

دليل التوعية الصحية للأسرة العراقية

2021

المقدمة

ترتكز صحة المواطن على رفع مستوى وعي الأفراد ومدى تحملهم للمسؤولية في ضوء ما توفره الدول من وسائل من أجل الوقاية من أكبر عدد ممكн 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 معاً من أجل الوصول إلى أعلى درجة من الوعي الصحي والحرص طوال الوقت على توجيهه أفراد المجتمع إلى العادات الصحية والغذائية السليمة والمحافظة على البيئة وتوضيح مدى الضرر الناتج على الفرد وعلى أسرته وعلى مجتمعهاً إذا لم يلتزم بتلك العادات السليمة. أن صحة المجتمع تقوم على مبدأ تحفيز المواطنين على العمل التطوعي الذي يهدف طوال الوقت إلى نشر الوعي والتقاليف الصحية بين أفراد المجتمع بالكامل، والاهتمام بالرسالة التثقيفية الصحية المراد توصيلها إلى الأفراد؛ حتى تكون مقنعة وجذابة قدر الإمكان وذلك من أجل زيادة الوعي الصحي والتقاليف الصحية والعامة لدى المواطنين. ولا بد من الحرص على إرساء مبدأ العمل التطوعي داخل الأوطان والمجتمعات؛ نظراً إلى الدور الفعال الذي يلعبه المتطوعون في نشر رسائل التوعية والتثقيف الصحي. وذلك بالاستعانة بالأشخاص الأكثر تأثيراً في حث وتزويد أفراد المجتمع بالمعلومات والإرشادات الصحية المتعلقة بصحتهم بغض النظر عن اتجاهاتهم والعمل على تعديل وتطوير سلوكهم الصحي لمساعدتهم على تحقيق السلامة والكافية البدنية والنفسية والاجتماعية والعقلية. وينذكر أن العديد من الخبراء والعلماء في منظمة الصحة العالمية ومنظمات الصحة الأخرى مثل منظمة الغذاء والدواء الأمريكية وغيرهم قد أكدوا على أنه لا سبيل إلى تقدم ورفعه أي مجتمع ما لم يقم أولاً بتوطين أفراده على أهم مبادئ تحقيق مفهوم الصحة المجتمعية والصحة العامة.

بناء على المسح الذي قامت به منظمة رابطة عمال سامريلر 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 منتظمة تختص بتزويدهم بالمعلومات الالزمة عن الصحة والسلوك الصحي والخدمات الصحية والرعاية الصحية التي تقدمها الدولة.

بناء على نتائج المسح وإيماناً من وزارة الصحة العراقية ومنظمة رابطة عمال سامريلر بدور التثقيف الصحي وأهميته في تعزيز صحة الأفراد والمجتمعات دفع وزارة الصحة العراقية ومنظمة عمال سامريلر 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 ويقي من المرض.

إن هذا الدليل نتيجة جهد مشترك بين وزارة الصحة العراقية ومنظمة عمال سامريلر ويهدف إلى تعريف الأسرة بصحتهم وصحة بيئتهم بهدف النهوض بالمجتمع وإنماءه اجتماعياً والمحافظة على النمو التفافي والإقتصادي والحضاري مع التقدم المستدام. بالإضافة إلى تزويد متطوعي المجتمع بالمعلومات الالزمة عن الصحة والسلوك الصحي للمواطن وإمدادهم بالجانب المعرفي والعملي.

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 Noureddine	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 Mekhlef 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 الإنجابية
56	النظافة الشخصية للمرأة
66	رعاية الحامل
84	الزواج المبكر
92	الرضاعة الطبيعية الحصرية
98	تنظيم الأسرة
120	الأمراض المعدية الأكثر فتكا بالأطفال
128	التدرب أو السل
131	الحصبة
133	التهابات الجهاز التنفسى الحادة
136	التهابات الكبد الفيروسية
143	فيروس كورونا
151	الليشمانيا
154	إسهال الرضع
159	التلقح
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 تقصر 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 تنفيذ 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 بالأخلاقيات والصفات الحميدة.
- الكفاءة.
- القبول من المجتمع المحلي.
- حب العمل وحب التعامل مع الآخرين.
- المحافظة على خصوصية وسرية العمل.

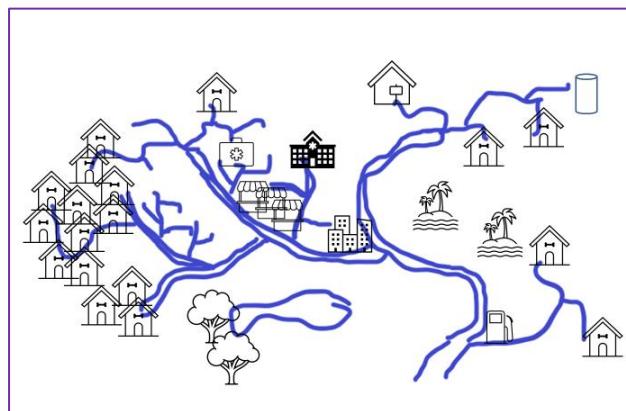
	يحترم خصوصية العمل والأفراد.
	يتحمل سرية عمله ويحافظ على المعلومات المتوفرة لديه.
	يتقبل الإشراف والإرشاد ويتقيد بتنفيذ خطط العمل المقررة.

هم أفراد لديهم الرغبة في العمل على تحسين الصحة والبيئة في مجتمعهم، فيتم تدريبهم وتزويدهم بالمعلومات الالازمة التي تمكّنهم من القيام بهذه المهام. إن كل فرد يستطيع أن يكون عاملًا 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 بالمهامات 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، والنواب.
- أهم المشكلات الصحية والاجتماعية.
- المستوى العلمي والكفاءات الموجودة.
- رسم خريطة واضحة للمجتمع تبين الأماكن السكنية والطرق والمعلم 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 وتوجيهه رسائل توعوية في هذا الموضوع.
4. مساعدة المركز الطبي في حال دعت الضرورة.
5. حضور الدورات التدريبية لرفع مستوى أداء العمل وتحقيق مستوى صحي وتواعي أفضل في المجتمع.



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

الاتصال والتواصل

يمثل التواصل الغرض والطريقة الأساسية لتبادل الناس المعلومات وبيجهون أو يؤثرون 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 الاتصال

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

- اكتساب خبرات ومهارات ومفاهيم واتجاهات جديدة.

عملية الاتصال تحتاج إلى 6 عناصر

عناصر التواصل

1- المرسل: هو الشخص الذي تبدأ منه عملية الاتصال أو مصدر الرسالة.

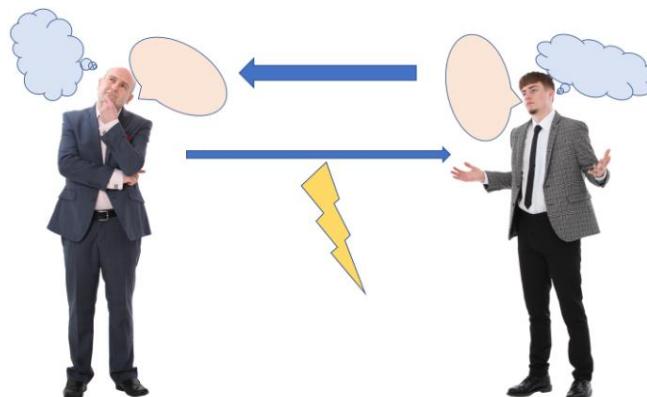
2- المتلقي: الجهة التي تستلم الرسالة وتحلل رموزها وتفسيرها.

3- الرسالة: هي ما يتم نقله من المرسل إلى المستقبل وتتضمن الأفكار، الإقتراحات، والأراء المتعلقة بموضوعات معينة.

4- وسيلة الاتصال: 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 الاتصال

الإتصال نوعين:



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

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

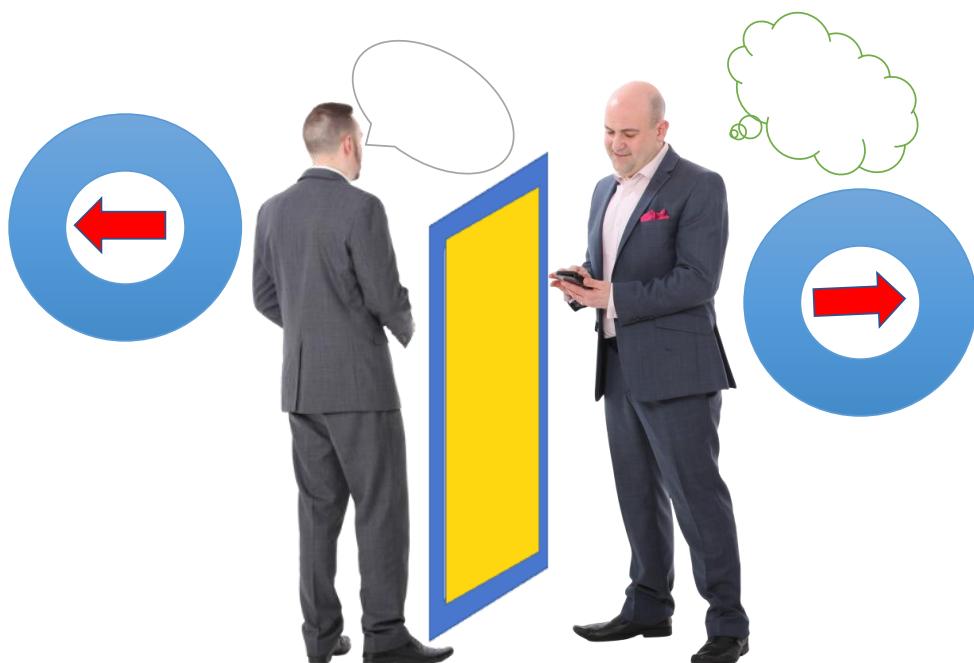
خطوات الاتصال



معوقات الإتصال

هناك العديد من الأسباب التي تؤدي إلى إعاقة 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 يدعوه إلى الاهتمام ببعضها وإهمال البعض الآخر.
- التعصب لموقف أو رأي أو وجهة نظر معينة.
- عدم مراعاة الفروقات الفردية بين المتكلمين من قبل المرسل عند إرسال رسائله.
- عدم الإنصات لرأي الآخر.
- عدم المتابعة.
- عدم�احترام 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 مقتراحات المثقف الصحي بود وعطف يستحوذ على ثقته وجبه.
- ✓ الإعتدال عند الجلوس مع المتلقي: فالجلوس مع إستقامة الظهر وتشابك اليدين يعطي رسالة بعلو المرسل وعدم إكتراشه أو مبالغاته.
- ✓ النظر إلى المتلقي كثيراً في أثناء التواصل معه: الإبتسامة تعطي المتلقي الكثير من الثقة.
- ✓ المصادفة بلطف: أفضل وسيلة لنقل المودة ودفع المشاعر فالصادفة بفتور سيؤثر على الرسالة وطريقها تلقياها.
- ✓ 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 تتولى 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 محصوراً بعمر معين ولا بفئة معينة ولا بوقت معين، وكل فرد يستطيع أن يتتطوع: الناس من كل الأعمار والجنسيات والأديان والطوائف ربات المنازل، العمال والطلاب، المتقاعدون والمسنون، الأغنياء والفقراة المتعلمون والأميون.

المتطوع هو شخص يتمتع بمهارة وخبرة معينة يستخدمها لأداء واجب اجتماعي عن طواعية و اختيار 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 أحياناً.
- 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 ومساهمتهم بالأعمال المختلفة في المشاركة في إتخاذ القرارات التي تؤثر على حياتهم وحياة مجتمعهم.
- 5- تشجيع التعاون والتكميل 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 والإبعاد عن السلبية واللامبالاة.
- ✓ الإسراع في تحقيق تقدم المجتمعات المحلية.

الأهداف الخاصة

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

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

واجبات المتطوع	حقوق المتطوع
<ul style="list-style-type: none"> ✓ الإلتزام بالبرنامج المنفق عليه. ✓ الإلتزام بالمواعيد. ✓ الانضباط والإلتزام بالنظامة. ✓ الإحساس بالإنتماء إلى الجمعية والإيمان بمبادئها. ✓ حب العمل والمثابرة والعطاء. ✓ عدم التفكير بالمقابل المادي. ✓ التجرد وعدم الإنحياز. ✓ الصدق والموضوعية. ✓ الإبداع في عمله التطوعي. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ إحساسه بقيمة وتقدير جهوده. ✓ إشراكه في التخطيط والقرار. ✓ مكافأته على جهوده. ✓ الاستفادة من خبراته بشكل سليم.





الفصل الثالث

التنمية 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 الارقاء 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 الأساسي 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 وخصوصاً للفئات الاجتماعية المعرضة لخطر السلوكيات الخاطئة.
- تزويد الناس بالمهارات اللازمة لحل مشاكلهم الصحية واتخاذ القرارات المناسبة.
- التعرف على كيفية معرفة موقع الخطر الصحي في المجتمع في وقت مبكر واكتشاف السلوك الصحي الخطر الذي يستدعي للتدخل.
- تعزيز دور الثقافة الصحية في المجتمع.

تعريف التثقيف الصحي

زيادة الوعي الصحي لدى الناس، وتطوير معارفهم وثقافتهم المتعلقة بالأمور الصحية 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 اللازم اتخاذها تجاه الأمراض المعدية والأمراض المزمنة مثل الضغط والسكري، ومحاولة التخلص من السلوكيات الخاطئة عن طريق الارقاء بالمعلومات الطبية والصحية عن طريق الإعلام، ونشر الكتب والمنشورات والكتب التثقيفية، وإقامة ندوات ومحاضرات متخصصة.

أساسيات التثقيف الصحي

حتى الناس على تبني أنماط الحياة الصحية، وتجنب الممارسات الخاطئة التي تدمي صحتهم، وتشجيعهم على المعرفة المتعلقة بالأمور الصحية، وسؤال ذوي الاختصاص، وتشجيعهم على تغيير سلوكهم بما يحفظ صحتهم.

