمشي والتجول، تبدأ الأسنان بالظهور وتظهر قدرة الطفل على مضغ الأطعمة الجامدة وتصبح معدته أكثر قدرة على هضمها وامتصاصها إضافة على الحليب.</p> <p>✓ يمكن إدخال أطعمة جديدة إلى غذاء الطفل لتمرين أسنانه على المضغ.</p> <p>✓ طعام العائلة هو خير ما يبدأ به مع إعطائه 2-3 أكواب من الحليب يوميا.</p> <p>✓ إحرصى على تعليم طفلك العادات الغذائية الصحيحة، إن أهم عنصر في الغذاء اليومي هو وجبة الفطور فهي تزود الطفل بثلاث حاجاته اليومية من المغذيات تقريبا وتمده بالطاقة اللازمة لحركته على ألا تخلو من الحليب.</p> <p>✓ لا تعودى طفلك على شرب الشاي مع الأكل لأنه يمنع إمتصاص الحديد الموجود في الطعام إلى جانب كونه عنصر منبه لا يحتاجه الطفل. في حال الضرورة يعطى الشاي بعد الوجبة بساعتين ليكون الجسم قد إمتص الحديد.</p> <p>✓ تنخفض شهية الأطفال في هذه الفترة مقارنة بالفترة السابقة لأن سرعة النمو تبدأ بالإنخفاض ومع ذلك تزداد حاجة الطفل قليلا إلى الطعام.</p>	<p>من عمر 12 شهرا وما فوق</p>

الشبع

علامات الشبع	عمر الطفل بالشهور
يدير رأسه عن الحلمة أو ينام إذا أعطي الحلمة مجددا أو يغلق فمه أو يعض الحلمة.	1-3 أشهر
يترك الحلمة ويدير رأسه أو يبكي أو يغلق فمه بيديه للفت الانتباه أو يعض الحلمة.	4-7 أشهر
يتململ ويغير جلسته أو يبقى فمه مغلقا ويهز رأسه يمنا ويسرة كأنه يقول "لا" ويلتهى باللعب.	7-9 أشهر
يبصق الأكل من فمه، ويعطي الزجاجة، أو الفججان بيده لأمه.	10-12 أشهر

تعليمات خاصة بإدخال الأطعمة الجامدة

- ✓ يجب تجنب المأكولات التي يمكن أن تسبب إختناقاً للطفل مثل الجوز، والبزورات وشرائح البطاطا المقلية والمأكولات الصلبة الأخرى.
 - ✓ تجنب إدخال حليب البقر كامل الدسم إلى ما بعد عمر السنة لأنه يسبب ضغطاً كبيراً على كليتي الطفل ويزيد من خطر النزيف في الجهاز الهضمي.
 - ✓ يجب تجنب إطعام الطفل أغذية تحتوي على نسب عالية من السرعات الحرارية مثل الحلويات والدهون لأنها تسبب السمنة وتسوس الأسنان، وأمراض سوء التغذية وزيادة الكوليسترول في الدم الذي يساعد على تكون الجلطات في القلب والمخ، كما أنه يجب تجنب الطفل أطعمة عالية الأملاح نتيجة ما تسببه من عبء على الجهاز الهضمي وخصوصاً الكلى لأنها في طور النمو.
-

كيفية إدخال الأطعمة على غذاء الطفل

- ✓ إدخال الأطعمة تدريجياً والبدء بنوع واحد.
 - ✓ أولاً نبدأ بالخضار ثم الفاكهة ثم الدجاج ثم اللحم الأحمر.
 - ✓ إدخال النوع الثاني بعد فترة 15 يوماً وذلك لمراقبة أي مضاعفات قد تنتج عن هذا النوع من الأطعمة ومعرفته.
 - ✓ إدخال كمية قليلة ثم زيادتها تدريجياً في الوجبات التالية.
-

اختبري معلوماتك

هل يمكن إستعمال المضادات الحيوية من قبل الأم عند ارتفاع حرارة الطفل دون مراجعة الطبيب؟	لا، إن إستعمال المضادات الحيوية دون الحاجة الضرورية إليها قد يؤدي إلى إنخفاض مناعة الطفل لا بد من مراجعة الطبيب قبل إستخدامها.
هل من الضروري متابعة كافة اللقاحات للأطفال؟	نعم إن التلقيح يبدأ من اليوم الأول لولادة الطفل ويستمر خلال مراحل متعددة من حياته، يجب الإلتزام بجدول التلقيح وإستكمال كافة الجرعات للطفل، لأن عدم إستكمال التلقيح يساوي عدم التلقيح.
هل يكفي حليب الأم وحده لتغذية الطفل قبل عمر 6 أشهر؟	نعم يحتوي حليب الأم على كافة المكونات الغذائية التي يحتاجها الطفل حتى عمر 6 أشهر. إن إعطاء الطفل أطعمة إضافية قبل نهاية الشهر السادس قد يسبب له مشاكل صحية كبيرة كالإسهال، سوء الهضم، الإختناق وغيرها.



الفصل الخامس عشر

الأمراض المزمنة

مقدمة

تعد الأمراض المزمنة غير السارية من التحديات الرئيسية التي تواجه النظم الصحية وتؤدي الى مضاعفات ومخاطر صحية واجتماعية واقتصادية أصبحت تعيق خطط التنمية الوطنية وتؤثر سلبا على جودة الحياة في المجتمع فضلا عن التكاليف المالية الباهظة التي تتحملها أنظمة الرعاية الصحية بسبب هذه الأمراض. هي أمراض مكتسبة من أنماط حياتية غير صحية تدوم فترات طويلة وتتطور الى حالات مرضية خطيرة وقد تؤدي الى الوفاة.

للد من الآثار السلبية الحادة للأمراض المزمنة على الأفراد والمجتمع، يلزم التدخل ووضع نهج شامل يقتضي مشاركة جميع القطاعات، مثل الصحة والتربية والإعلام والتخطيط وغير ذلك من القطاعات، وذلك للعمل سويا من أجل التقليل من المخاطر المرتبطة بالأمراض المزمنة غير السارية وتعزيز التدخلات الرامية إلى الوقاية منها ومكافحتها، ومن الأساليب المهمة للد من الأمراض المزمنة هو التركيز على التقليل من مخاطر العوامل المرتبطة بها. وهناك حلول زهيدة التكلفة للد من عوامل الأخطار الشائعة التي يمكن تغييرها مثل تعاطي التبغ والنظم الغذائية غير الصحية والخمول البدني وتعاطي الكحول على نحو ضار. ومن التدخلات الرئيسية ذات الأثر الكبير للد من الأمراض المزمنة غير السارية التي يمكن تنفيذها باتباع نهج قائم على الرعاية الصحية الأولية إزاء تعزيز الكشف المبكر وعلاج المصابين بها في الوقت المناسب.

فلا بد من العمل على تمكين الأفراد من العناية بأنفسهم والتحكم في صحتهم من خلال توفير المعلومات والمهارات اللازمة لاتخاذ الخيارات المناسبة في اتباع أساليب وأنماط حياة صحية. من أجل مساعدتهم على تغيير السلوك غير الصحي إلى سلوك صحي. وتقديم المشورة والإرشاد مع تعديل السلوك الصحي للأفراد والمجموعات الصغيرة للمرضى والمتكردين والعاملين الصحيين بالمركز خاصة فيما يتعلق بالمواضيع الصحية الأساسية ومنها الأمراض المزمنة.

الأهداف السلوكية للفصل

- التعرف على أكثر الأمراض شيوعا وطرق الوقاية منها والتعامل معها.
- معرفة العوامل التي تساهم في التوعية بأهمية الفحص المبكر للأمراض، وكيفية إجراء هذه الفحوصات.
- الترويج لنمط الحياة الصحية الصحيحة.
- التعرف وتفاذي الممارسات الخاطئة الضارة بالصحة.
- مساعدة الناس على تغيير السلوكيات غير الصحيحة.