أهمية التثقيف الصحي

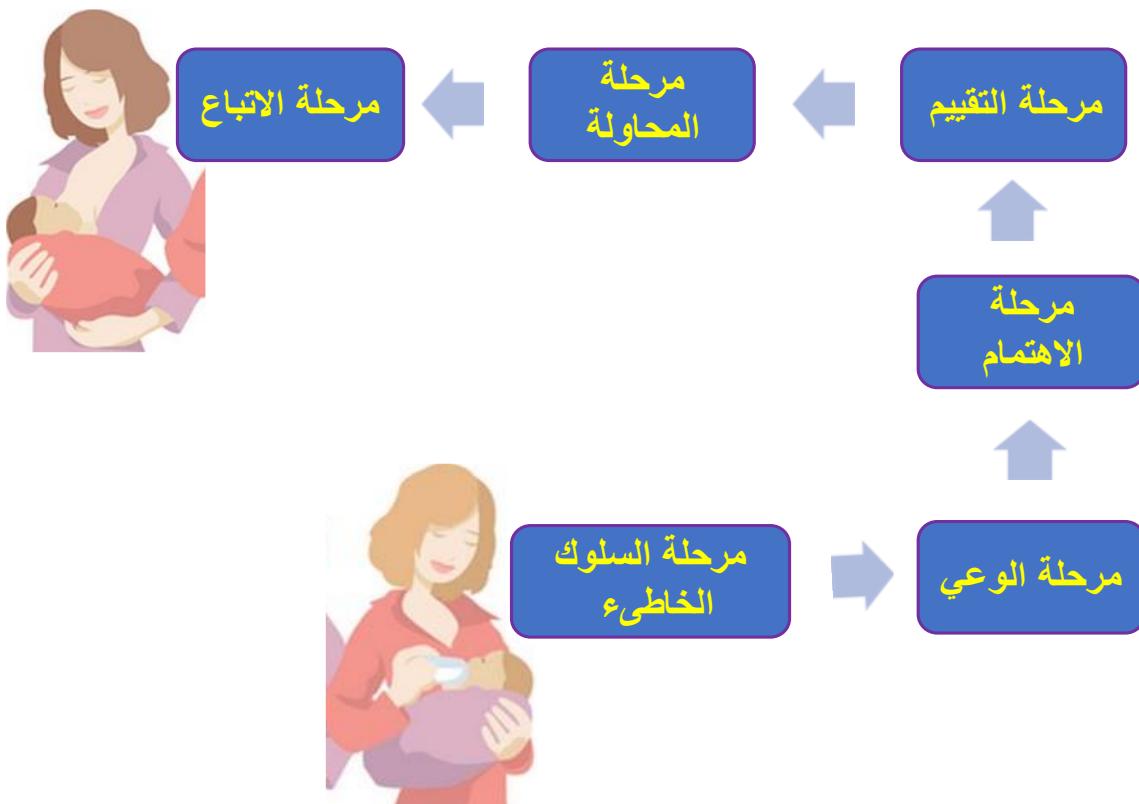
- ✓ تحسين الصحة على مستوى الأفراد والمجتمعات.
- ✓ بناء اتجاهات صحية سليمة.
- ✓ مساعدة الأفراد في حل المشاكل الصحية التي يواجهونها باستخدام الإمكانيات المتاحة.

- ✓ 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 المسئولية هي من الاختيارات التي نقوم بها كل يوم وإذا لم تتبع العادات الصحية الجميلة فإننا بذلك نكون أخطأنا في اختيارتنا.
يمكنا الإختيار 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 عدّة، وعلى الفرد أن يدرك هذه المراحل خلال رحلة تغييره لسلوكه، ومراحل التغيير هي:



لذلك فإن واجبنا في الدرجة الأولى هو الإنصات والعلم والفهم

أسس التثقيف الصحي

- يرتكز التثقيف 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 وتقليل ما يشاهدونه.

الصحة

- تعرف بحالة مثالية من التمتع بالعافية على كل المستويات الجسدية، النفسية، العقلية والروحية.
- إذا لازمت الفراش بسبب ألم تعانيه في الظهر (جسدي) يمكن أن يؤدي إلى حالة من الإحباط (نفسي).
 - إذا تجاهلت حالة غضبك من شيء (نفسي) يمكن أن يؤدي إلى الشعور بالصداع (جسدي).
 - الصحة في بعضها خلقي وفي بعضها الآخر مكتسب.
 - أن تكون أصحاب خلقيا هو أن نولد من دون عاهات أو أمراض عكس الذين يولدون وهم يعانون مشاكل صحية كثقب 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، والأراء الخاصة وكيف ينظر إلى نفسه.
4. الجانب روحي: 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 المثلية يجب أن يكون هدفنا المحافظة على التوازن بين الصحة الجسمانية، 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 صحيا 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
- متابعة الأشخاص الذين تم تدريبيهم لمعرفة مدى فهمهم للتدريب.	- التقييم المستمر: يتمثل بالتقييم اليومي (بعد كل جلسة وعند إنتهاء اللقاء اليومي) والأسبوعي.	- تقييم كل تحضيرات اللقاء. - تقييم أولي للمشاركين.

اختبار الصحة السليمة

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

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 الإيجابية
8. المحافظة على الأسنان
9. نظافة البيئة
10. مكافحة الأمراض المعدية
11. مكافحة الزواج المبكر (قبل 18 سنة).
12. مخاطر الحمل المبكر



حملات التوعية الآتية التي تزامن مع انتشار أوبئة جديدة محلية وعالمياً

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 ل التربية الأطفال
15. مبادئ الإسعافات الأولية

المرأة في سن الإنجاب



البالغين (رجالاً ونساء)

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 والحمية 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 تredi نفسك لإجراء الحوار

1. الإعداد الجيد لموضوع الحوار خير مصادر الثقة:

- ما هو الموضوع الذي ستحدث فيه؟
- إلى من سوف تتحدثي؟
- كيف ستتحدين؟
- 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 ستحدث إليه:

- من هو الشخص الذي ستحدث إليه؟
- ما هي ثقافته، عاداته، مفهوماته واهتماماته؟
- تكوين فكرة مسبقة وليس رأي مسبق؟
- تجهيز مواد مساعدة تدعم حديثك مثل صور فوتوغرافية.
- إذا نجحت في الانتهاء من الخطوات من 1 إلى 3 ستتمكنين من الاسترخاء ذهنياً.

مهارات في إدارة الحوار

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

- تعبيرات وجهك: تجنبي الوجه غير المعبر، التعبيرات المبالغ فيها، تعبيرات الضيق.
- اتصالك بعينيك: تجنبي النظرات الحادة، النظر المباشر عن قرب.
- حركتك: تجنبي الانحناء والحركة المتكررة.
- مظهرك العام: تجنبي الملابس غير اللائقة، أو المبالغ فيها.
- صوتك: تجنبي اللعثمة، الصوت المنخفض، الاستمرار على نغمة واحدة.
- نبرات الصوت يجب أن تكون مطابقة لمعنى الرسالة التي تودين إيصالها.
- تجنبي ارتفاع نبرة الصوت عن ما هو طبيعي.
- تجنبي 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 وامنحه عطفك.
- أظهرني المزيد من الاحترام للطرف الآخر.
- استخدمي الكلمات السحريةتان "أشكرك" و "أرجوك".
- تغلبي على خوفك وتترك 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.
- الالتهاب الكبدي الوبائي أو الإسهال.
- الكوليرا.
- الديدان الطفيلية.
- أمراض الجهاز التنفسي كالبرد وإنفلونزا.
- التهاب العين.
- الأمراض الجلدية وخاصة 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 فتتفتح 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 يومياً وغسلها جيداً بالماء والصابون وتعرضها للشمس لقتل الجراثيم.
- تجنب البصاق على الأرض لمنع انتشار الجراثيم.
- تغطية الفم باليد أو المنديل عند السعال والعطس.
- تقليل الأظافر: الأظافر الملوثة يمكنها أن تخفي الجراثيم التي قد تنتقل إلى الطعام وبخاصة عند الأطفال.
- المحافظة على نظافة الأعضاء التناسلية خصوصاً 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 القمامنة 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، فمنذ وجوده وهو يتعامل مع مكونات البيئة، وكلما توالت الأعوام ازداد تحكمها في البيئة وتغيير معالمها وتوازنها مما يؤدي إلى الإخلال بتوازن النظم البيئية، مما ينعكس أثراً سلبياً 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 التفاسيات والتخلص منها وسلامة الأغذية ومستويات الضجيج، كلها جوانب بيئية يجب العمل على المحافظة عليها.

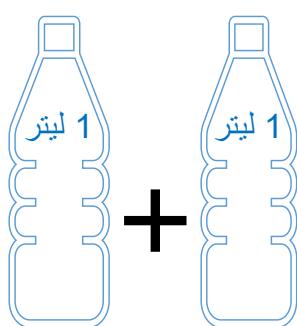
الأهداف السلوكية للفصل

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

فوائد المياه لجسم الإنسان

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

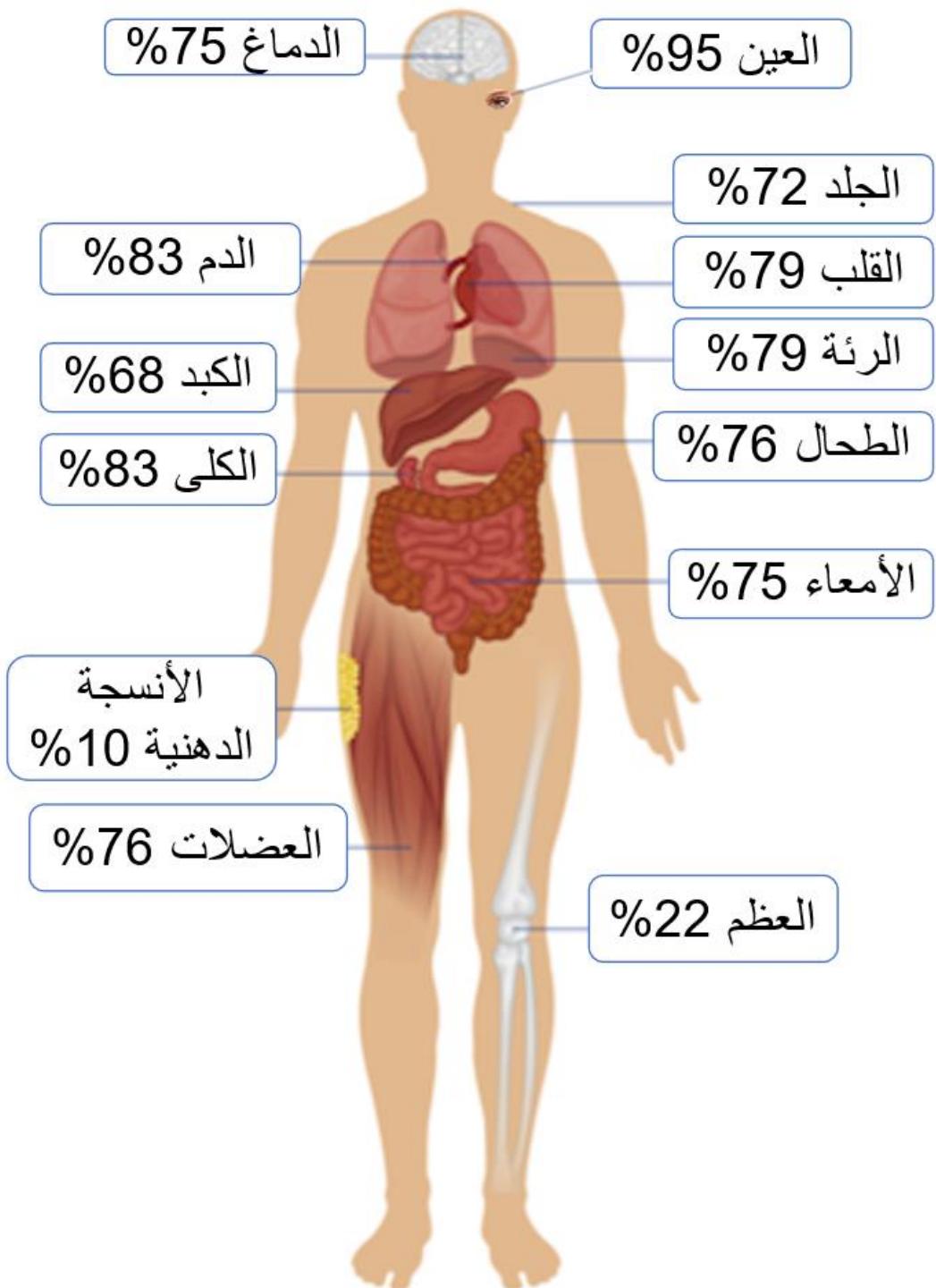
متى تشرب الماء؟ وما هو الكم الذي تشربه؟

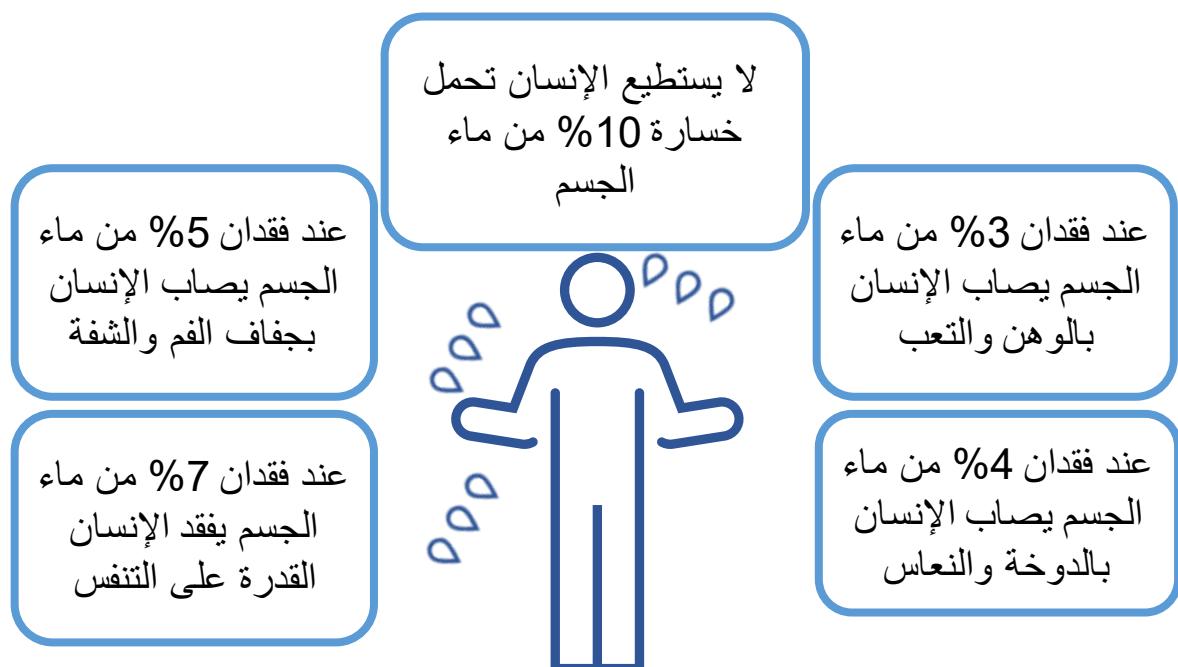
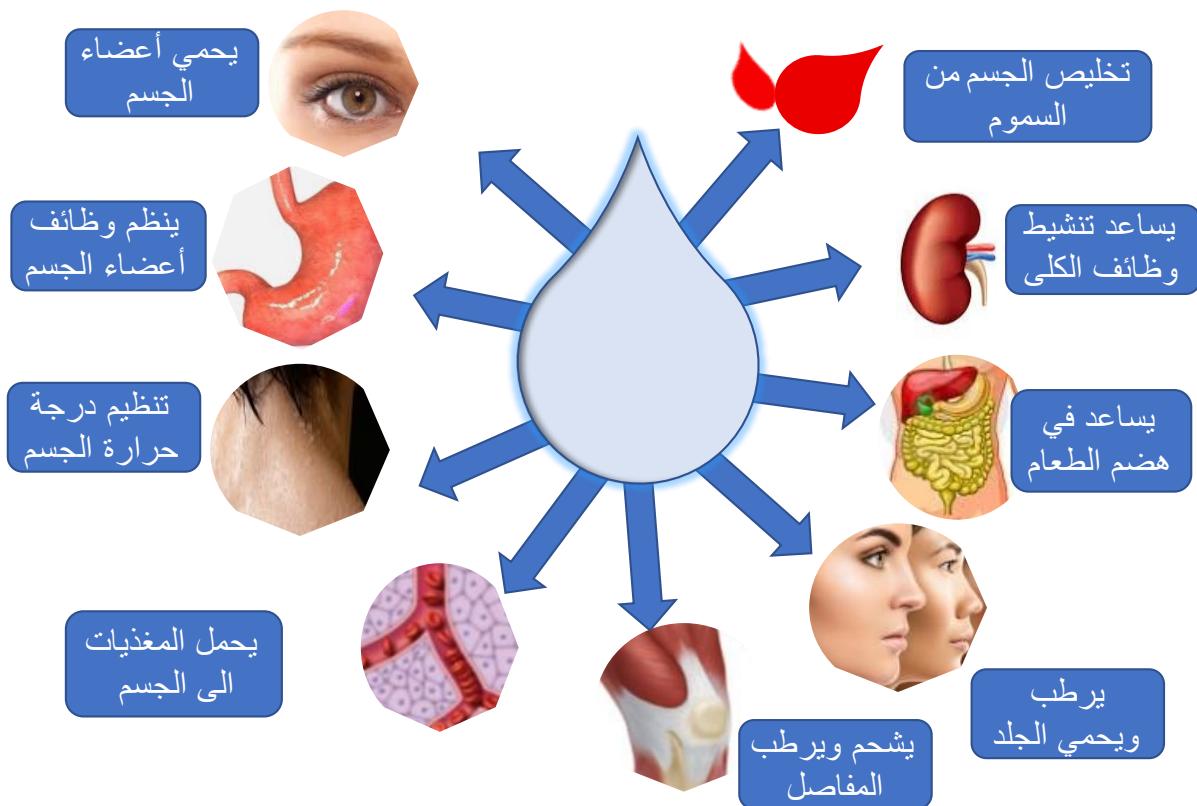


- ✓ كحد أدنى وبشكل عام يجب شرب بين 1.5 إلى 2 لتر من المياه (أو ما يعادل 8-12 كوباً) يومياً.
- ✓ يجب شرب المزيد من الماء عند ارتفاع درجات الحرارة وعند ممارسة الأنشطة الرياضية أو أي مجهود عضلي.
- ✓ حدد كمية مناسبة لشربها يومياً بطريقة منتظمة ولا تشرب أكثر من 4 أكواب خلال ساعة واحدة.
- ✓ زد كوباً من المياه لكل كوب تشربه من المشروبات التي تحتوي على الكافيين وامتنع عن الكحوليات.
- ✓ استفد من الفواكه والخضروات، لأنها تحتوي على نسبة كبيرة من المياه، فاجعل منها طعاماً صحياً خلال الصيف.
- ✓ الحوامل والمرضعات عليهن تناول كمية أكبر من المياه.
- ✓ تأكد من انتظام كمية البول المعتادة يومياً.
- ✓ اشرب ولا تجعل من العطش مؤشراً جيداً 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 الأملال والسكريات والبروتينات.
- الوقاية من الجفاف وأمراض الكلى.
- المساعدة في تخفيف الوزن.
- التخفيف من الإصابة بالإمساك.
- نقل المواد الغذائية والأوكسيجين إلى خلايا الجسم.







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

تلوث المياه

- ✖ رمي النفايات والأوساخ وبقى مخلفات الإنسان في الأنهر 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 أمراضًا خطيرة ومميتة، والأطفال الصغار هم الأكثر تعرضاً للتأثيرات السلبية الناتجة من شرب المياه الملوثة.

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



- الكولير.
- 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 إغفالها لتفادي تعریضها للحشرات والذباب.
- ✓ التأكد من سلامة شبكة المياه وعدم وجود تسريب من مياه الصرف الصحي إلى مياه الشرب.



✓ عدم السماح لأي شخص بوضع يده في أو عية المياه.

✓ تجنب الشرب مباشرة من الوعاء.

✓ عدم التبرز أو رمي النفايات قرب مصدر المياه.

✓ الاهتمام بنظافة الخزانات المنزلية بصورة دورية وإغفالها جيداً.

✓ 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.

✓ تعریض المياه لأشعة الشمس من خلال أو عية زجاجية مقفلة لمدة ساعتين وقت الظهر.

✓ استخدام (الفلتر) لإزالة الملوثات والأوساخ والترسبات الكلسية.

✓ استخدم مبيض الكلور المنزلي الخالي من الرائحة المعطرة. (يحتوي الكلور المنزلي على 5.25% كلور).

1. زيادة 2 نقط من سائل المبيض الكلور لكل لتر ماء.

2. زيادة 8 نقط من سائل المبيض الكلور لكل كالون (3.750) لتر ماء.

3. زيادة 40 نقطة أو 2 ملم أو ربع ملعقة صغيرة من سائل مبيض الكلور لكل وعاء 20 لتر ماء.

4. انتظر نصف ساعة.



نظافة المسكن والمحيط

المنزل هو أحد المستودعات الرئيسية للجراثيم. للحفاظ على النظافة العامة، أبقوا بيتك 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 وقتا أقل.

المبادئ الأساسية لنظافة المسكن

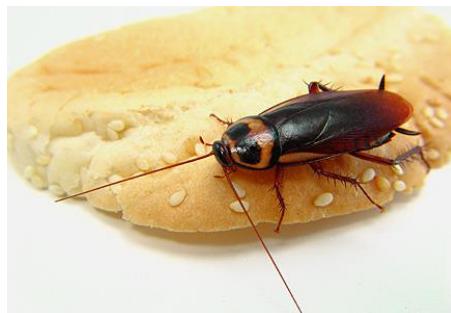
- ✓ فتح النوافذ يوميا خصوصا بعد الانتهاء من الطبخ، لتسهيل دخول الشمس والهواء النظيف.
- ✓ صرف المياه المستعملة أو مياه المطر أو غيرها، ومنعها من الركود والتجمع في الحفر داخل وخارج المنزل وخاصة المراحيض وغيرها.
- ✓ إغلاق وتحصين جميع المواسير والمجاري والفتحات والمصارف الداخلية والخارجية.
- ✓ غسل الشرافش بالماء والصابون ونشرها في الهواء والشمس لتعقيمها والقضاء على الجراثيم.
- ✓ تنظيف الخزان 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 لترانكم 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 أفراده.



الحشرة الأكثر شيوعا هي الذبابة البيتية، أرجل الذبابة المغطاة بالشعيرات تمتلك باليكروبات التي تحملها من النفايات والبراز إلى الطعام المكشوف.

في الظروف الحارة والرطبة، تنتشر الصراصير الكبيرة التي تظهر ليلاً 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 كلها. ومن المعروف أن الفئران والجرذان تحمل وباء الطاعون، الذي ينتقل إلى الإنسان من براغيث الفئران.

الطفيليات مثل البق، والقمل، والصيّban تنتشر على جسم الإنسان وفي فراشه نتيجة لعدم الاستحمام المتكرر أو غسل الشرافش 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 منعاً لترابك 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 دورياً ووقائياً لإبادة الحشرات في البيت ومحبيه.



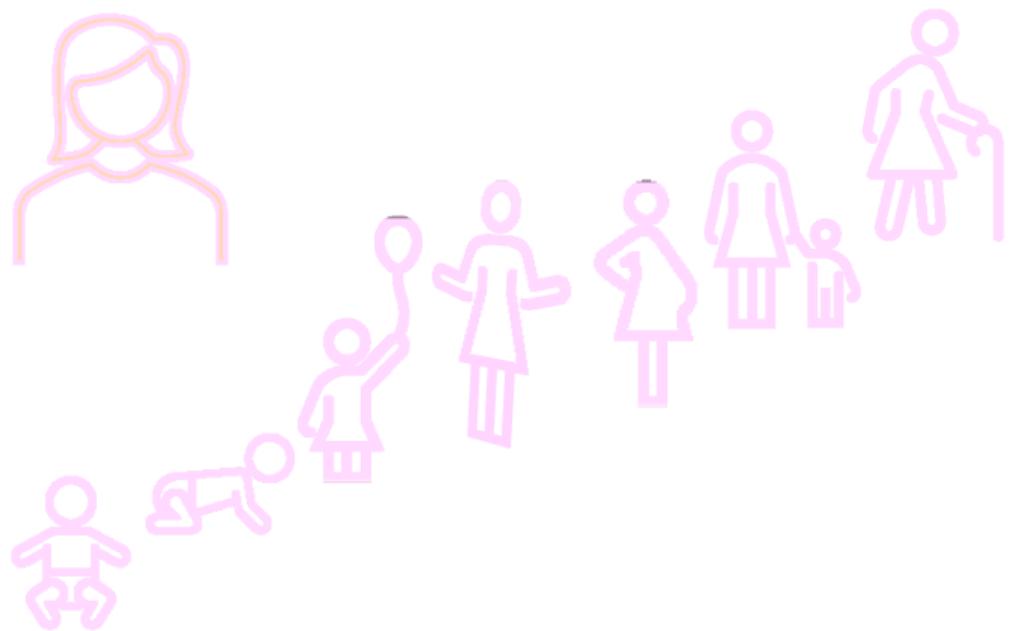
دورك في المحافظة على البيئة المحيطة

- ✓ تخلصي من النفايات بالطريقة الصحيحة في الأماكن المخصصة، وتأكدي من إحكام إغفالها لمنع انتشار الأمراض، ونقل العدوى.
- ✓ عدم وضع النفايات أمام المنزل أو خلفه، حتى لا تكون عرضة للعبث فتنتشر وتتجمع عليها الحشرات.
- ✓ احرصي على نظافة المكان الذي تعيشين فيه، سواء أكان بيتك أم مدرستك، أم مدینتك.
- ✓ علمي الأبناء تجنب اللعب بالقرب من القمامات، 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 الانجابية

المقدمة

إن وفيات الأمهات في العراق من أعلى المعدلات في دول الإقليم، إذ إن مشكلة ارتفاع وفيات الأمهات نتيجة لمضاعفات الحمل والولادة تتصدر قائمة المشاكل الصحية البارزة في مجتمعنا ويتبين 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 و Maherة هو العنصر الفاصل بين الحياة والموت لملايين المواليد والنساء اللاتي لا تتوفر لهن سهولة الحصول والوصول للمرافق الصحية، ولهذا فإن توفر القابلة المؤهلة أثناء الولادة وخلال مرحلة الولادة مهم جداً خاصة في المناطق الريفية. لذلك من المهم تدريب وتعزيز دور المجتمع في تقديم الرعاية الصحية بالإضافة إلى التثقيف والتوعية باعتبارهن الركيزة الأساسية في الحفاظ على صحة الأم والطفل والفرد والمجتمع بشكل عام.

الأهداف السلوكية للفصل

- تعريف أهمية الصحة الإنجابية.
- التعرف على مقومات الصحة الإنجابية.
- معرفة خدمات الصحة الإنجابية.
- تعداد مدخلات الصحة الإنجابية لمختلف المراحل العمرية.
- المقدرة على نشر مقومات صحة المرأة في المجتمع.

تعريف الصحة الإنجابية

قدرة الناس على التمتع بحياة جنسية مرضية، ومأمونة، وقدرتهم على الإنجاب، وحربيتهم في تقرير الإنجاب، وموعده، وتواتره، والتأكد على حق الرجل والمرأة في معرفة واستخدام أساليب ووسائل تنظيم الخصوبة المناسبة لهم، والتي تمكن المرأة من أن تجتاز بأمان فترة الحمل والولادة، وتهيئ ل الزوجين أفضل الفرص لإنجاب وليد متمنع بالصحة.

أهداف الصحة الإنجابية

تهدف الصحة الإنجابية إلى 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 إلى تمام الصحة الجسمية والعقلية والحفاظ على ظروف اجتماعية ملائمة.



- خفض معدل وفيات الأمهات و معدل وفيات الأطفال.
- مكافحة الأمراض المنقولة جنسياً.
- القضاء على الفقر المدقع.
- تحقيق تعليم الابتدائي.
- تعزيز المساواة بين الجنسين.
- تمكين المرأة.
- كفالة الاستدامة البيئية.

مكونات الصحة الإنجابية

- توفير وسائل تنظيم الأسرة الآمنة 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

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



المراهقة	<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 إلى 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 تشوييه الأعضاء الجنسية لدى الفتيات والزواج المبكر قبل النضج الاجتماعي والبيولوجي
-----------------	---

البالغة	
- تعزيز النمو الصحي ونمط الحياة الصحية بما في ذلك التغذية الكافية والصحة الجيدة للفم والأسنان	
- تأخير سن الزواج والإنجاب	
- انتقاء نقص المغذيات	
- الوصول إلى 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	
- انتقاء الحمل المحفوف بالمخاطر	
- انتقاء الممارسات المحفوفة بالمخاطر مثل تشويه الأعضاء الجنسية لدى الفتيات والزواج المبكر قبل النضج الاجتماعي والبيولوجي	

التنقيف الإنثاجي.



فحص ما قبل الزواج.

الخدمات الصحية في عمر الشباب.

المتزوجات	
<p>- تأخير الحمل</p> <p>- حمول في توقيت ملائم، متباعدة، مرغوب بها</p> <p>- أمهات جيدات التغذية</p> <p>- التمنيع ضد الحصبة الألمانية والكراز</p> <p>- استشارة طبية لتحديد الخصائص الوراثية</p> <p>- معالجة العدوى الجنسية</p>	قبل الحمل
<p>- الكشف المبكر للمضاعفات المرتبطة بالأمومة ومعالجتها</p> <p>- رصد صحة الجنين والتدخل الطبي</p> <p>- التمنيع ضد الكراز</p> <p>- اتقاء فقر الدم</p> <p>- الوقاية من الأمراض السارية ومعالجتها</p> <p>- التأهيب للولادة الطارئة</p>	خلال الحمل
<p>- ولادة مأمونة تحت إشراف طبي خبير</p> <p>- الكشف الباكير والمعالجة الملائمة لمضاعفات الوضع والمضاعفات المميتة</p> <p>- الرعاية القابلية للمضاعفات</p> <p>- إنعاش الوليد</p>	خلال الولادة



<ul style="list-style-type: none"> - منزل مأمون ومجتمع مأمون وهواء نظيف وماء مأمون وتدير فعال للفضلات ومنازل خالية من التدخين - الوقاية من تعرض البيئة الى الأخطار الكيماوية 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</p> <p>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 طيبة أهمها نقص الهرمونات الجنسية والاضطرابات الوراثية.