تعريف

الأمراض المزمنة هي مجموعة من الأمراض التي تسمى أيضا "الأمراض غير المعدية"، وهي أمراض لا تنتقل بالعدوى من شخص لآخر، وتحدث بعد إصابة الشخص بها وتطورها فترة طويلة ضمن عملية بطيئة نسبيا. تلعب العديد من العوامل دورا مهما في ظهور الأمراض المزمنة، بما فيها العرق، والجنس، والتاريخ العائلي، والعمر، وقد تبين أن الأشخاص الذين تجاوزوا الخامسة والستين من العمر أكثر عرضة للإصابة بالأمراض المزمنة.

أنواع الأمراض المزمنة

- ضغط الدم المرتفع
- ارتفاع مستوى الكوليسترول
- التهاب المفاصل
- أمراض القلب التاجية
- السكري
- أمراض الكلى المزمنة
- الاكتئاب
- ألزهايمر والخرف
- الرئوي المزمن
- السرطان

خصائص الأمراض المزمنة

- الإصابة بها عادة تكون صامتة، وقد لا ينتبه المريض لها إلا بعد بدء حدوث المضاعفات.
- ترتبط بالسلوك الغذائي والنشاط البدني (الحركة والرياضة)، فداء السكري يرتبط بزيادة الوزن والبدانة، وترتبط أمراض الجهاز التنفسي بالتدخين.
- يمتد علاجها عادة طوال عمر الشخص وليس لفترة معينة، فعادة يحتاج مريض ارتفاع ضغط الدم إلى المواظبة على العلاج إلى آخر عمره.
- علاجها عادة مكلف ويتضمن مراحل قد تكون مزعجة للمريض، مثل العلاج الكيميائي والإشعاعي بالنسبة للمصابين بالسرطان.

عوامل الخطر التي قد تسبب الإصابة بالأمراض المزمنة

- استعمال التبغ ومشتقاته مثل تدخين السجائر والرجيلة.
- قلة النشاط الحركي.
- إتباع نظام غذاء غير صحي.
- تعاطي الخمر.
- ارتفاع ضغط الدم.
- زيادة الوزن والبدانة.
- ارتفاع مستوى السكر في الدم.
- ارتفاع مستوى الدهون في الدم.

الوقاية من الأمراض المزمنة

تصيب الأمراض المزمنة الفئات العمرية الأكبر سناً، وللحد من هذه الأمراض لا بد من التقليل من العوامل المرتبطة بها، وذلك بتغيير النمط الغذائي وأسلوب الحياة، ومن العوامل السلوكية التي يمكن تغييرها:

1. التقليل من تناول السكريات والأطعمة المصنعة، بما في ذلك الحبوب المكررة مثل الدقيق الأبيض والأرز الأبيض.
2. زيادة كمية الألياف بتناول الخضروات والفواكه، والبقوليات: مثل العدس والفاصولياء.
3. تناول كمية أقل من اللحم، وتجنب تناول اللحوم الحمراء.
4. تقليل الوزن، والابتعاد عن السمنة و فرط الوزن.
5. ممارسة الرياضة كالمشي 30 دقيقة (3-5) مرات في الاسبوع وحسب توصيات منظمة الصحة العالمية
6. التقليل من تناول الملح والقهوة والكحول.
7. الإقلاع عن التدخين.

الوعي الغذائي السليم المتوازن

- ✓ نشر الوعي الصحي بتغيير أنماط الحياة اليومية الداعية إلى الخمول والكسل.
- ✓ الابتعاد عن أجواء التوتر والضغط النفسي بالاتجاه إلى الأنشطة الترويحية.



مرض السكر

حالة مرضية مزمنة تستمر مدى الحياة وتؤثر على قدرة الجسم على استخدام الطاقة الموجودة في الطعام، يتميز المرض بارتفاع مستويات الجلوكوز في الدم بسبب نقص أو عدم فاعلية هرمون الأنسولين الذي تفرزه غدة البنكرياس، مما يؤدي الى حدوث مضاعفات مزمنة نتيجة لتأثيره على العين والكلى والأعصاب والشرابيين. ورغم القدرة على السيطرة على مرض السكري إلا أنه مرض مزمن.

أنواع مرض السكري

مرض السكري النوع الأول

النوع الأول يسمى السكري المعتمد على الأنسولين، يحدث المرض نتيجة خلل في البنكرياس حيث لا يقوم بصنع الأنسولين، وذلك بسبب مشاكل تحدث لخلايا البنكرياس التي تقوم بصنع الأنسولين.

أن هناك الكثير من المضاعفات الصحية التي قد تصاحب النوع الأول لمرض السكري، كتلف الأوعية الدموية الصغيرة في العينين وتسمى هذه. الحالة باعتلال الشبكية السكري، واعتلال الأعصاب السكري واعتلال الكلوي السكري، وخطر الإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية. إن علاج النوع الأول من مرض السكري يتم عن طريق حقن الأنسولين تحت الجلد، ومتابعة الإجراءات التالية:

- اختبارات يومية ومتكررة لمستويات السكر في الدم.
- اختبار مستوى السكر التراكمي كل ثلاثة أشهر.
- تخطيط منظم ودقيق لوجبات الطعام.
- التمارين اليومية المنتظمة.
- أخذ الأنسولين والأدوية الأخرى عند الحاجة.

مرض السكري النوع الثاني

حوالي 90% من المصابين بداء السكري هم من مرضى السكري النوع الثاني

يدعى مرض السكري غير المعتمد على الأنسولين أو الذي يصيب البالغين، ولكن هذا النوع أصبح شائع بين الأطفال والمراهقين أيضاً، ويعود ذلك إلى زيادة الوزن أو السمنة بين الشباب وقلة النشاط البدني. يكون البنكرياس منتجاً لبعض الأنسولين فقط، ولكنه لا يكفي الجسم ولا يسد حاجته كما ينبغي، وعندها تحدث حالة مقاومة الأنسولين وذلك عندما لا تستجيب خلايا المريض للأنسولين.

هو أكثر اعتدالاً من النوع الأول، لكنه يسبب أيضاً مضاعفات صحية في الأوعية الدموية الدقيقة في الكليتين، والأعصاب والعينين كما يزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية.

السمنة المفرطة خطر يؤدي للإصابة بسكري النوع الثاني، السمنة قد تسبب مقاومة للأنسولين، عندها يتعب البنكرياس لإنتاج المزيد من الأنسولين، والذي لا يكون كافياً للمحافظة على مستويات السكر في الدم.

ينطوي العلاج على المحافظة على الوزن الصحي، والإهتمام بوجبات الطعام الصحية، وممارسة الرياضة، كما يحتاج بعض المرضى إلى الأدوية التي تؤخذ عن طريق الفم.

إن ثلث المصابين بالسكري من النوع الثاني لا يعلمون أنهم مصابون به



سكري الحمل

قد تتعرض بعض النساء الحوامل لمرض السكري بشكل مؤقت أثناء الحمل، ويكون بسبب التغيرات الهرمونية التي تحدث أثناء الحمل، والتي قد تؤدي إلى ارتفاع نسبة السكر في الدم لدى النساء المعرضات لذلك وراثيا. عادة ما يتم الشفاء من سكري الحمل بمجرد ولادة الطفل. يطلب من النساء اللواتي أصبن بسكري الحمل الخضوع لاختبار تحمل الجلوكوز عن طريق الفم بعد ستة أسابيع من الولادة لمعرفة ما إذا كان مرض السكري قد استمر إلى ما بعد الحمل، فهذا يدل على عامل خطر لتطور الأمر إلى مرض السكري من النوع الثاني.

مرحلة ما قبل السكري

يمكن أن تؤدي إلى النوع الثاني من السكري حين تصبح الخلايا مقاومة لعمل الإنسولين، والبنكرياس غير قادر على إنتاج كمية كافية من الإنسولين للتغلب على هذه المقاومة، سبب هذا غير واضح، وبالرغم من أن العوامل الوراثية والبيئية قد تلعب دورا في تطوير مرض السكري من النوع الثاني، إلا أن زيادة الوزن ترتبط ارتباطا وثيقا بتطور السكري من النوع الثاني.