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.

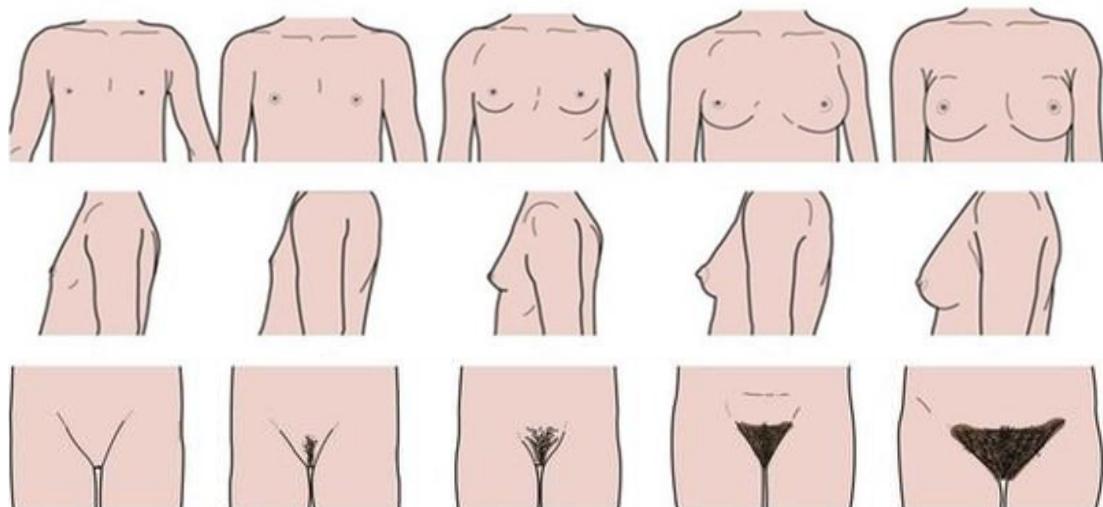
التغيرات الهرمونية العصبية

إن عملية البلوغ هي عملية ناجمة عن التناسق في عمل عدة أعضاء في الجسم وما بين عمل هرمونات الوطاء والغدة النخامية والغدد الجنسية (الخصيتين عند الذكور والمبنيتين 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 يتاخر البلوغ لدى الفتيات النحيفات والرياضيات.

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



سلسل 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 الجزء. 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

بعد نمو الثديين مؤشراً مبكراً للبلوغ الأنثى، قد يحدث قبل سن التاسعة لبعض الفتيات بينما يتأخر لدى الآخريات. ويستمر الثديان بالنمو حتى سن الـ20 سنة.

تبدلات الشعر

يبدأ نمو الشعر في عدة مناطق من الجسم كالإبط والعانة وقد يظهر بشكل كثيف وقائم 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 وتهيجاً؛ 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 كبيات 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 يومياً 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 أحمر ويستمر بالنزول من خمسة إلى سبعة أيام.

مراحل الدورة الطمثية (الشهيرية)

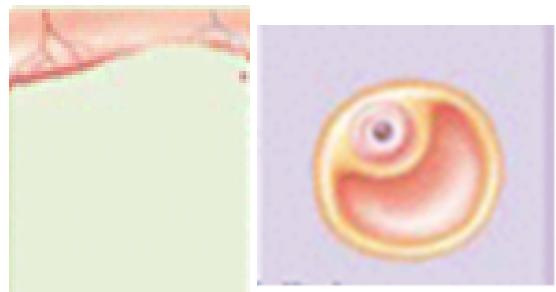
تقسيم الدورة الشهرية إلى أربعة مراحل:

المرحلة الأولى



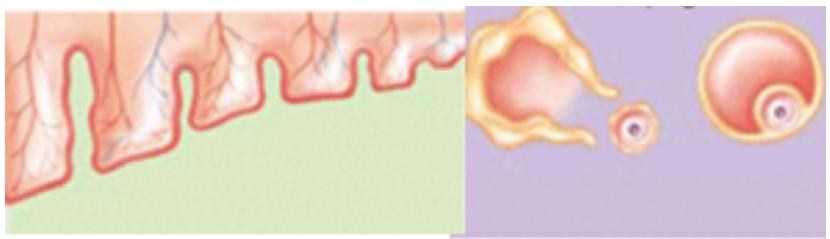
(الاليوم الأول من الدورة الشهرية لغاية اليوم السادس) يتم تحفيز المبيض على إخراج البوopies: وتببدأ في اليوم الأول من نزول دم الحيض وحتى نهاية نزول الدم حيث يتم إفراز الهرمون المسؤول عن إنتاج الحويصلات المبيضة المحتوية على البوopies.

المرحلة الثانية



(الاليوم السابع حتى اليوم التاسع) يتم تقوية جدار الرحم الداخلي لاستقبال البويبة الملقحة وتحفيز أكبر لإخراج البويبة 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 البوopies الجديدة الملقحة ثم يقل تدريجياً ويبدأ إفراز ذلك الهرمون الذي يساعد على إخراج البويبة من الحويصلات الخاصة بها.

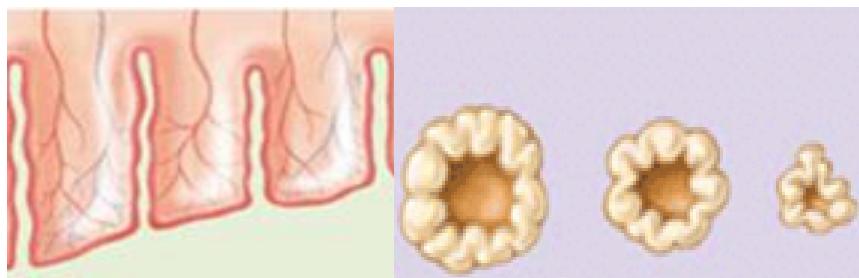
المرحلة الثالثة



(اليوم العاشر حتى اليوم الثامن عشر)

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

قناة فالوب ثم إلى الرحم وتبقى البويبة 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 إلى نمو الحويصلات المحتوية على البويضات وعادة تصل حويصلة واحدة محتوية بويضة 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 تلقط بواسطة أنبوبة المبيض وبعد خروج البويضة من حويصلتها يتكون في هذه الحويصلة ما يسمى بالجسم الأصفر ويفرز بالإضافة إلى هرمون الأستروجين هرمون البروجستيرون، 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 والبروجستيرون) 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 إلى نزول الدورة التالية هو 28 يوماً وإذا لم تبدأ الدورة لأكثر من 35 يوماً يسمى هذا تباعد للدورة وفي هذه الحالة لا يحدث التبويض في اليوم الـ 14 للدورة بل يحدث قبل الدورة التالية بأسبوعين.

تقرب الحيض

قد تعاني الفتاة من الإحراص 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 لاحقان المبيضين وضمور الجسم الأصفر سريعاً.

غزاره 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 مصاحباً بعسر طمث احتقاني وتعاني السيدات من فقر الدم.

قلة الطمث

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

عسر الطمث

الشعور بألم مصاحب لنزول الدورة أو قبلها بعدهة أيام:

العسر التقلصي

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

قد تشعر الفتاة بامتداد الألم إلى الجزء الأمامي للفخذين وقد يصاحب التقلصات غثيان أوقيء ولكن تخفي هذه الأعراض بعد الولادة أو الإجهاض وتتحسن الحالة لمدة 6 أشهر بعد عملية توسيع عنق الرحم.

يمكن إرجاع الأسباب إلى:

1. ضيق عنق الرحم أو إلى نقص كمية الدم المغذية لعضلة الرحم نظراً 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 تبويب و تستجيب 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 تتبعن دوراتهن واللاتي تعانين من عدم انتظام الدورة تأخر الحمل.

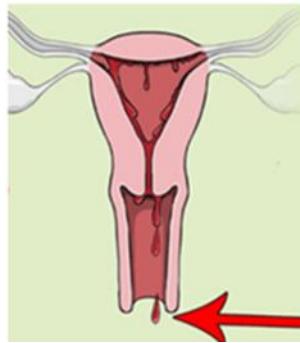
العسر الطمثي الاحتقاني

يبداً الألم قبل نزول الدورة بعده أيام ويكون ألمًا 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

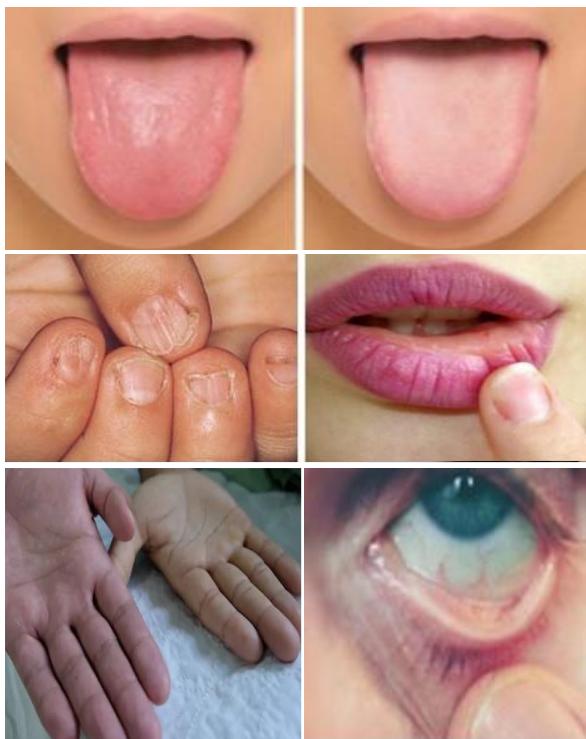
- ✓ يجب عدم الجلوس لفترات طويلة.
- ✓ يعالج الإمساك.
- ✓ استخدام بعض المسكنات المهدئية التي تقلل احتقان الحوض.
- ✓ يبقى العلاج الحقيقي هو إزالة سبب احتقان الحوض.



تكرار خسارة الدم
خلال الدورة
الشهيرية يؤدي إلى
فقر الدم لدى معظم
الفتيات والنساء في
سن الإنجاب

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

الأعراض المصاحبة لفقر الدم



نقص الحديد في الدم يؤدي إلى 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 خصوصاً 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 عموماً في الجسم وبشكل خاص في اليدين.
- الإصابة بمتلازمة تنم 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 الآتي:

- الحديد.
- حمض الفوليك.
- فيتامين B12
- فيتامين C



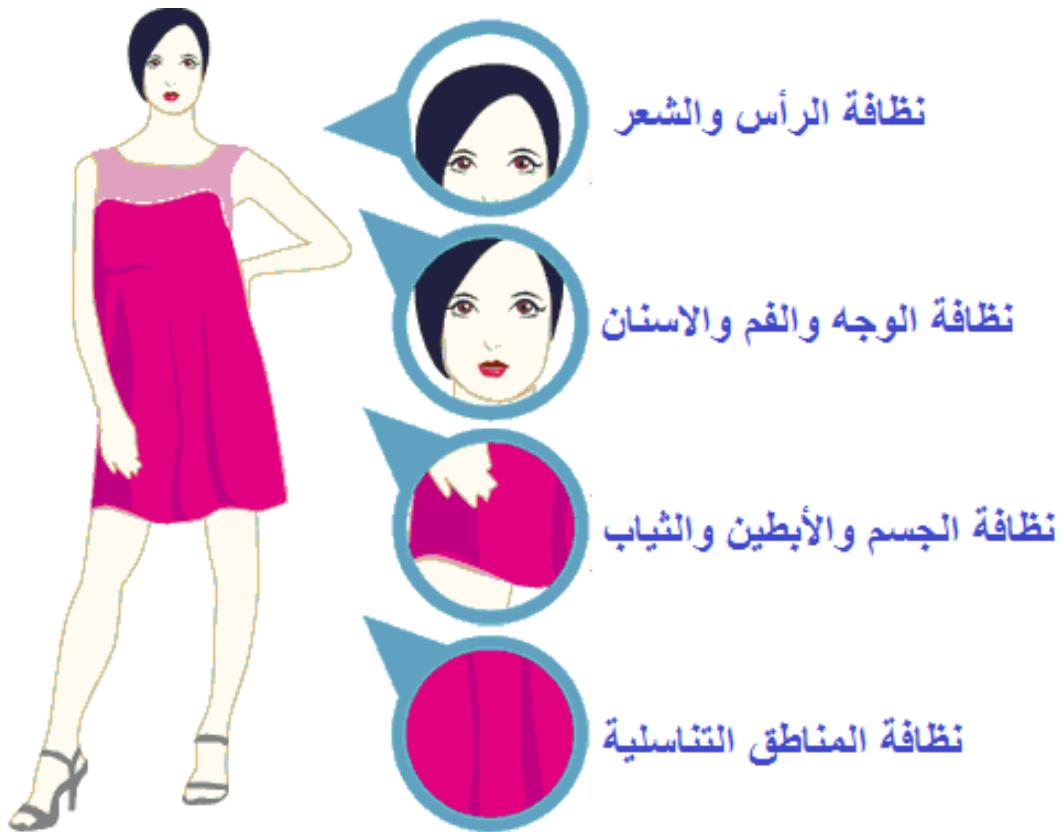
يعطي الأطباء المكمّلات الغذائيّة التي تحتوي على الحديد لتعويض الجسم وسد النقص لمستويات الحديد بالدم وتكون المكمّلات عبارة عن كبريتات الحديد وتؤخذ على شكل أقراص من مرتين إلى ثلاثة مرات باليوم حسب حاجة الجسم. قد يعاني البعض من الآثار الجانبية لتناول الحديد، كالإمساك وحرقان المعدة.

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

يفضل الأطباء أن تأخذ المريضة العناصر الغذائيّة اللازمّة للجسم من الحديد والتي تساعده على علاج فقر الدم وينصح بها أثناء فترة الطمث منها:

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

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



نظافة الرأس والشعر

نظافة الوجه والفم والاسنان

نظافة الجسم والأبطين والثياب

نظافة المناطق التناسلية

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.
- مرور لولادة الطفل.