سكر الدم



سكر الدم أو الجلوكوز يأتي من تناول الطعام ويعمل كمصدر للطاقة في الجسم، وتعد الأطعمة الكربوهيدراتية مثل الأرز والبطاطا والحبوب والفواكه والخضروات والحليب مصدر الرئيسي للجلوكوز. بعد تناول الطعام يتم امتصاص الجلوكوز إلى الدم حيث ينتقل إلى خلايا الجسم، حيث يقوم هرمون الأنسولين بمساعدة الخلايا على استخدام الجلوكوز للحصول على الطاقة، عند تناول نسب عالية من الجلوكوز أكثر من الاحتياجات اليومية، فسيقوم الجسم بتخزينها في الكبد والعضلات أو بتحويلها إلى دهون. بدون وجود كمية كافية من الجلوكوز لا يمكن للجسم أداء وظائفه الطبيعية بشكل سليم.

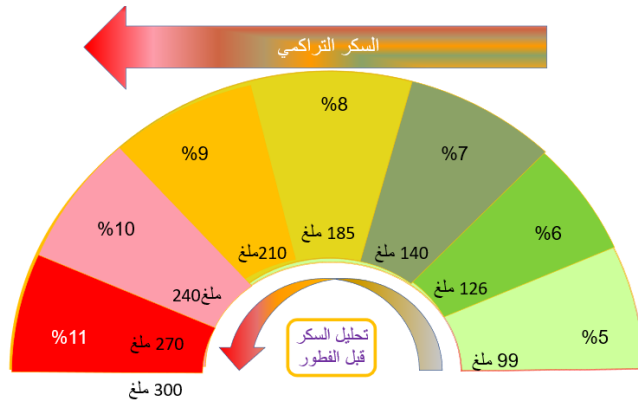
تشخيص مرض السكري

يجب فحص أي شخص يعاني من أعراض مرض السكري أو معرض للخطر، كما يتم فحص النساء بشكل روتيني لسكري الحمل أثناء الثلث الثاني والثالث من الحمل، ويستخدم الأطباء فحوصات الدم التالية:

- فحص جلوكوز البلازما أثناء الصيام: يقيس سكر الدم بعد الصيام لمدة 8 ساعات.
- فحص التراكمي: يوفر لمحة سريعة لمستويات سكر الدم خلال الأشهر الثلاثة الماضية.
- سكري الحمل: يختبر الطبيب مستويات السكر في الدم بين الأسبوعين 24 و 28 من الحمل.

مراحل مرض السكري			
نوع التحليل	السكر الطبيعي	مراحل قبل الإصابة بالسكر	شخص مصاب بالسكر
تحليل عشوائي	80 - 70	200- 140	200 وأكثر
ما قبل تناول الطعام (صائم)	100 وأقل	125-100	125 وأكثر
بعد الطعام بساعتين (فاطر)	140 وأقل	190- 140	200 وأكثر

اسم التحليل / العمر	20 عام وأقل	من 20 - 40 عام	من 40 – 60 عام
تحليل تراكمي	من 3.9% - 5.5%	معدل أقل من 5.8%	معدل أقل من 5.9%
تحليل صائم	معدل أقل من 99	معدل أقل من 105	معدل أقل من 110
قبل تناول الطعام	معدل أقل من 110	معدل أقل من 120	معدل أقل من 125
بعد تناول الطعام	معدل أقل من 130	معدل أقل من 142	معدل أقل من 144



يجب الحفاظ على مستوى معين لمادة الجلوكوز في الدم؛ فالتغيرات في ارتفاع أو انخفاض نسبة سكر الدم يؤدي إلى حدوث مشاكل صحية على المدى القريب أو المدى البعيد.

أعراض مرض السكري

عند ارتفاع مستويات الجلوكوز في الدم بين 160-180 ملغرام، فيتسرب الجلوكوز إلى البول، ومع زيادة الارتفاع في مستوى الجلوكوز في البول فإن الكليتين تنتجان المزيد من الماء لتخفيف كمية الجلوكوز، مما يسبب كثرة التبول والعطش غير الطبيعي، وكثرة التبول تسبب فقدان السرعات الحرارية ويؤدي إلى خسارة في الوزن والشعور بالجوع الشديد في محاولة من الجسم لتعويض خسارة الوحدات الحرارية. يصاحب الإصابة بكل نوعي السكري؛ أعراضا متشابهة، أهم علامات وأعراض السكري يجب معرفتها ومراجعة الطبيب فوراً في حال ظهورها:

1. رائحة الفم الكريهة الدائمة والتي تشبه رائحة الأسيتون: والسبب في هذه الرائحة هو ارتفاع السكر في الدم مع عدم قدرته الدخول داخل الخلايا، مما يجعل الخلايا تحرق الدهون للحصول على الطاقة منها بدلاً من السكر مما يؤدي إلى إنتاج الأجسام الكيتونية وهي مصدر الرائحة.
2. العطش المفرط وزيادة التبول: من أعراض السكري الكلاسيكية، والسبب في هذا أن ارتفاع السكر في الدم يزيد الضغط على الكلى لتقليل السكر في الدم، مما يضطرها لإخراجه عبر البول مع الكثير من السوائل، فيؤدي إلى كثرة عدد مرات التبول، كما يزيد من الجفاف والشعور الدائم بالعطش.
3. الشعور الدائم بالتعب والإعياء: بسبب الجفاف الحاصل في الجسم وانخفاض كمية السكر الداخل إلى الخلايا، لا تستطيع الخلايا العمل بشكل طبيعي.
4. فقدان الوزن السريع: فالسكر هو مصدر الطاقة والسرعات الحرارية للجسم، وعند مرضى السكري يتم إخراجه عبر البول مما يؤدي إلى فقدان الوزن.
5. عدم وضوح الرؤية: تغير مستويات السوائل في الجسم يمكن أن يجعل عدسات العينين تنتفخ، وقد يتغير شكلها وتفقد قدرتها على التركيز.
6. الشعور بوخز اليدين والقدمين: فارتفاع السكر في الدم يؤثر على الأعصاب ويؤدي إلى تلفها، خاصة الأعصاب الطرفية مما يؤدي إلى الشعور بالخدر والوخز.
7. ظهور بعض المشاكل الجنسية: ضعف الرغبة الجنسية وضعف الانتصاب ومن تأخر القذف.



تأثير الرياضة على السكري

إن ممارسة الرياضة بانتظام لها فوائد لها الترفيهية والصحية والنفسية، أحد الركائز الأساسية للوقاية من مرض السكري والتحكم فيه في حالة حدوثه، كما أنها مع التنظيم الغذائي الجيد يمكن أن تكون كافية لتنظيم السكر لمرضى السكري من النوع الثاني.

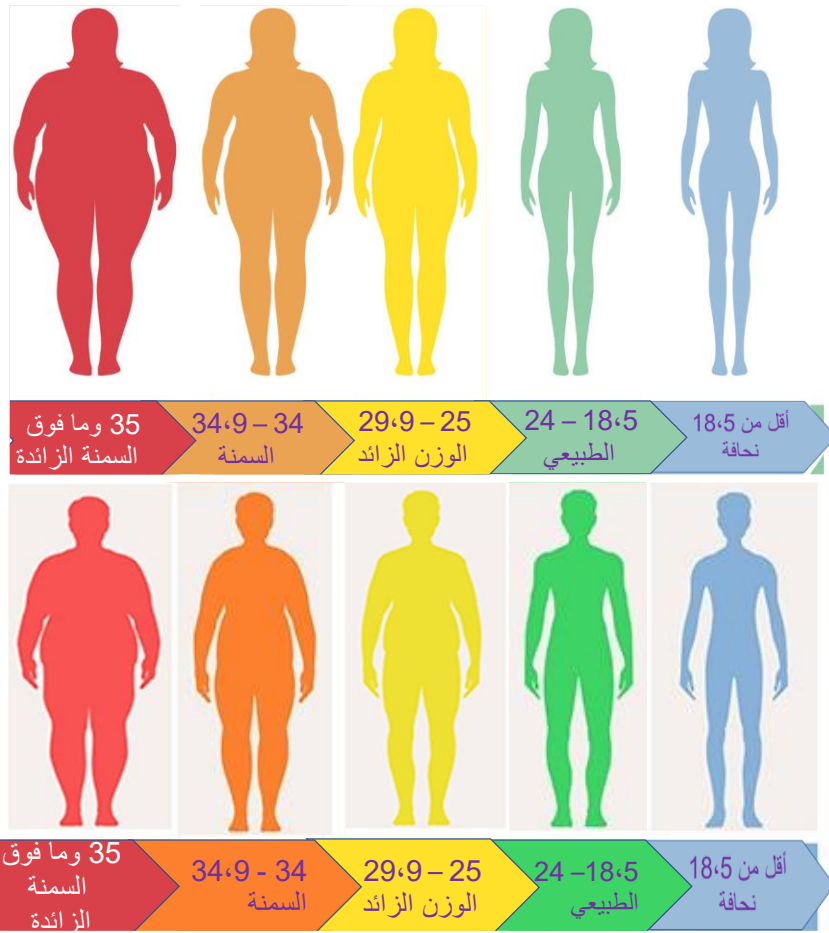
فوائد ممارسة الرياضة

1. تخفيض وزن الجسم بانتظام لها فوائد من الوقاية من أمراض كثيرة مصاحبة للسمنة.
2. تنشيط خلايا الجسم لاستقبال الأنسولين للجلوكوز مما يؤدي الى تخفيض نسبة السكر في الدم.
3. تخفيض مستوى ضغط الدم.
4. تخفيض مستوى الدهون الضارة ورفع مستوى الدهون النافعة بالدم.
5. تقليل نسبة حدوث الأزمات القلبية.
6. تحسين الحالة النفسية مما ينعكس إيجاباً على الحياة الصحية والاجتماعية.

الوقاية من مرض السكري

حتى اليوم لا يوجد طريقة معينة للوقاية من الإصابة بالنوع الأول من السكري، أما النوع الثاني من السكري فهناك عوامل تساهم في زيادة خطر الإصابة به، وبعض هذه العوامل لا يمكن السيطرة عليها أو تغييرها؛ كوجود تاريخ عائلي للإصابة بالسكري، أما العوامل الأخرى فيمكن السيطرة عليها وبالتالي تقليل احتمالية تطور الإصابة بالسكري باتباع النصائح التالية:

- ✓ إتباع نظام غذائي صحي.
- ✓ ممارسة الأنشطة البدنية.
- ✓ تقليل التعرض للضغوط النفسية.
- ✓ الامتناع عن شرب الكحول.
- ✓ الحصول على قسط كاف من النوم.
- ✓ الإقلاع عن التدخين.
- ✓ المحافظة على الوزن المثالي: الوزن (بالكيلو) تقسيم (الطول * الطول) بالأمتار والمقارنة معدل كتلة الجسم.
- ✓ الكشف المبكر لما قبل المرض: الفحص السنوي للسكري بعد سن الأربعين.



مرض ضغط الدم

ضغط الدم

هو قوة الضغط الذي يحدثه الدم على شرايين القلب والجسم.



إن القلب مسؤول عن ضخ الدم المحمل بالأكسجين والعناصر الغذائية إلى أنسجة الجسم المختلفة، وذلك من الجزء الأيسر من القلب عبر الشرايين، فيحدث ضغط على الشرايين يعرف بضغط الدم، ويصل ضغط الدم ذروته عند انقباض عضلة القلب في اللحظة التي يضخ فيها القلب الدم، ويعرف ضغط الدم الناجم عن ذلك بضغط الدم الانقباضي، في حين يصل ضغط الدم أدنى مستوياته عندما ينبسط ويستريح بين الانقباضة والأخرى من أجل ضخ الدم مجدداً، ويعرف بضغط الدم الانبساطي.

أن الدم مهم لإيصال الأكسجين والعناصر الغذائية إلى أنسجة الجسم المختلفة، ولإيصال ونقل خلايا الدم البيضاء والأجسام المضادة المهمة للمناعة، ولنقل الهرمونات مثل الإنسولين ومن جهة أخرى يلتقط ثاني أكسيد الكربون وغير ذلك من المركبات بما في ذلك السموم التي يطرحها الجسم عن طريق الكبد والكليتين. الضغط الطبيعي للإنسان يعد ضغط الدم من المؤشرات الحيوية المهمة لحياة الإنسان.

أن قراءة الضغط تعد طبيعية إذا كان ضغط الدم الانقباضي ما بين 90 و 120 ملم زئبقي، وضغط الدم الانبساطي ما بين 60 و 80 ملم زئبقي.

الحالة التي تتمثل بارتفاع ضغط الدم لفترة طويلة بصورة تزيد فرصة المعاناة من بعض المشاكل الصحية الخطرة. يعتبر ضغط الدم مرتفعاً إذا كان ضغط الدم الانقباضي يساوي أو أكثر من 140 والانبساطي يساوي أو أكثر من 90

يشخص ارتفاع ضغط الدم في حال كانت قراءة الضغط 90/140 ملم زئبقي أو أكثر.

المرض عادة ما يكون غير مصحوب بأعراض، ولكنه من السهل تشخيصه والتحري عنه من خلال الزيارات الدورية عند الطبيب.

من المهم الالتزام بتعليمات الطبيب المختص والخطة التي يضعها للسيطرة على ضغط الدم المرتفع تجنباً للمضاعفات المحتملة كالجلطات.

أن ضغط الدم قد يكون مرتفعاً لعدة سنوات دون أن يلاحظ الشخص ذلك.

مستويات ضغط الدم	الضغط الانقباضي (مم زئبقي)	و/أو	الضغط الانبساطي (مم زئبقي)
انخفاض ضغط الدم	أقل من 90	أو	أقل من 60
معدل ضغط الدم الطبيعي	أقل من 120	و	أقل من 80
ارتفاع ضغط الدم	129-120	و	أقل من 80
ارتفاع ضغط الدم (المرحلة الأولى)	139-130	أو	80-89
فرط ارتفاع ضغط الدم (المرحلة الثانية)	أعلى من 140	أو	أعلى من 90

أنواع أمراض ضغط الدم

- ارتفاع ضغط الدم الأولي

النوع الأكثر شيوعاً، ويتطور في العادة على مدار عدة سنوات، وتزداد فرصة الإصابة به مع التقدم في العمر.

- ارتفاع ضغط الدم الثانوي

ينجم عن أخذ دواء معين أو الإصابة بمرض أو مشكلة صحية معينة، وإن علاج المشكلة التي سببته والتوقف عن أخذ الدواء الذي سببه قد يكون كفيلاً بإرجاع ضغط الدم إلى ما كان عليه سابقاً.

- انخفاض ضغط الدم

أو ضغط الدم المنخفض الحالة التي يكون فيها الضغط أقل من الوضع الطبيعي، وضغط الدم يعد منخفضاً في إذا كان دون 60/90 ملم زئبقي، يتطلب ضغط الدم المنخفض المصحوب بالأعراض مراجعة الطبيب للحصول على العلاج الملائم، ومن الأعراض التي ترافق انخفاض ضغط الدم:

- الشعور بثقل في الرأس.
 - الشعور بالتعب والضعف والارتباك.
 - زغللة في العين.
 - غثياناً.
 - ألماً في الرقبة والظهر.
 - خفقاناً في القلب.
- قد يكون انخفاض ضغط الدم مؤقتاً أو مزمناً.

أنواع هبوط ضغط الدم

هبوط ضغط الدم الوصفي : يشعر المصابون بدوخة أو ربما إغماء عند تغيير الوضعية بشكل مفاجئ بما في ذلك الوقوف، وأكثر الفئات التي تعاني منه الحوامل وكبار السن.

هبوط الضغط بعد الأكل: يشعر المصابون به بدوخة أو إغماء بعد تناول الطعام بسبب هبوط الضغط المفاجئ، وأكثر من يعاني منه كبار السن.

هبوط ضغط الدم المتوسط عصبيًا: يشعر المصابون بهذا النوع بالدوخة والغثيان والإغماء بعد ممارسة التمارين الرياضية أو الوقوف لفترة زمنية طويلة.

يساعد قياس ضغط الدم بشكل دوري على تشخيص المشاكل الصحية في وقت مبكر.

قياس ضغط الدم

يتم قياس ضغط الدم عند الطبيب، أو في الصيدلية، أو في المنزل، ويتم استخدام الأجهزة الطبية عند قياس ضغط الدم يدويًا، ومنها:

1. السماعة الطبية.
2. السوار المطاطي القابل للنفخ عن طريق بالون قابل للعصر.
3. جهاز مراقبة ضغط الدم.