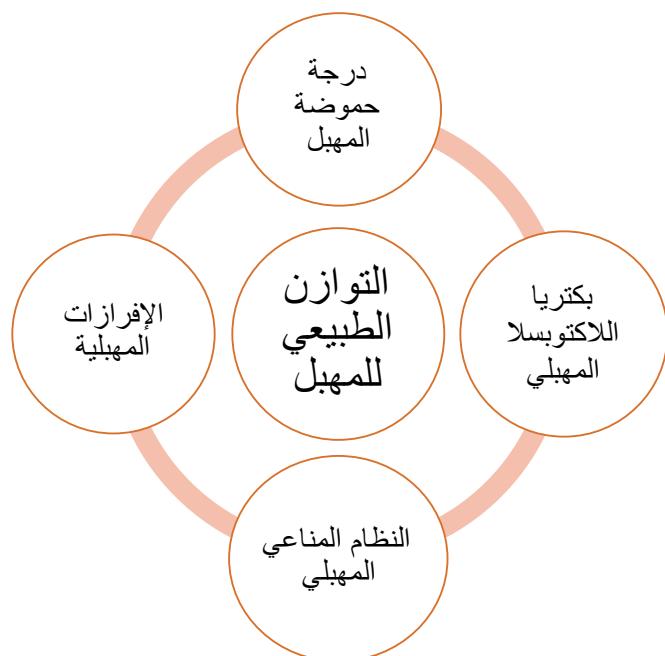
البيئة الطبيعية الصحية للمهبل

- يتميز المهبل بيئته القادرة على تعقيم المهبل وجعله بيئه غير ملائمة لأي نمو بكتيري ضار.
- تقوم الغدد داخل المهبل وعنق الرحم بإفراز كميات صغيرة من السائل. (حاولي 5 ملم يوميا).
- الإفرازات تنظف المهبل حاملة معها الخلايا القديمة والميتة. فتنظفه وتتساعد على إبقائه صحيا.
- الإفرازات تكون صافية إلى حليبي لكنها تكون بدون أي رائحة سيئة. لون وسمakanة الإفرازات تتغير مع الدورة الشهرية.
- الإفرازات تصبح أكثر كثافة عند فترة التبويض وعند الإرضااع 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 بالحكمة وتغير لون ورائحة وكمية الإفرازات المهبلية.

أسباب التأكيد على النظافة الشخصية للإناث



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

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

إهمال النظافة الشخصية التناسلية

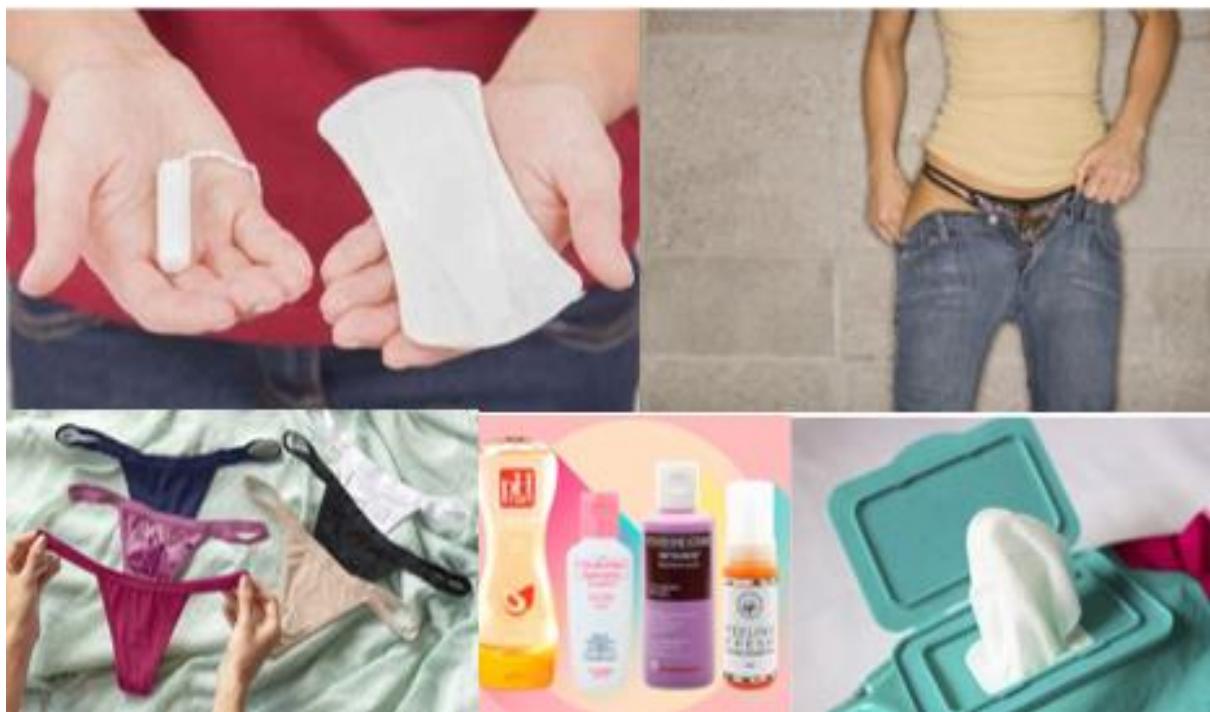
إن عدم الإدراك الجيد للنظافة التناسلية والجنسية لدى المرأة يؤدي إلى مشاكل منها:

- ارتفاع احتمالية الإصابة بالأمراض التناسلية.
- في حال عدم معالجة هذه المشاكل بشكل صحيح مع متابعة طبية يمكن أن تؤدي إلى مضاعفات مثل الحمل الهاجر والعمق 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 الذكورية 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 سلامه المهبل. وقد تؤدي إلى تهييجات مزمنة واحمرار والتهابات وفطريات، والألم أثناء ممارسة الجنس.

- الفوطه اليومية: أن الفوطه اليومية تؤدي إلى جفاف المهبل بشكل مستمر وتزيد كمية الفطريات والالتهابات المهبلية 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 والتبيح الناتج عن الإحتكاك.
- السراويل الضيقة تزيد احتمال التعرض للإلتهابات.



توصيات صحية للوقاية من الالتهابات

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

- ✓ تفادي الاستخدام اليومي للفوطة 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.
- ✓ الإبعاد نهائيا عن الملابس الضيقة جدا.

نظافة المناطق التناسلية

يجب على كل شابة وامرأة أن تؤمن نظافة فعالة في المناطق الحساسة وتحديدا المهبلي، 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 والسرافيل الضيقة.
- ✓ تبديل الملابس الداخلية يوميا بملابس نظيفة.
- ✓ عدم استخدام الصابون القوي ولا الدش المهبلي المهييج للأنسجة.
- ✓ عدم استخدام الحفاضات المعطرة ولا ورق التواليت المعطر.
- ✓ عدم استخدام بخاخات النظافة الشخصية المعطرة.
- ✓ غسل اليدين بعد استخدام المرحاض.

كيفية تنظيف المنطقة التناسلية



- ✓ إستخدام الماء البارد أو الفاتر والصابون المتعادل. لا حامض ولا قلوبي.
- ✓ تجنب المطهر القوي (كالديتول، والليغبوي، والبنتين، والسبتييفون) فمن المحتمل أن يسبب حساسية.
- ✓ تجنب الماء الساخن والمنتجات المعطرة والعطور ومزييلات الروائح والصابون القوي المفعول.

- ✓ تجنب غسل منطقة المهبل "بالدوش" لأنها قد تسبب حساسية لأنسجة 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 إلى 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 ضروريًا، بل يمكن أن يكون ضارا، فالإفرازات المهبلية تتصرف المهبل بشكل طبيعي وتحد من تكاثر البكتيريا، أما الدش فيخل بالتوازن الطبيعي للبكتيريا في المهبل مما يتاح الفرصة للفطريات ولبعض أنواع البكتيريا الخطيرة أن تتكاثر، وأن يدفع بالبكتيريا إلى دخول 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 التنشيف الجيد.
- ✓ إلى جانب أصول النظافة العامة يجب التنبه إلى بعض الأمور الهامة خلال الدورة الشهرية:
 - ✓ استخدام الفوط الصحية (الحماية الخارجية).
 - ✓ تغيير الفوط الصحية بشكل منتظم حوالي 4 إلى 5 مرات في اليوم الواحد، بحسب غزارة الدورة الطمثية يمنع ظهور الروائح الكريهة ويجنب خطر الإصابة بالإلتهابات والفطريات التي تتکاثر 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 والإلتهابات، وإختيار ما هو مصنوع من القطن.
 - ✓ التخلص الصحي من الفوط الصحية وعدم رميها متسلكة على الأرض بل وضعها في كيس صغير ووضعها في مكب النفايات.
 - ✓ غسل اليدين جيداً بالماء والصابون.

توصيات العادات الصحية

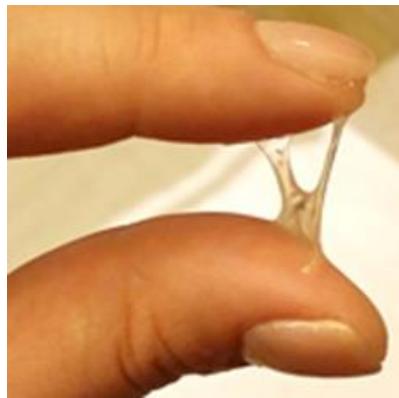
1. عند كل استحمام يومياً أو يوم بعد يوم يجب استخدام ليفة للتخلص من خلايا الجلد الميتة على ان تخصص ليفة لتنظيف المنطقة التناسلية دوناً عن تلك التي تستخدم في تدليك جسمك.
2. اختيار نوعية رقيقة لطيفة على الجلد ولا تفركي تلك المنطقة بشدة وإنما تدليك خفيف مع الماء الدافئ والصابون وتغييرها باستمرار كل شهرين على الأقل.
3. لا تستخدمي ليف الآخرين.
4. في الأحوال العادمة استعملـي نوع الصابون الطبيعي 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 جيداً.
8. استخدام الملابس الداخلية القطنية وعدم استخدام الأقمشة الصناعية لامتصاص العرق والرطوبة.
9. اختيار مقاس أوسع من المقاس بدرجة فالملابس الضيقة غير مريحة وتسبب في احتكاك الجلد.
10. إن حدثت أي إصابة بكتيرية أو فطرية فيجب مراجعة الطبيبة فوراً.
11. استبدال القوط باستمرار وعدم تركها مدة طويلة حيث لا يجب زيتها عن 5 ساعات.
12. عند إصابة أحد الزوجين بمرض معدى يجب الامتناع عن العلاقة الحميمة لحين 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 و عنقه، وقناة فالوب حيث تبلغ ذروتها في منتصف الدورة أي في فترة الإباضة.
4. إفرازات عد الرحم تزيد نتيجة استعمال موائع الحمل أو الحمام المهبلي.
5. تزيد الإفرازات خلال فترة الحمل وذلك يعود إلى ارتفاع الأستروجين وزيادة الدورة الدموية.

الإفرازات المهبلية غير الطبيعية

التغييرات في الإفرازات المهبل 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 المهبل.
- بخاخات الروائح العطرية للتنظيف الشخصي.
- الوسائل الموضعية المضادة للميكروبات.
- الملابس الداخلية الضيقة غير المسامية.

أنواع الالتهابات المهبلية



الالتهاب الفطري الخميري

- الالتهاب الشفري المهيلي الفطري، هو العدوى بفطر الكانديدا وهو سبب شائع في التهيج المهيلي.
- 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، الم مع التبول والجماع.
- يكون على شكل الجبن المفروم أو اللبن المختثر (قد يتفاوت من قوام شبه مائي إلى قوام غليظ).
- يمكن إزالة الإفرازات المهنية الفطرية والتخلص منها باستخدام الكريمات المضادة للفطريات.
- يجب استشارة الطبيب إذا كانت هذه هي أول إصابة بالعدوى، كذلك إذا تكرر الالتهاب المهيلي الفطري أو لم يستجب للعلاج بدون وصفة طبية.

التهاب المهبل البكتيري



- تظهر كميات من الإفرازات المائية لها رائحة السمك تتسرّب من المهبل.
- ما يقرب من نصف عدد النساء المصابات بالداء المهيلي البكتيري لا يبدوا عليهم أيّة أعراض.
- من الضروري أن تعالجي بالمضادات الحيوية التي يصفها لك الطبيب، قد لا يتطلب علاج للزوجين معاً.
- يتسبّب المرض المهيلي البكتيري إثناء الحمل في الولادة المبكرة.

عدوى الطفيليات المهبلية

- يسبّب طفيلي وحيد الخلية الذي لا يتواجد طبيعياً في المهبل، ويجد الطفيلي 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 المهبلية.
- ألم إثناء الجماع.
- رائحة مهبلية غير طبيعية.
- آلام إثناء التبول.
- تهيج وحكة بالأعضاء التناسلية الخارجية.
- الم 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 الطفيلي.

إرشادات لمعالجة الالتهابات المهبلية

- ✓ غسل المنطقة المصابة بالماء والصابون الطبي جيداً ثلاث مرات يومياً ثم تنشف المنطقة جيداً أو تترك خالية من الملابس لمدة نصف ساعة.
- ✓ غسل اليدين جيداً بالماء والصابون.
- ✓ دهن المنطقة جيداً 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 جيداً بالماء والصابون بعد دهن المرهم أو استعمال التحاميل المهبلية أو الشرجية.
- ✓ تجنب الملابس الداخلية التي تحتوي على نايلون واستعمل الملابس القطنية.
- ✓ استعمال الدواء من قبل الزوجين معاً.
- ✓ 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 عاماً أو أكثر اللواتي كانت نتائجهن 3 السابقة جيدة، يمكن إجراء الاختبار كل ثلاثة 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 تعرّض الحمل، أو التي تنجم عن عوامل خارجية كسوء التغذية والخمى 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 ومحصول 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 لكتير من المعلومات، والدعم خلال رحلتها مع حملها. خصوصا خلال الحمل الأول لذلك حرصنا على تغطية المواضيع التي تهم الأمهات الحوامل، وتزودهن بالمساعدة والمعلومات. كما يتربّ 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 يعلما بأن صحة الجنين مرهونة بصحة الأم الجسدية والنفسيّة.

إن أحد التحديات الكبيرة التي تواجه الحامل خلال فترة الحمل هو التفكير بكيف تكون ولادة المولود آمنة ولهذا فإن توفر كوادر مؤهلة ومهارة هو العنصر الفاصل بين الحياة والموت لملايين المواليد والنساء اللاتي لا تتوفّر لديهن سهولة الحصول والوصول للمرافق الصحية ولهذا فإن توفر القابلة المؤهلة أثناء الولادة وخلال مرحلة الولادة مهم جداً 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 ورعايتها 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 وتنتطور إلى جنين ويستمر تطور الجنين خلال مراحل الحمل من تلك اللحظة وحتى الولادة.

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

1. فترة الأشهر الثلاثة الأولى (الثلث الأول): يبدأ من لحظة حصول الحمل وحتى الأسبوع الثاني عشر من الحمل.

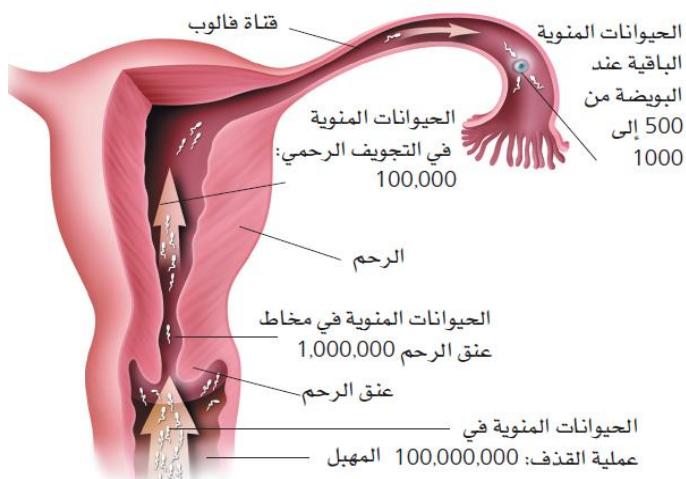
2. فترة الأشهر الثلاثة الثانية (الثلث الثاني): يبدأ من بداية الأسبوع الثالث عشر إلى نهاية الأسبوع الخامس والعشرين من الحمل.