قد يقوم البعض بقياس ضغط الدم باستخدام أجهزة الضغط الرقمية أو الآلية التي يتم فيها الاستغناء عن السماعة الطبية، إذ تعتبر هذه الأجهزة أكثر دقة وسهولة في الاستخدام، وقد تختلف طرق تشغيل هذه الأجهزة لذا يجب اتباع التعليمات الصحيحة لتشغيله.

يقوم مقدم الرعاية الصحية:

1. بلف السوار المطاطي حول ذراع المريض.
 2. يقوم بالضغط على البالون القابل للعصر حتى ينتفخ السوار، ثم يسمح بتفريغ الهواء من السوار مع الإنصات لنبضات القلب باستخدام السماعة الطبية وملاحظة القراءة عند سماع نبض القلب لأول مرة وهو المعروف بضغط الدم الانقباضي.
 3. الاستمرار في الإنصات لنبضات القلب وملاحظة القراءة عند توقف نبض القلب وهو المعروف بضغط الدم الانبساطي.
-



أسباب ارتفاع ضغط الدم الثانوي

- بعض مشاكل الكلى أو الهرمونات.
- مشاكل في الغدة الدرقية.
- توقف التنفس أثناء النوم.
- وجود عيب خلقي في الأوعية الدموية منذ الولادة .
- بعض أنواع الأدوية.
- تعاطي المخدرات أو الخمر.

عوامل الخطورة التي تؤدي الى ارتفاع ضغط الدم

- الوراثة.
- التقدم في العمر.
- الجنس.
- السمنة.
- التدخين.
- شرب الخمر.
- الضغوط النفسية.
- نمط غذائي غير صحي وذلك بالإكثار من الملح.
- الأمراض المزمنة: مثل داء السكري والفشل الكلوي.
- نمط الحياة الخامل وعدم ممارسة النشاط البدني.



الوقاية من ارتفاع ضغط الدم

- ✓ الحرص على اختيار الأطعمة ذات الملح القليل.
- ✓ تجنب تناول الأطعمة المقلية المملحة وغيرها من الأطعمة التي يضاف الملح إليها.
- ✓ ألا تزيد كمية الملح المتناولة يوميا عن ملعقة صغيرة، وذلك بما يعادل 2,300 ملغ.
- ✓ الإقلاع عن التدخين.
- ✓ ممارسة التمارين الرياضية.
- ✓ ممارسة التمارين الهوائية بمعدل ثلاثين دقيقة يوميا مثل رياضة المشي والهرولة، ويمكن تقسيم هذه المدة على ثلاث فترات لتكون الواحدة عشر دقائق.
- ✓ إنقاص الوزن الزائد.
- ✓ تناول الطعام الصحي الغني بالخضروات والفواكه والحبوب الكاملة، والحد من تناول اللحوم الحمراء والسكريات والدهون وخاصة الضارة.



أعراض ارتفاع ضغط الدم

إنَّ معظم الأشخاص الذين يعانون من ارتفاع ضغط الدم لا تظهر عليهم أية أعراض تدل على ارتفاعه، لذلك من المهم قياس ضغط الدم بانتظام، فهذه الطريقة الوحيدة للكشف عن الإصابة به، وذلك بضرورة قياس ضغط الدم على الأقل مرة واحدة كل سنتين للبالغين. يوجد عدد من الأعراض غير المحددة مرتبطة بارتفاع ضغط الدم، والتي قد تدفع الشخص إلى طلب الرعاية الصحية، ويجدر التنبيه إلى أنه توجد العديد من الأسباب الصحية التي تؤدي إلى ظهور هذه الأعراض بخلاف ارتفاع ضغط الدم.



الأعراض

أزمة ضغط الدم حالة صحية خطيرة تحتاج إلى التدخل الطبي الطارئ لخفض ضغط الدم، وذلك للوقاية من حدوث نزيف في الدماغ، أو سكتة دماغية.

- الدوار.
- الصداع الشديد، وقد يرافقه الغثيان في بعض الحالات.
- حدوث اضطرابات في الرؤية.
- الدوخة.
- الشعور بالتعب والحمول.

أعراض الارتفاع الحاد في ضغط الدم

في حال عدم تلقي العلاج المناسب لضغط الدم المرتفع قد يؤدي ذلك إلى ظهور العديد من المضاعفات، مثل: تلف القلب والدورة الدموية، والرنين، والدماغ، والكلى.

- الصداع الشديد.
- حدوث اضطرابات في الرؤية.
- الإعياء.
- ضيق التنفس وألم في الصدر.
- نزيف الانف (الرعاف)
- عدم انتظام نبضات القلب.
- الشعور بأن شيئاً ما يطرق في الصدر أو الرقبة أو الأذنين.

المضاعفات الخطرة

- زيادة عبء عمل القلب، وبالتالي قد يؤدي إلى الشعور بألم في الصدر وضيق في التنفس.
- تمزق الشريان الأبهر الذي ينقل الدم من القلب إلى جميع أنحاء الجسم، مما يؤدي بألم في الصدر.
- اعتلال الدماغ: تورم الدماغ مما يؤدي إلى الغثيان، والتقيؤ، والنعاس، والصداع، وقد تسبب الغيبوبة.
- فرط ضغط الدم الخبيث: تسبب هذه الحالة الصداع الحاد، واضطرابا في الرؤية، وحدوث نزيف الأنف.



تعرف السمنة على أنها تراكم مفرط أو غير طبيعي للدهون والذي يلحق الضرر بصحة الفرد. ويعد السبب الرئيسي لزيادة الوزن والسمنة: اختلال توازن الطاقة بين السعرات الحرارية التي تدخل الجسم والسعرات الحرارية التي يحرقها.

نسبة كتلة الجسم

مؤشر قياس ارتفاع الدهون في الجسم وبالتالي لتصنيف زيادة الوزن أو السمنة عن طريق: حساب نسبة وزن الشخص بالكيلوغرام إلى مربع طوله بالمتر = النسبة الوزن كغم/ طول² كما يمكن أن يكون مؤشرا لارتفاع نسبة الدهون في الجسم.

الحالة	كتلة الجسم BMI
أقل من الوزن الطبيعي	أقل من 18.5
الوزن الطبيعي	18.5 - 24.9
زيادة في الوزن	25 - 29.9
سمنة الفئة الأولى	30 - 34.9
سمنة الفئة الثانية	35 - 39.9
سمنة شديدة (الفئة الثالثة)	40 وما فوق

أسباب الإصابة



- تاريخ مرضي عائلي.
- طبيعة النمط الغذائي للفرد أو الأسرة.
- تناول المتكرر للطعام الدسم.
- غياب أو قلة ممارسة الرياضة.
- بعض الأمراض، مثل: الغدة الدرقية غير النشطة.
- بعض المشكلات الطبية التي تؤدي إلى قلة الحركة، مثل: التهاب المفاصل الذي قد ينجم عنه زيادة في الوزن.
- بعض الأدوية، مثل: مضادات الاكتئاب، بعض أدوية السكري، بعض أدوية الصرع وكذلك بعض وسائل منع الحمل قد تؤدي إلى زيادة الوزن.
- اختلال نظام النوم: عدم الحصول على قسط كاف من النوم أو العكس، يمكن أن يسبب تغيرات في الهرمونات التي تزيد من الشهية.
- التقدم بالعمر.
- الحمل.

المضاعفات الصحية للبدانة

- الشعور بالتعب والافتقار للطاقة.
- ضيق في التنفس.
- صعوبة النوم.
- آلام الظهر والمفاصل.
- السكري النوع الثاني.
- ارتفاع مستويات الكوليسترول أو الدهون الثلاثية.
- ارتفاع ضغط الدم، وأمراض القلب والشرابيين.
- النقرس.
- مرض الكلى المزمن.
- انخفاض تقدير الذات، ضعف الثقة بالنفس والعزلة وبالتالي قد تؤدي إلى الاكتئاب.
- سرطان القولون والمستقيم والثدي وسرطان الرحم والبنكرياس والبروستات والمريء والكبد والكلية.

العلاج

- الوصول للوزن الصحي والمحافظة عليه.
- الحد من خطر الإصابة بمشاكل صحية خطيرة.
- تعزيز جودة الحياة عند المصاب بالبدانة.
- هناك عدة طرق لعلاج البدانة، والوصول إلى وزن صحي، وتعتمد طرق العلاج المناسبة على درجة البدانة، والحالة الصحية العامة، ورغبة المرء في خسارة الوزن، والمحافظة على الطريقة الصحيحة للتغيير والالتزام بها مدى الحياة، وذلك للحفاظ على الوزن المناسب. وتتضمن طرق العلاج ما يلي:
- تغيرات في الحمية الغذائية.
- ممارسة الرياضة بانتظام.
- تغيير السلوكيات الخاطئة.

الوقاية

- يمكن اتخاذ خطوات لمنع زيادة الوزن غير الصحي وبالتالي منع المشاكل الصحية ذات الصلة بذلك، فالخطوات اللازمة لمنع زيادة الوزن هي الخطوات نفسها اللازمة لإنقاص الوزن وهي:
- ممارسة الرياضة يوميا: تحتاج إلى الحصول على 150 دقيقة إلى 250 دقيقة من النشاط المعتدل الكثافة في الأسبوع لمنع زيادة الوزن، وتشمل الأنشطة البدنية المكثفة: المشي السريع والسباحة.
- اتباع نظام غذائي صحي متوازن: بالتركيز على الأغذية التي تحتوي على سرعات حرارية منخفضة، مثل: الفاكهة والخضراوات، وتجنب الدهون المشبعة، والحلويات، والمشروبات الكحولية، واختيار الأطعمة التي تؤدي إلى وزن صحي وصحة جيدة.
- المتابعة طويلة الأجل لما تأكله أو تشربه.



التوازن

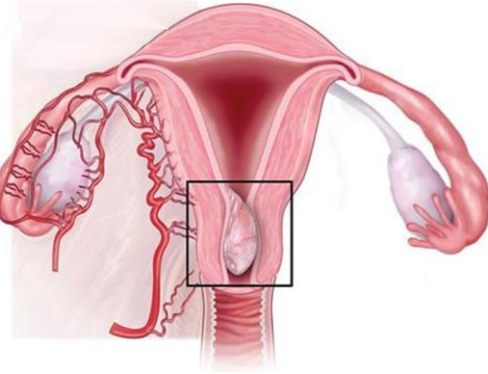
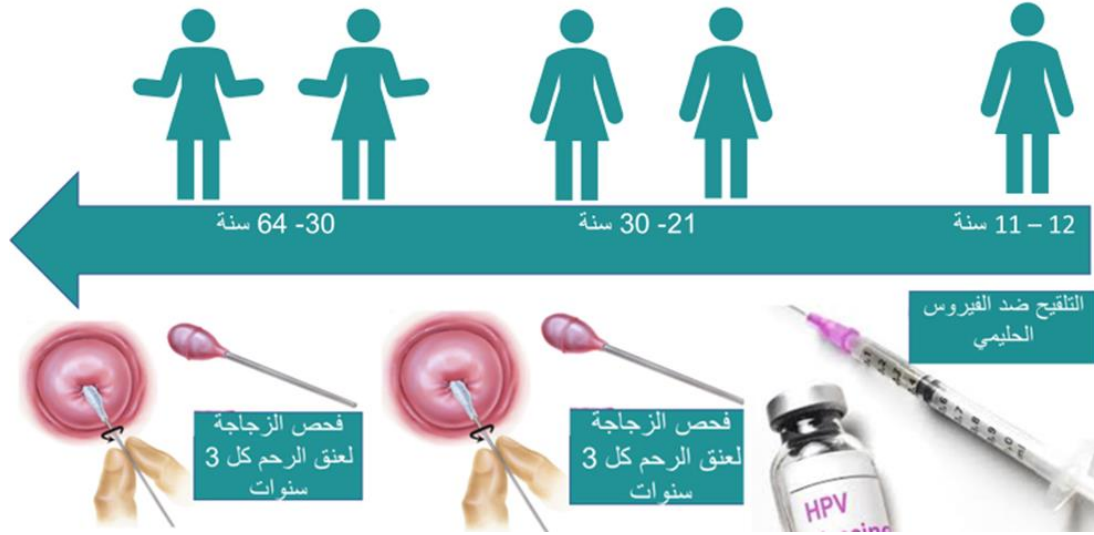




الفصل السادس عشر

الأمراض السرطانية الأكثر شيوعاً بين النساء

سرطان الرحم



سرطان الرحم

من أكثر السرطانات انتشارا بين النساء في جميع أنحاء العالم.

من الأمراض السرطانية التي لا يصاحبها أي شعور بالألم، وتتم السيطرة عليه عن طريق القيام بعمليات جراحية والقضاء على هذه الأورام، وذلك من خلال نزاعها من رحم المرأة، وفي حال لم يتم الشفاء الكامل، فإن الطبيب يقوم باستئصال الرحم بأكمله.

يسمى سرطان عنق الرحم، يصيب المنطقة السفلى من الرحم، والتي تصله بالمهبل، يحدث عندما تظهر خلايا غير طبيعية على عنق الرحم، وتبدأ في النمو بشكل غير طبيعي. ويمكن أن يعالج بنجاح إذا ما تم اكتشافه مبكرا، وغالبا ما يتم الكشف عنه عبر مسحة عنق الرحم.

إن معرفة أعراض سرطان الرحم يساعد في الكشف المبكر عن المرض، إذ أن نسبة الشفاء والعلاج في حال اكتشافه مبكرا تصل إلى 100% تقريباً، لتقل هذه النسبة مع تقدم مرحلة المرض.

الأعراض

إن أعراض سرطان الرحم قد لا تكون ظاهرة في مراحله الأولى، حيث تبدأ أعراض سرطان الرحم بالظهور بعد أن يتطور المرض ويصل مراحل متقدمة، وذلك بسبب حدوث تغيرات شاذة وغير عادية في خلايا عنق الرحم، ولكن في حال تفاقم هذه الأعراض فإنها تتطور لتصبح سرطاناً للرحم:

- الآلام في أسفل البطن أو الحوض.
- نزيف غير طبيعي من المهبل بغير موعد الدورة الشهرية.
- إفرازات مهبلية غير طبيعية.
- ألم في منطقة الحوض.
- فشل في الكلى بسبب تطور الإصابة بالسرطان.
- دورة شهرية غير طبيعية، يكون فيها نزيف غزير أو طفيف، أو تستمر لفترة طويلة من الزمن.
- نزيف بعد الجماع.
- ألم خلال عملية الجماع.
- نزيف مهبلي بعد وصول سن اليأس.

من الضروري استشارة الطبيب في حال ظهور أي من هذه الأعراض، فالكشف المبكر عن الإصابة بسرطان الرحم من شأنه أن يساعد في تعزيز فرص العلاج والشفاء، وعلاج الإصابة بسرطان الرحم يعتمد على المرحلة التي يتم خلالها تشخيص المرض.

أسباب سرطان الرحم

- فيروس الورم الحليمي، والمنتشر بعدة أنواع، ولا تعتبر جميعها مسببة لسرطان الرحم؛ فبعضها يسبب التآليل التناسلية، وبعضها لا تظهر له أي أعراض. وتنتقل العدوى عند ممارسة علاقة جنسية مع شخص حامل لهذا الفيروس.
- الزواج بعمر مبكر جداً.
- التدخين: المواد الكيميائية الموجودة في السجائر تتفاعل مع خلايا الرحم لترفع من خطر إصابتها بالسرطان.