3. فترة الأشهر الثلاثة الثالثة (الثلث الثالث): يبدأ من الأسبوع السادس والعشرين من الحمل وحتى الولادة.

بدء حصول الحمل

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

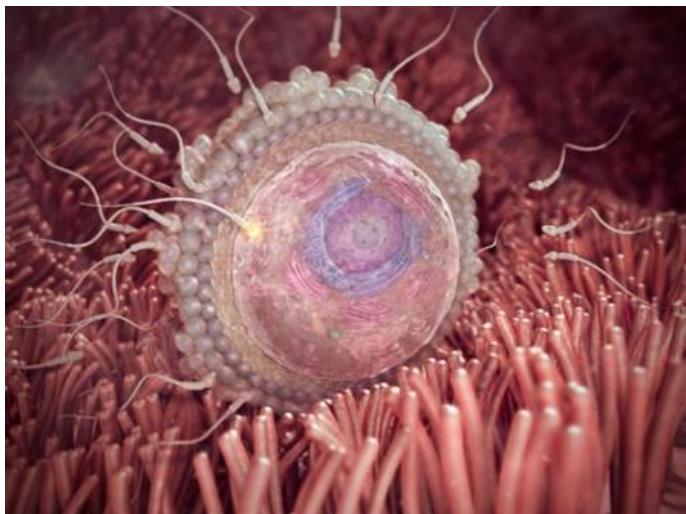
مراحل الإخصاب



المرحلة الأولى: دخول السائل المنوي

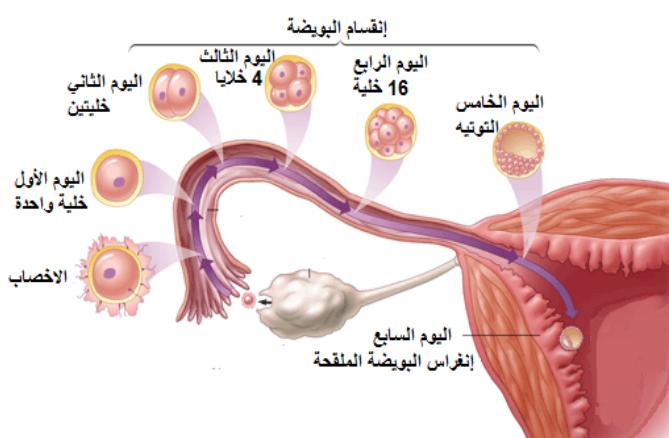
عند حصول لقاء جنسي بين الرجل والمرأة والذي ينتهي بقذف عضو الرجل في نهاية الجماع داخل مهبل المرأة ما بين 300-180 مليون حيوان منوي، تبدأ رحلة الحيوانات المنوية بسرعة داخل الجهاز التناسلي الإنثوي، وتساعد إفرازات عنق الرحم دخولها إلى الرحم باتجاه الأنابيب.

المرحلة الثانية: التلقيح



عند وصول الحيوانات المنوية للبويضة تقوم الحيوانات المنوية بـالتصاق 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 الكروموسومات الذكرية لتشد مع نظيرتها في البويضة الأنثوية لتكون الخلية الأولى وبعد مدة قصيرة تبدأ سلسلة الانقسامات الخلوية حيث تنقسم الخلية إلى اثنتين، ثم أربعة ثم ثمانية إلى أن تصل في ثلاثة أيام لحوالي 16 خلية تسمى بالخلايا التوتية فتكاثر 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 ويتغير شكلها إلى كيس يلتحم بجدار الرحم عن طريق نتوءات منغرسة في بطانة الرحم ويسمي ذلك بالغرس، ويكون الغرس بشكل تام خلال 14 يوم حيث يواصل الجنين فترة تكوينه الكاملة هناك.

نفف انفراز البويضة

هذا أمر طبيعي ويعود السبب إلى التصاق البويضة المخصبة بجدار الرحم، ويكون توقيته غالباً مماثلاً للتوقیت المعتمد للدورة الشهرية.

العلامات المصاحبة لنزف الإخصاب

- التوقيت: يحدث نزيف انغراس البوياضة عادة من 10 إلى 14 يوم بعد الإخصاب.
- لون وكمية النزيف: طبيعة نزيف انغراس البوياضة 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 البوياضة مصاحباً لحدوث تشنجات بالرحم نتيجةً لحدث 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 الليفيّة الحميدّة 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 ونزوّل دم خفيف؛ فعندما تنزّر البوياضة في بطانة الرحم يمكن أن يؤدي ذلك إلى ظهور قطرات دم خفيفة، وهذا ما يحدث عادة بعد حوالي 6-12 يوماً بعد تخصيب البوياضة.
- إفرازات مهبلية بيضاء اللون تحدث نتيجةً لزيادة سمك جدار المهبل.
- الشعور بثقل وانتفاخ في الثديين، وتغيير لون المنطقة المحيطة بالحلقات.
- 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 يشعرون 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 وتتدفقه 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 أيضاً للجوع، أو التعب، أو التوتر أو فقر الدم.
- حموضة المعدة.
- الإمساك.

الأعراض الخطيرة 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 لانتاج 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 وأحياناً 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 بناء القوة اللازمة لمهمة تحمل الجنين. وتشعر الأم بانقباضات في البطن. تكون خفيفة وتحدث بصورة متفرقة وهي وإن كانت يصاحبها شعور غير مريح إلا أنها غير مؤلمة، يجب الإحالـة إلى الطبيب في حال أصبحت هذه الانقباضات منتـظمة ومؤلمـة.
- تغيرات الجلد، تؤثر التغيرات الهرمونية على الخلايا الصبغية (الميلانين). لذلك يمكن ملاحظة بقع داكنـة على الوجه وقد تظهر خطوط باهـنة أسفل البطن. تعتبر هذه التغيرات الجلدـية شائعة، وعادة ما تزول تدريجـياً بعد الولادة. وقد يؤدي التعرض للشمس إلى زيادة المشكلة.
- علامـات التمدد: من الأعراض المنتشرـة العلامـات وخطوط التمدد الحمراء على البطن والأرداف. وقد ينجم عن تمدد الجلد أيضاً الحكة. وعلى الرغم من أن علامـات التمدد لا يمكن الوقـاية منها، إلا أن معظم علامـات التمدد تنـخفض شدتها بعد الولادة.
- مشاكل الأنف واللثـة: بينما يزيد الحمل من الدورة الدموـية، يتـدفق المزيد من الدم عبر الأغشـية المخاطـية في الجسم. وهذا يؤدي إلى انتفاخ بطـانـة الأنـف ومجـرى الهـواء، مما قد يـقلـلـ من تـدـفقـ الهـواءـ ويـؤـديـ إلىـ شـخـيرـ وـاحـتقـانـ وـنزـيفـ الأنـفـ. ويـمـكـنـ لـزيـادـةـ الدـورـةـ الدـموـيـةـ أيـضاـ أنـ تـضـعـفـ اللـثـةـ. مما قد يـسـبـبـ نـزـيفـ طـفـيفـ عـنـ غـسلـ الأسـنـانـ بالـفـرـشـةـ.
- الدوار: يتـسـبـبـ الحملـ في توـسـعـ الأـوـعـيـةـ الدـمـوـيـةـ وـانـخـفـاضـ ضـغـطـ الدـمـ، مما يـسـبـبـ الدـوارـ. يـنـصـحـ شـرـبـ الـكـثـيرـ مـنـ السـوـالـىـ وـالـنـهـوـضـ بـيـطـءـ مـنـ الـاسـتـلـقـاءـ. كما يـجـبـ المـيلـ إـلـىـ الجـانـبـ الـأـيـسـرـ عـنـ الشـعـورـ بـالـدوـخـةـ خـلـالـ الـوقـوفـ.
- تشنجـاتـ السـاقـ: تـزـدـادـ تشـنجـاتـ السـاقـ مـعـ تـقـدـمـ الـحملـ، وـغـالـبـاـ مـاـ تـحـدـثـ ليـلـاـ.

● إفرازات مهبلية: تزداد الإفرازات المهبلية البيضاء الرقيقة. تساعد هذه الإفرازات الحمضية على تثبيط نمو البكتيريا أو الخميرة التي قد تكون ضارة. يجب الإحالـة إلى الطبيب إذا أصبحت الإفرازات نفاذـة الرائحة أو خضراء أو صفراء أو إذا كانت مصحوبة بألم أو ازعاج أو حكة.

● عدوى المثانـة والكلـى: تبطـى التغيـرات الهرـمونـية من تدفق البول، وقد يكون ذلك تمـهـيداً لتمـددـ الرـحـمـ. وكـلاـهـما عـوـاـلـمـ تـرـيـدـ منـ أـخـطـارـ الإـصـابـةـ بـعـدـ عـدـوىـ المـثـانـةـ وـالـكـلـىـ. يـجـبـ الإـحالـةـ إـلـىـ الطـبـبـ عـنـدـ وـجـودـ أـلـمـ عـنـدـ التـبـولـ أوـ الإـصـابـةـ بـحـمىـ أوـ أـلـمـ فـيـ الـظـهـرـ.

الأعراض الخطـرةـ فيـ الثـلـثـ الثـانـيـ منـ الـحملـ

يـجـبـ إـحالـةـ الـحامـلـ إـلـىـ المـرـكـزـ الصـحـيـ أوـ الطـبـبـ إـذـاـ كـانـتـ تـعـانـيـ الـحامـلـ مـنـ أيـ مـنـ هـذـهـ الأـعـرـاضـ التـيـ تـدـلـ عـلـىـ خـطـورـةـ الـحملـ:

1. أـلـمـ شـدـيدـ فـيـ الـبـطـنـ أوـ تـشـنجـ.
2. نـزـيفـ.
3. دـوـخـةـ شـدـيدـةـ.
4. زـيـادـةـ سـرـيـعـةـ فـيـ الـوزـنـ أـكـثـرـ مـنـ 3ـ كـلـغـ شـهـرـيـاـ أوـ زـيـادـةـ الـوزـنـ بـبـطـءـ (أـقـلـ مـنـ 5ـ كـلـغـ). فـيـ 20ـ أـسـبـوـعاـ مـنـ الـحملـ).

رعايةـ الـحامـلـ

الـحملـ فـيـ بـيـوـلـوـجـيـةـ مـنـ الـمـفـتـرـضـ أـنـ تـسـيرـ دـوـنـ عـوـارـضـ وـتـنـتـهيـ بـسـلامـ دـوـنـ صـعـوبـاتـ. وـلـكـ الـأـمـرـ لـيـسـ كـذـلـكـ فـعـلـ؛ـ فـقـدـ تـصـابـ الـحامـلـ بـبـعـضـ الـاضـطـرـابـاتـ النـاجـمـةـ عـنـ الـحملـ أوـ تـصـابـ بـأـمـرـاـضـ تـعـتـرـضـ الـحملـ،ـ أـوـ التـيـ تـنـجـمـ عـنـ عـوـاـلـمـ خـارـجـيـةـ كـسـوـءـ التـغـذـيـةـ وـالـخـمـجـ التـيـ قـدـ تـؤـثـرـ عـلـىـ نـمـوـ الـجـنـينـ أـوـ عـنـ تـطـوـرـ أـمـرـاـضـ وـاـضـطـرـابـاتـ كـانـتـ مـوـجـودـةـ قـبـلـ الـحملـ وـتـفـاقـمـتـ بـسـبـبـهـ أـوـ عـنـ ظـهـورـ أـمـرـاـضـ جـدـيـدةـ بـسـبـبـ الـحملـ أـوـ عـنـ شـذـوذـاتـ وـضـعـيـةـ الـجـنـينـ أـوـ اـرـتكـازـ الـمـشـيمـةـ فـيـ الرـحـمـ.ـ وـلـمـ كـانـتـ الـغاـيـةـ الـأـسـاسـيـةـ هـيـ حـفـظـ صـحـةـ الـحامـلـ وـالـجـنـينـ خـلـالـ الـحملـ وـتـوـفـيرـ لـوـلـادـ آـمـنـةـ بـعـدـ ذـلـكـ؛ـ كـانـ مـنـ الـواـجـبـ مـرـاـقبـةـ الـحامـلـ مـنـذـ بدـءـ الـحملـ حـتـىـ نـهـاـيـةـ لـتـجـنبـ كـلـ مـاـ يـمـكـنـ أـنـ يـحـدـثـ مـنـ عـوـارـضـ أـوـ لـكـشـفـهـاـ بـاـكـراـ وـمـعـالـجـتهاـ.ـ وـيـتـلـخـصـ هـدـفـ رـعـاـيـةـ الـحامـلـ بـتـوـفـيرـ الـظـرـوفـ الـمـنـاسـبـةـ لـلـحملـ الـطـبـيـعـيـ وـالـوـلـادـةـ السـلـيـمـةـ وـصـحـةـ الـطـفـلـ الـمـوـلـودـ.ـ رـعـاـيـةـ الـحامـلـ تـعـنـيـ رـعـاـيـةـ الصـحـيـةـ الـمـقـدـمـةـ لـلـمـرـأـةـ أـثـنـاءـ الـحملـ لـلـمـحـافـظـةـ عـلـىـ صـحتـهاـ وـصـحـةـ الـمـوـلـودـ.

أهدافـ رـعـاـيـةـ الـحوـاـملـ

إنـ الـهـدـفـ مـنـ توـفـيرـ رـعـاـيـةـ الـحامـلـ هوـ توـفـيرـ الـظـرـوفـ الـمـنـاسـبـةـ لـلـحملـ الـطـبـيـعـيـ وـالـوـلـادـةـ السـلـيـمـةـ وـصـحـةـ الـطـفـلـ الـمـوـلـودـ وـزـيـادـةـ التـغـيـرـةـ بـخـدـمـاتـ رـعـاـيـةـ الـأـمـوـمـةـ وـتـجـوـيدـهـاـ.