الوقاية من سرطان الرحم

- ✓ الخضوع لفحص عنق الرحم المبكر والمنتظم كل ثلاث سنوات بعد سن الواحد والعشرين، هذا الفحص لا يهدف إلى الكشف عن السرطان ولكن الكشف عن أي تغييرات في الخلايا تشير إلى احتمال تطور السرطان بحيث يمكن للشخص اتخاذ إجراءات مبكرة لعلاجها، **يجب** أن تخضع النساء لفحوصات لطاخة عنق الرحم أو اختبارات عنق الرحم بانتظام.
- ✓ اتخاذ الإجراءات الوقائية عند ممارسة الجماع لحماية نفسك من الإصابة بالأمراض المنقولة جنسياً.
- ✓ الإقلاع عن التدخين.
- ✓ ممارسة الرياضة بانتظام.
- ✓ إتباع نظام غذائي صحي ومتوازن يحتوي على الخضراوات والفواكه والحبوب الكاملة.
- ✓ الحصول على تطعيم ضد فيروس الورم الحليمي البشري: يكون اللقاح أكثر فعالية إذا تم إعطاؤه للفتيات والنساء اللاتي تتراوح أعمارهن بين 9 و26 عاماً قبل أن ينشطن جنسياً.
- ✓ تأخير الجماع الجنسي الأول: الفتاة الصغيرة التي تمارس الجماع الجنسي المبكر لأول مرة تكون معرضة بشدة للإصابة بفيروس الورم الحليمي البشري كلما طال التأخير، قلّت المخاطر.

الكشف المبكر لسرطان الرحم مسحة عنق الرحم

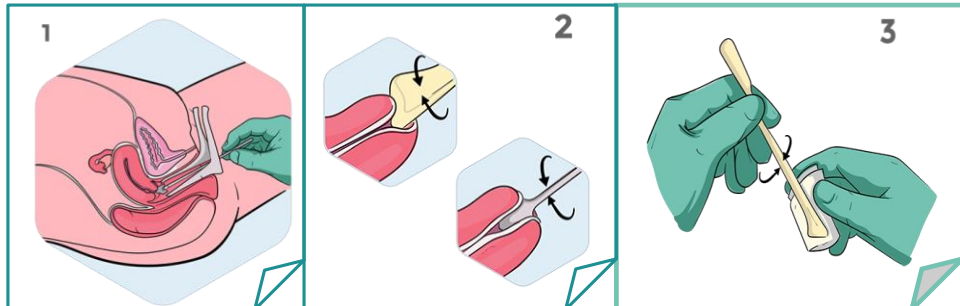


إن أفضل طريقة لاكتشاف سرطان عنق الرحم مبكراً هي إجراء فحوصات منتظمة لعنق الرحم، وهذا يبدأ من سن 21، ويعاد كل 3 سنوات. إن إجراء الفحص المستمر لعنق الرحم يهدف إلى الوقاية من سرطان عنق الرحم أو منع تطوره.

متى كان آخر كشف لك؟؟؟؟

كل 3 سنوات

الكشف المبكر لسرطان الرحم مسحة عنق الرحم





سرطان الثدي

أحد أنواع السرطانات التي تنشأ نتيجة تضاعف خلايا معينة في الثدي بشكل غير طبيعي وغير مسيطر عليه، ويسفر عن ذلك نمو ورم في الثدي. إن معدلات النجاة من سرطان الثدي جيدة مقارنة بغيرها من حالات السرطان الأخرى، وربما يعود ذلك إلى الفحص والتشخيص المبكر لسرطان الثدي، إلى جانب التطور الملحوظ في مجال علاج سرطان الثدي.

أعراض سرطان الثدي

تظهر على المصاب بسرطان الثدي مجموعة من الأعراض المختلفة، يجب التنبيه إلى ضرورة مراجعة الطبيب عند ظهورها، وفي معظم الأحيان يعد ظهور كتلة أو الشعور بزيادة سمك النسيج سواء في الثدي أو في منطقة تحت الإبط من الأعراض الأولية لسرطان الثدي، وتمتاز بأنها من الأعراض التي تسهل ملاحظتها من قبل المصاب:

- تغير شكل أو حجم الثدي، أو تغير الشعور بالثدي.
- زيادة سمك النسيج أو ظهور كتلة جديدة في الثدي.
- الشعور بألم في الثدي.
- تسرب سائل من حلمة الثدي عند المرأة غير المرضع وغير الحامل.
- حدوث تغيرات في الجلد الذي يغطي الثدي، كظهور تجعيد، أو تنقير، أو طفح جلدي، أو احمرار في الجلد.
- تغير موقع حلمة الثدي.

أنواع سرطان الثدي

توجد أنواع عدة لسرطان الثدي تتطور في أجزاء الثدي المختلفة:

1. السرطان القنوي اللابذ الموضعية المعروفة أيضا باسم السرطان داخل القناة، وينمو هذا النوع من السرطان في قنوات الثدي فقط ولا ينتشر إلى الأنسجة التي تحيط بهذه القنوات، وعادة ما يتم الكشف عنه من خلال التصوير الإشعاعي، فمن النادر ظهوره على شكل كتلة في الثدي.
2. سرطان الثدي الغازي: أكثر أنواع سرطان الثدي شيوعا، وتنتشر فيه الخلايا السرطانية خلال بطانة القنوات إلى أنسجة الثدي المحيطة.
3. سرطان الثدي الالتهابي.
4. سرطان الثدي الفصيصي الغزوي وقبل الغزوي.
5. داء باجيت في الثدي.

أسباب سرطان الثدي

يحدث سرطان الثدي نتيجة النمو المتزايد وغير الطبيعي لخلايا الثدي، إذ تنقسم الخلايا وتتضاعف بسرعة تفوق سرعة انقسام الخلايا الطبيعية في الجسم، فتتجمع هذه الخلايا مشكلة كتلة من الخلايا السرطانية، وقد تنتشر أحيانا خارج الثدي فتصل إلى العقد اللمفاوية المجاورة، أو الأجزاء الأخرى من الجسم.

يعزى سبب حدوث سرطان الثدي إلى التفاعل بين العوامل الجينية والبيئية معاً، وأن وجود عدد من أنواع الطفرات الجينية الموروثة التي تزيد من فرصة الإصابة بسرطان الثدي بل وفرصة الإصابة بسرطان المبيض أيضاً.

عوامل الإصابة بسرطان الثدي

إن وجود عامل أو أكثر من عوامل الخطورة التي تزيد من فرصة الإصابة بسرطان الثدي لا يعني بالضرورة إصابة الفرد بسرطان الثدي.

أن العديد من النساء يصبن بسرطان الثدي على الرغم من عدم وجود عوامل الخطورة التي تزيد من فرصة الإصابة به عدا عن كونها أنثى.

1. التقدم بالسن: فسرطان الثدي شائعاً بين النساء في عمر الخمسين أو أكثر.
2. الجنس: إذ إن الإناث أكثر عرضة للإصابة بسرطان الثدي، وهو أحد العوامل الرئيسية التي تزيد من خطر الإصابة بسرطان الثدي.
3. الخضوع للعلاج الإشعاعي قبل بلوغ عمر الثلاثين.
4. وجود تاريخ مرضي شخصي للإصابة بسرطان الثدي، أو أي أمراض أخرى غير سرطانية تصيب الثدي.
5. وجود تاريخ عائلي للإصابة بسرطان الثدي.
6. الإصابة بالسمنة.
7. تناول المشروبات الكحولية.
8. تناول حبوب منع الحمل.
9. عدم الإنجاب بتاتا، أو إنجاب الطفل الأول بعد تجاوز عمر 35 عاماً.
10. بدء الدورة الشهرية قبل بلوغ عمر 12 عاماً، أو انقطاع الطمث بعد بلوغ عمر 55 عاماً.

الوقاية من سرطان الثدي

توجد العديد من العوامل التي تلعب دوراً هاماً في زيادة خطر الإصابة بسرطان الثدي، وبالرغم من أن بعض هذه العوامل يصعب تغييره أو تجنبه، كوجود تاريخ عائلي مرضي للإصابة بسرطان الثدي أو التقدم بالسن، إلا أنه توجد مجموعة من الطرق الصحية التي يمكن اتباعها لتقليل فرصة الإصابة بسرطان الثدي:

- ✓ الحرص على ممارسة التمارين الرياضية بانتظام.
- ✓ الحفاظ على وزن صحي ومثالي.
- ✓ إعتدال الرضاعة الطبيعية قدر المستطاع.
- ✓ الامتناع عن تناول المشروبات الكحولية.
- ✓ استشارة الطبيب والتحدث معه حول الطرق التي يمكن اتباعها لتقليل فرصة الإصابة بسرطان الثدي في حال وجد تاريخ عائلي مرضي للإصابة به، أو في حال وراثته الطفرة الجينية المسؤولة عن الإصابة بسرطان الثدي.
- ✓ استشارة الطبيب حول مخاطر استخدام العلاج الهرموني البديل، أو حبوب منع الحمل الفموية والتأكد من سلامة استخدامها.
- ✓ الإقلاع عن التدخين.

✓ الإكثار من تناول الخضروات والفواكه، فالغذاء الصحي يساعد على تقليل خطر الإصابة بسرطان الثدي.

✓ الحرص على إجراء فحوصات سرطان الثدي التي يمكن من خلالها الكشف المبكر عن سرطان الثدي، وبالتالي زيادة فرصة علاج السرطان.

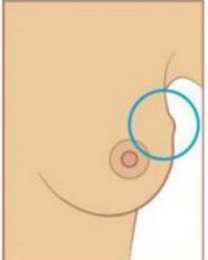
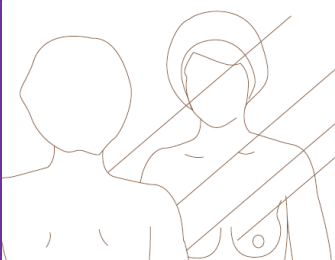
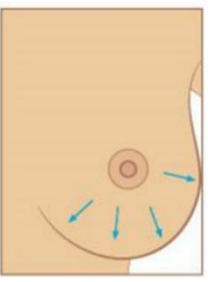
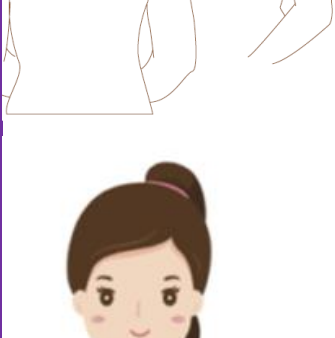
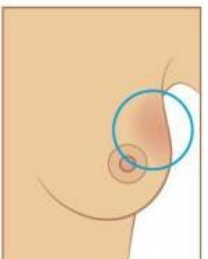

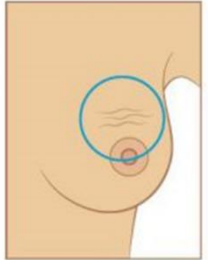
الفحص المبكر لسرطان الثدي

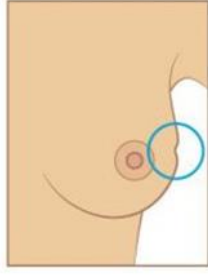
يعد الهدف الرئيسي من إجراء الفحوصات المبكرة لسرطان الثدي هو الكشف عن الإصابة بالسرطان قبل ظهور الأعراض على المصاب:

1. تصوير الثدي الإشعاعي: تستخدم هذه الطريقة للكشف عن تشوهات الثدي لدى النساء، ويمكن تحقيق ذلك بتصوير الثدي بواسطة أمواج أشعة إكس ذات الطاقة المنخفضة
2. فحوصات الثدي السريرية: يتم فحص كلا الثديين، وعلى يد اختصاصي متمرس.
3. فحص الثدي الشخصي: يمكن من خلال هذا الفحص الكشف عن التغيرات التي تحدث في كلا الثديين، كزيادة سمك النسيج، أو نمو التكتلات فيه، وعلى الرغم من كون هذه التغيرات لا تشير بالضرورة إلى وجود السرطان في كثير من الأحيان، إلا أن على الفرد مراجعة الطبيب عند ملاحظة حدوث تغيرات في الثدي.

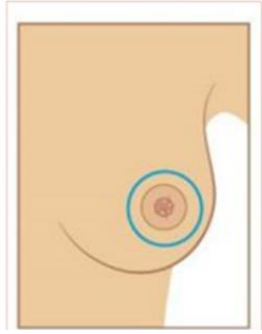
الوقت الأنسب لإجراء فحص الثدي الشخصي، يكون بعد انقضاء أسبوع منذ بداية الدورة الشهرية عند المرأة، وفيه تكون احتمالية انتفاخ الثدي وحساسيته للمس أقل ما يمكن.

فحص الثدي الشهري في المنزل

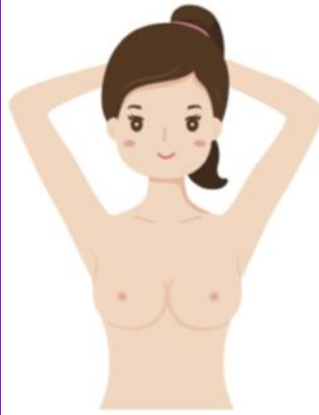
		<p>1. انزعي ملابسك حتى الخصر، وقفي أمام المرأة، مع وجود إضاءة جيدة، لملاحظة أي: أ. تغير في الحجم، أو الشكل.</p>
		<p>ب. تحسسي مدى ليونة الثدي.</p> <p>ت. تأكدي من لون الثدي وملاحظة أي تغيير في اللون أو إحمرار.</p> <p>ث. تغيير أو ضمور في الحلمة.</p> <p>ج. لاحظي التغيير في خشونة جلد الثدي.</p>
		
		
<p>تغييرات جلدية (جلد البرتقال)</p>		



نتؤات



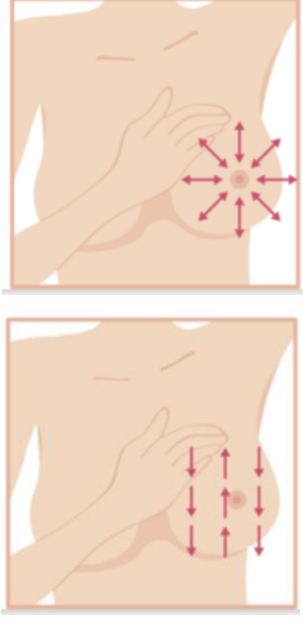
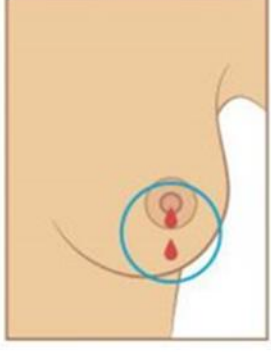
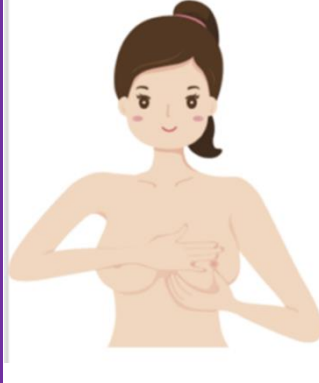
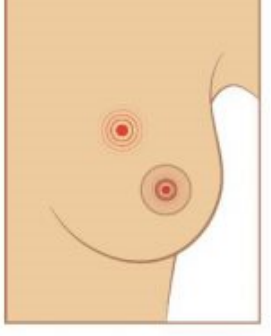
ضمور في الحلمة



2. ضعي يديك خلف رأسك، واضغطي بهما إلى الأمام، وتألمي وجود أي:
أ. اختلاف في حجم الثديين.
ب. اختلاف في وارتفاعهما إلى الأعلى بنفس النسبة.



3. ضعي يدك اليسرى خلف رأسك، وافحصي الثدي الأيسر، باستخدام رؤوس أصابعك الثلاثة الوسطى من اليد اليمنى، بضغط حلزوني خفيف، ثم متوسط، وبعد ذلك عميق، ابتداء من الحافة الخارجية للثدي، وبتجاه الحلمة، للتأكد من مرور الأصابع على جميع أنحاء الثدي، مع مراعاة التركيز على المنطقة الموجودة أسفل

		<p>الإبط، والمنطقة ما بين الثدي والإبط، لتحسس العقد الليمفاوية، كما يجب مراعاة الانتقال من منطقة إلى أخرى دون رفع الأصابع. كرري الخطوة السابقة من الثدي الأيمن، وباستخدام ثلاثة أصابع من اليد اليسرى.</p>
		<p>4. اضغطي على الحلمة بشكل لطيف، للكشف عن أي إفرازات غير طبيعية.</p>
		<p>5. اضغطي على الثدي ببطء نحو الداخل، للتأكد من عدم وجود أي آلام، أو كتل صلبة.</p>