- اـكـتـشـافـ الـحـالـاتـ الـمـعـرـضـةـ لـلـخـطـرـ أـثـنـاءـ الـحملـ وـاتـخـاذـ الـإـجـرـاءـاتـ الـلـازـمـةـ لـتـأـمـينـ الـحملـ وـالـوـلـادـةـ.
- الـعـمـلـ عـلـىـ تـجـنـبـ الـمـضـاعـفـاتـ وـالـتـيـ تـحـدـثـ أـثـنـاءـ الـحملـ وـالـوـلـادـةـ.
- خـفـضـ مـعـدـلـ الـمـرـاـضـةـ وـالـوـفـيـاتـ بـيـنـ الـأـمـهـاتـ وـالـمـوـالـيدـ.
- تـنـقـيفـ الـحوـاـملـ عـنـ الـحملـ وـرـعـاـيـةـ الـطـفـلـ وـالـتـغـذـيـةـ وـالـنـظـافـةـ الـعـامـةـ وـالـشـخـصـيـةـ.
- مـتـابـعـةـ حـالـةـ الـأـطـفـالـ دـوـنـ الـخـامـسـةـ مـنـ الـعـمـرـ أـثـنـاءـ زـيـارـاتـ الـأـمـ الـحامـلـ لـلـمـرـكـزـ الصـحـيـ.
- تـقوـيـةـ الـرـوـابـطـ وـالـثـقـةـ وـالـتـفـاهـمـ بـيـنـ الـمـجـتمـعـ وـمـقـدـمـيـ الـخـدـمـةـ.

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 والتأكيد من سلامته.
3. وقاية الأم من الكزار.
4. تحري السوائل الطبية والولادية.
5. تحري اضطرابات الحمل الحالي.
6. تحري وضعية الجنين.
7. تحديد الأمهات ذات الحمل عالي الخطورة.
8. تمييز علامات الخطورة أثناء الحمل.
9. التغذيف 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 مهبلي (مهما كانت كميته).
2. التقيؤ الشديد المستمر والذي لا يستجيب للمعالجة الدوائية.
3. حدوث وذمة شديدة صباحية في الوجه واليدين.
4. صداع شديد مستمر.
5. الم شديد في منطقة الرحم والبطن.
6. اضطرابات في الرؤية.
7. ارتفاع الحرارة والتعرق.
8. خروج سائل من المهبل.
9. اضطرابات بولية كالحرقة البولية والزحير البولي.

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

تحويل هذه الحالات إلى الطبيب الإخصائي

زيارات الحوامل للمركز الصحي ومتابعة الحمل

الرعاية إثناء الحمل هي البرنامج الصحي الضروري لحفظ صحة الحامل والجنين. يجب زيارة الحامل للمركز الصحي للخضوع للفحوصات الطبية اللاحمة ومتابعة صحة الأم والجنين. يقوم هذا البرنامج على:

1. تشجيع وتحث الأمهات على متابعة الحمل من خلال المركز الصحي بصورة منتظمة وحسب المواعيد المجدولة من قبل المركز الصحي وذلك بمعدل مرة واحدة شهرياً خلال السنة أشهر الأولى من الحمل ومرتين كل شهر خلال الشهرين السابع والثامن ثم مرة أسبوعياً في الشهر التاسع إذا كان الحمل يسير بصورة طبيعية فإن 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 تخفيفاً عن الأم من كثرة المراجعة للمركز الصحي.
3. إعداد قائمة بالمتطلبات 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 ميّة سابقاً أو وفاة الجنين داخل الرحم أو بعد الولادة مباشرة أو إزالة المشيمة يدوياً.
9. تأخر الولادة عن الموعد المحدد لمدة أسبوعين أو أكثر.
10. ولادة قيصرية سابقة أو تدخل بالآلات المساعدة (الملقط).
11. الأمراض المزمنة المصاحبة للحمل (السكري، ضغط الدم، أمراض الكلى، أمراض القلب، الدرن، أمراض الكبد).
12. الولادات المتعددة أكثر من 5 ولادات.

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

أهمية الزيارة الأولى

- التعرف على التاريخ الصحي للحامل.
- الفحص الطبي العام للأم والجنين.
- توقع تاريخ الولادة.
- إجراء التحاليل الطبية الضرورية.
- تحديد جدول المتابعة.
- التنوعية الصحية للحامل.

التاريخ الطبي للحامل

إسألني الحامل عن سير الحمل والولادات السابقة:

- إذا كانت طبيعية أو غير طبيعية.
- عدد الولادات بمواليد أحياء أو أموات.
- هل هناك إجهاضات وعدها وعمر الأجنة المجهضة، ولادات قبل الأوان بأجنحة حية أو ميتة؟
- كيف انتهت حالات الإجهاض والخداج؟
- هل أصبت الحامل بعد أحدها بخمج أو أجريت لها مداخلة كتجريف رحم أو تخليص ملحقات؟
- هل أصبت في أحد الحملين السابقتين أو بأكثر من حمل بوندماط أو بارتفاع الضغط الشرياني؟
- هل أصبت في أحد الحملين السابقتين أو بأكثر من حمل بارتراكاز مشيمة معيب؟
- هل كانت الولادات طبيعية أو عسيرة؟
- هل انتهت بتدخلات عن طريق الطبيعية أو بطريق البطن؟
- كيف كانت عوائق الولادات السابقة؟
- هل أصبت بعد إحدى الولادات السابقة بإنتان نفاسي مثلًا أو بغير ذلك من الأمراض؟

الحمل والولادات السابقة التي تحتاج إلى عناية طبية خاصة

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

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

الزيارة	الإجراءات
	يتم تعبئة بيانات بطاقة متابعة الأم الحامل وتعمل منها نسخة تحفظ بعيدة 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 الكازار حسب جدول التطعيم المعتمد.
	يتم وصف أقراص الحديد وأقراص الفولييك للحامل.
	يجري فحص شامل للأم مع ملاحظة ضغط الدم والوزن وارتفاع الرحم.
	ملاحظة تورم القدمين.
	تجري فحوصات للهيموجلوبين والسكر.
	إعادة وصف أقراص الحديد وحمض الفولييك لاستمر 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 خطير.
٦	إجراء فحص شامل ومعرفة ارتفاع الرحم.

نوع	التنبيه بموعد المراجعة القادم وتوجيهه بالمراجعة عند الشعور بأي مؤشر للخطر.
التحاليل	فحص البول للزلال والدم للسكر والهيموجلوبين.
الفحوصات	استمرار وصف أعراض الحديد والقوليك.
التشخيص	التنقيف للحوامل حول علامات الخطورة.
العلاج	إجراء فحص شامل ومراقبة ضغط الدم ومستوى السكر.
الوقاية	فحص البطن وملاحظة حجم الرحم بالنسبة لفترة الحمل والتتأكد من وضع الجنين داخل الرحم وهل هو طبيعي بتحديد وضع الجزء الأسفل للجنين.
الوقاية	إجراء فحص البول للسكر والزلال وفحص الدم للهيموجلوبين.
الوقاية	يجب تنقيف الأم حول الولادة وتشجيع الولادة بالمستشفى أو تحت إشراف طبي.
الوقاية	تعطى الأم الجرعة الثانية من التطعيم ضد الكزار (36 - 38) أسبوع.
الوقاية	تنقيف الأم حول خطورة التزيف 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 (أ ب)). قياس نسبة مادة الهيموجلوبين في كرات الدم الحمراء (المسؤولة 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:

- 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.
- فحص الحصبة الألمانية وهو عدوٌ فيروسيٌ إذا تعرضت الحامل لها سابقاً يعطيها مناعة مدى الحياة سواءً كان التعرض ناشئاً عن الإصابة، أو نتيجةً لأخذ 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 إلى 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 اكتشاف أي حالة مبكرة 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



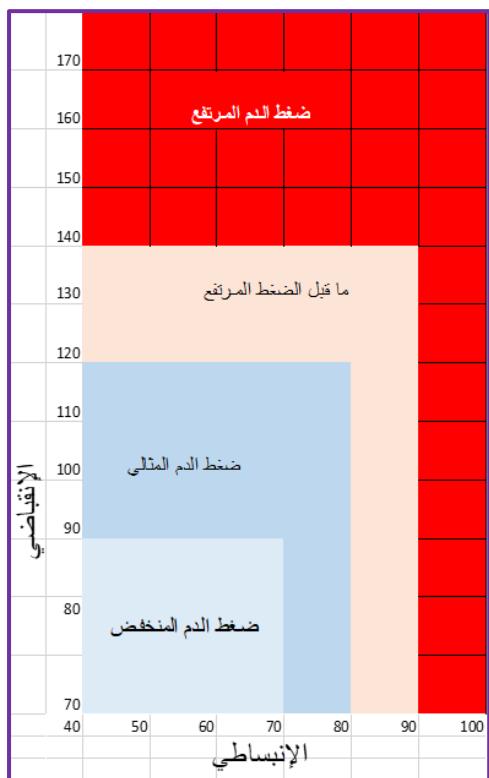
شهور الحمل	معدل زيادة الوزن بالكيلوغرام
الشهر الثلاثة الأولى	0 - 2 كيلوغرام
الشهر الرابع	نصف كيلوغرام
الشهر الخامس	كيلوغرام واحد
الشهر السادس	2 كيلوغرام
الشهر السابع	2 كيلوغرام
الشهر الثامن	2 كيلوغرام
الشهر التاسع	2 كيلوغرام
المجموع الوسطي (قبل الولادة)	12 كيلو غرام

قياس ضغط الدم للحامل

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

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 إلى 139 ملليمتر زئبي.

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 زئبي.



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 المعلومات، الكثير من المعلومات حول أداء الكليتين، الالتهابات أو العدوى في المسالك البولية، وغير ذلك.

وإنجاز 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 وتجري في حالة شكوى المريضة من آلام أثناء التبول أو زيادة في عدد مرات التبول نتيجة وجود عدوى بالمجاري البولية (الكلى والمثانة). يجري إذا دعت الحاجة لذلك.

لقاحات الحوامل

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

اللقاحات الضرورية للحوامل

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

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

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

- الإصابة بارتفاع ضغط العين، (المياه الزرقاء) أو بمشكلات أخرى والإصابة بالعمى.
 - الإصابة بالصمم.
 - الإصابة بالتأخلف العقلي.
 - التشوّهات 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 طمثاً 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 الموراثات، 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 المحرضة الجنائية.

• إصابة الحامل بالالتهابات الحادة والحمى، وإصابتها بالأمراض الناجمة عن الفيروسات كالحصبة الألمانية والجيري إذ تعيّر 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 الحمي الذي يؤدي إلى اضطراب تعشيش البيضة 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 استتساك عنق الرحم: وهو إما خلقي ناجم عن قصور في الباطنة للعنق وهو نادر؛ وإنما مكتسب ناجم عن توسيع العنق سابقاً أو بتراه جراحياً أو ولادة عسيرة أدت إلى تمزق عنق الرحم؛ مما قد يسبب الإجهاض في الثلث المتوسط للحمل.

• الرضوض النفسي: 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 اختبارات الفحص المعملية لرصد الأجسام المضادة للأمراض الميكروبية التي تتسبب في الإجهاض. مثلاً أمراض: التوكسوبلازم، الهربس، الحصبة الألمانية.

قياس مستوى هرمونات الأستروجين، البروجسترون، الثيروكسين، والبرولاكتين.

إجراء الإختبارات الجينية للكشف عن أي خلل بالكريموسومات.

فحص الرحم والبأيض وقناة فالوب بالأشعة التشخيصية. مثلاً: الموجات فوق الصوتية.

فحص الرحم باستخدام المنظار التشخيصي.

علاج الإجهاض المتكرر

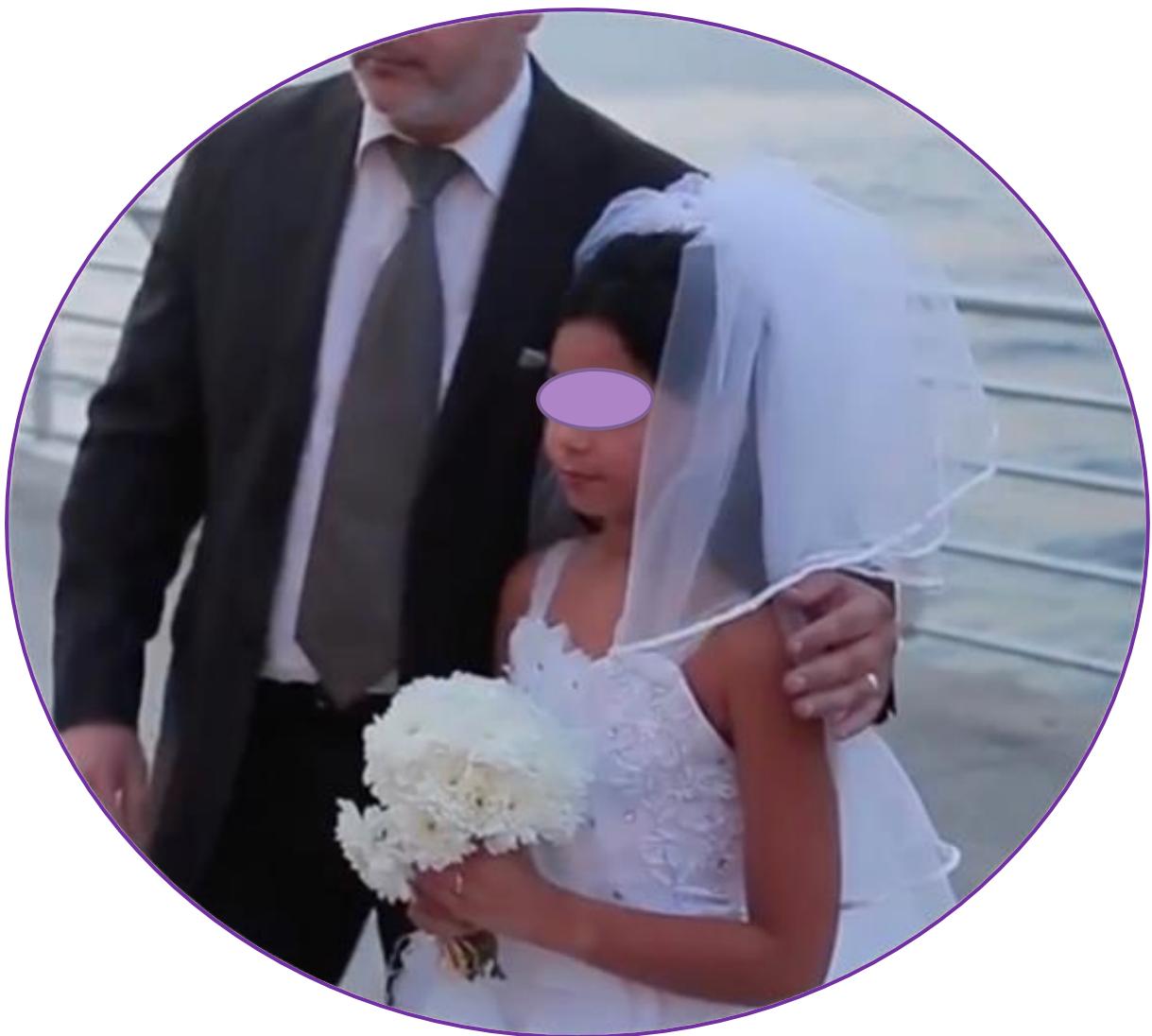
علاج العامل المسبب للمرض تحت إشراف طبي متخصص.

عند التخطيط لحدوث حمل ننصح بتناول أقراص حمض الفوليك بما لا يقل عن 2 – 3 أشهر، مع الاستمرار عليه بإنتظام 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 تماماً 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 تختلف تلك الظاهرة آثاراً سلبية، اقتصادية واجتماعية وإنسانية، باللغة 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 مهيئة من الناحية النفسية والثقافية والعقلية والجسدية كي تقوم بمسؤولية بيت وزوج وتربية أطفال، فتحتمل 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 بناتها والمجتمع بأكمله.

إن النظرة التقليدية التي ترى في زواج الفتاة المبكر ضرورة لابد منها مرتبطة بقناعة لدى البعض مفادها أن الزواج المبكر للفتاة هو الأكثر ضماناً للعفة، من دون الاكتئاث 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 يبلغوا 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 يفتقد أحد الطرفين إلى خبرات الحياة التي تمكّنه من اتخاذ القرار المناسب.

تعد الفتيات الصغيرات الأكثر تأثيراً بظاهرة الزواج المبكر، حيث إن بعض الأسر تفرض على الطفلة شريك حياتها المستقبلي منذ ولادتها، مما 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 لمنظّمات حقوق الإنسان المحلية.

أسباب الزواج المبكر



الأمية ومحدوية 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 فتتيمل نحو الزواج المبكر، فالفتاة التي تافتلت التعليم لمدة عشر سنوات تتخفض نسبة تزويجها في سن دون 18 عاماً لستة أضعاف.

الخوف على الفتيات

يقوم العديد من الآباء بتزويج بناتهن خوفاً عليهن من التعرض لخطر الاعتداء الجسدي أو الجنسي؛ وخطر التحرشات الجنسية غير المرغوب بها والاختلاط أيضاً، 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 كثيراً من الأفراد ورجال الدين يرون أن الأعراف أقوى من القانون والمؤسسات.

سوء الوضع الاقتصادي

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

التقاليد الاجتماعية

تعتبر بعض المجتمعات أن الفتاة التي تعدت سن الحيض قد أصبحت امرأة، ومن التقاليد إعطاءها 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 ضغطاً اجتماعياً يقود الأسرة نحو تزويج بناتها في سن مبكرة.

انعدام الأمان وانتشار الأزمات

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

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

الآثار الصحية للزواج المبكر على الفتاة

- ▲ 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.
- ▲ تواجه الأمهات التي تتراوح أعمارهن ما بين 10 و19 عاماً نسبة أعلى من إمكانية الإصابة بتسوس الحمل، والتهاب بطانة الرحم بعد الولادة، والتهابات الجهاز التناسلي، من الأمهات الأكبر عمراً.
- ▲ 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.
- ▲ خطورة الإجهاض من عمر 15 إلى 19 عام يؤدي إلى الوفاة في بعض الأحيان أو الإصابة بمشاكل صحية دائمة.
- ▲ حاجات الأمهات الحوامل في سن المراهقة من عناية عاطفية، ونفسية، واجتماعية تكون بدرجة أكبر من حاجة النساء الأكبر سناً.
- ▲ تكون الأم المراهقة أكثر عرضة لاكتئاب ما بعد الولادة بمقدار الضعف عن الأم الأكبر سناً، 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:
 - ▲ صعوبة في إقامة علاقة أمومة جيدة بين الطفل والأم.
 - ▲ التعب الشديد.
 - ▲ نوبات الخوف، والهلع، والقلق.
 - ▲ تفكير الأم في إيذاء نفسها أو إيذاء الطفل.
 - ▲ عدم الاستمتاع بالأنشطة التي كانت تسعد الفتاة سابقاً.

الآثار النفسية على الفتاة

- ▲ 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.
- ▲ تظهر على الزوجة أعراض الاكتئاب والقلق لكثرة المشاكل الناتجة عن عدم تفهم الطرف المقابل.
- ▲ 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 فرصه 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 تجاه 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 إلى 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

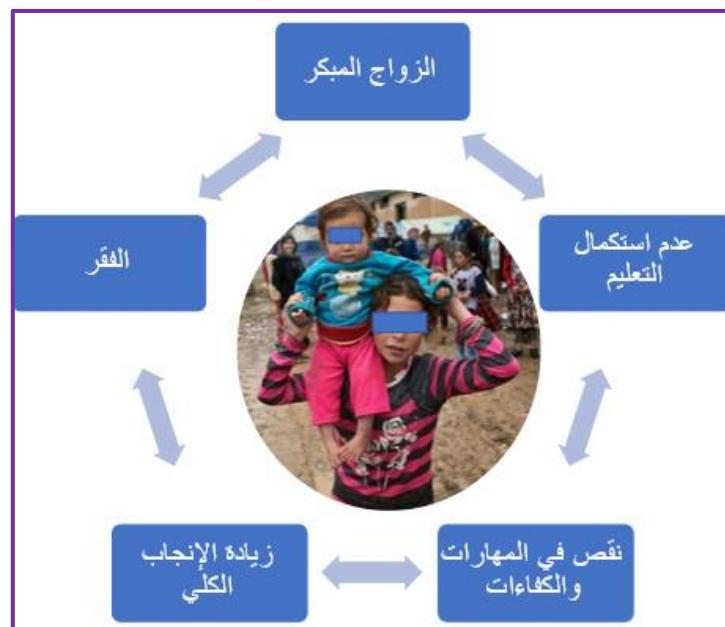
ينشأ الزواج المبكر فجوة كبيرة ناتجة عن الفرق الكبير في السن، ويسبب أزمة في العلاقة الزوجية، فينشأ العنف الأسري، حيث إن 50 % من الفتيات اللواتي تزوجن تحت سن 18 يتعرضن للعنف البدني والجسي من قبل الشريك أثناء فترة الزواج.

انتشار الفقر

ينتشر الزواج المبكر بين الفئات الأكثر فقرًا، 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

يمعن 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 وسبب لهذه الحالة.**

آليات التعامل مع الزواج المبكر

لا بد من تكافف 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

غالباً 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 مفتاحاً 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 الالزمة في تجاوز هذه القوانين، يجب إيجاد حلول لجذور هذه الظاهرة من خلال تعزيز المساواة بين الجنسين، وإنهاء مشكلة الفقر عن طريق بناء شبكة آمان اجتماعي تحمي الفتيات، وزيادة فرص التعليم، وتقديم الخدمات الصحية، وتوفير فرص العمل.

القيام بحملات جماهيرية

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

لا بد من توضيح الآثار الضارة للتغيير المعتقدات الخاطئة بأن الزواج المبكر وسيلة لحماية بناتها 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 وتسلیط الضوء على حياة الفتيات الصغيرات؛ اللواتي يجبرن على الزواج؛ وذلك كمحاولة رفع مستوى الوعي لدى الشعوب.

إنشاء خطط طوارئ

خلال تقديم المساعدة الالزمة 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 تهم بالأسرة، وتوضح أهميتها، وكيفية التعامل مع الزوجة واحترامها.

الاهتمام بترتبط الأسرة

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

تكون الأمهات دون 18 عاماً أكثر عرضة للإصابة:

- ارتفاع ضغط الدم الناجم عن الحمل والمضاعفات المرتبطة به.
 - الولادة الطويلة والمتعددة.
 - فقر الحديد في الدم.
 - وفاة الأمهات، حيث إن أجسادهن لم تكن نضجة بشكل كامل.
-



الفصل العاشر

الرضاعة الطبيعية الحصرية

المقدمة

إن الغرض من هذه الفصل هو تمكين الموجهات وتزويدهن بالمهارات والمعارف والاتجاهات التي تساعدهن في الترويج للإرضاع الحضري من الثدي داخل المجتمعات المستهدفة، ونشر ثقافة أهمية الإرضاع الطبيعي على صحة الرضيع والأم 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 بالإرضاع الطبيعية الحضري خلال فترة الحمل وعند الولادة.

أن ممارسة الرعاية الصحية خلال فترة الحمل تؤثر تأثيراً كبيراً على الرضاعة، فالممارسات السيئة قد تعيق 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 دوراً رئيسياً في مساعدة الأمهات على البدء بالإرضاع ساعة الولادة كما تساعدهن في المداومة عليها بعد الولادة.

الأهداف السلوكية للفصل

- توعية المستهدفات عن فوائد الإرضاع الطبيعي الحضري.
- 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 الصناعية

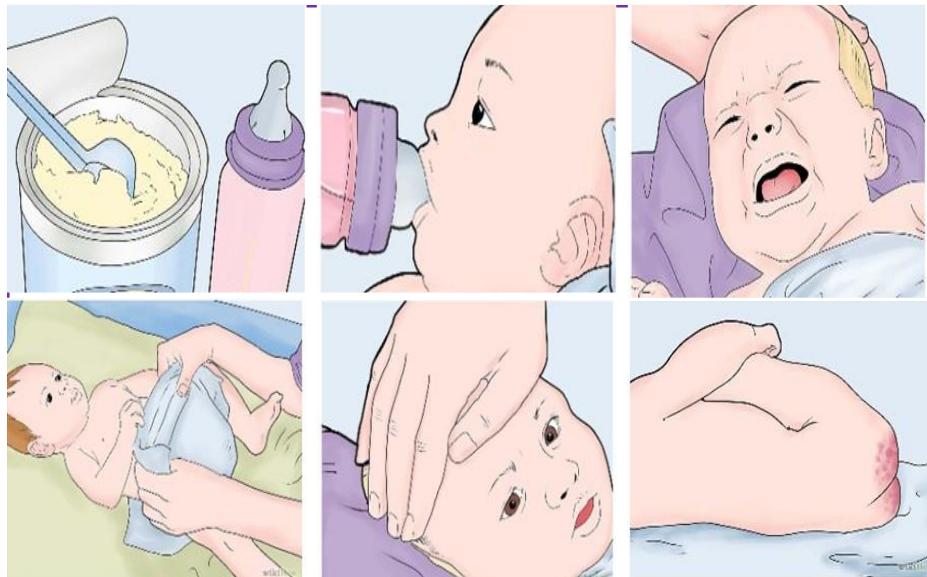
1. يحتاج إلى مياه نقية لتحضير الرضعات الصناعية ولذلك فإن احتمالات تلوث الحليب بالجراثيم عالية، نتيجة لعدم الغسل الجيد للزجاجات أو الحلمات والملاءق أو لتناثر الماء والبكتيريا.
2. لا يحتوي الحليب الصناعي على أجسام مضادة للميكروبات تحمي الطفل من الالتهابات مثل الموجودة في حليب الأم ولذلك تزداد احتمالات 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 إلى إضافة الماء فقد ينتج حليباً مركزاً يسبب اضطرابات في أمعاء الطفل أو مخفاً 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 الطفل.
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 بنساب 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 اقتصادية	مخاطر اجتماعية	مخاطر صحية
مكلفة مادياً.	يحتاج وقت من الأم لتحضير.	التهاب منطقة الحفاض
يحتاج إلى ماء نقي.	يقلل من الروابط العاطفية بين الأم والوليد.	لا يحتوي على مواد حليب الثدي الطبيعي.
يحتاج وقود.		لا يحتوي على أجسام مضادة.
		يسبب الانتفاخ في معدة الطفل.
		نقص مناعة الطفل.
		يسبب الإسهال عند الأطفال.

معتقدات حول الرضاعة الطبيعية

- ١. توفر الرضاعة الطبيعية جميع المواد الغذائية الازمة للطفل خلال الأشهر الست الأولى من عمره. (**صواب**).
 - ٢. 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.
 - ٣. لا يجب أن تقوم المرأة بالرضاعة الطبيعية إذا كانت مريضة (**خطأ**)
 - ٤. تستطيع المرأة الإرضاع إذا كانت مريضة. ولا تنتقل الأمراض الشائعة مثل نزلات البرد، أو الأنفلونزا، أو الإسهال عبر الرضاعة الطبيعية.
 - ٥. قد تصبح المرأة حامل أثناء الإرضاع الطبيعي. (**خطأ**)
 - ٦. 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.
 - ٧. حليب الأم لا يحتوي على جميع المغذيات. (**خطأ**)
 - ٨. حليب الأم يوفر للرضيع 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.
 - ٩. حليب الأم يحتوي على كمية من الماء تكفي الرضيع حتى في الأجواء الحارة.
 - ١٠. الإرضاع الطبيعي يسبب بتراهل الثدي. (**خطأ**)
 - ١١. أن عدد مرات الحمل هو ما يسبب تهاب الثديين وليس الرضاعة. فالرضاعة لا تلعب دور في تقرير الشكل المستقبلي للثدي، كما تلعب الوراثة، وطبيعة الجسم، وزيادة الوزن أو خسارتها دوراً في تغيير شكل الثدي.
 - ١٢. تساعد الرضاعة من الثدي الرحم على الرجوع بسرعة إلى حجمه الأصلي عن طريق استعمال احتياطي الجسم من السعرات الحرارية لطفلك الرضيع.
 - ١٣. حليب الأم لا يشبع الطفل. (**خطأ**)
 - ١٤. ليس هناك من كمية محددة لحليب عند الأم المرضعة. فهي بإمكانها دائماً إنتاج المزيد حتى لو كان غذاؤها قليلاً. وإنما يخف فقط عندما تعاني المرأة من سوء حاد في التغذية.
 - ١٥. عوامل أخرى تؤثر على كمية الحليب التي يحصل عليها الطفل:
 - ١٦. إعطاء أغذية أخرى للطفل يقلل من المucus وعليه يقلل من الإنتاج.
 - ١٧. آخر الرضعة، يتولد حليب يسمى الحليب الأخير وهو يحتوي على دسم أكثر ويعطي طاقة أكبر.
 - ١٨. الرضاعة في المساء تفرز برو لاكتين أكثر فتنتج حليباً أكثر.
 - ١٩. لا ينقص الحليب عندما يتقدم الطفل في العمر ولكن عندما يمتص أقل.
 - ٢٠. يمكن لأم التوأم أن تنتج حليباً كاف إذا كان لديها ثقة بالنفس وتلتقي الدعم المناسب.
 - ٢١. إذا أسهل الطفل يجب علينا التوقف عن الإرضاع الطبيعي. (**خطأ**)
 - ٢٢. 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.
 - ٢٣. يحتوي حليب الثدي على كل الماء الذي يحتاجه الطفل الرضيع وفي أي مناخ.



مخاطر عدم الرضاع من الثدي على الأم

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

مفاهيم الرضاعة الحصرية

الرضاعة الطبيعية لمدة الستة أشهر الأولى من عمر الطفل من الوسائل الهامة لضمان الحفاظ على صحة الطفل الجيدة. وتتضمن 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 حصرياً عند الطلب ولمدة ستة أشهر.
- الرضاعة الحصرية تعني إعطاء الطفل الحليب الطبيعي بدون أي أغذية أو سوائل أخرى.
- يجب توفير الدعم للأمهات من أجل إنجاز الرضاعة الحصرية.

سبل الرضاعة

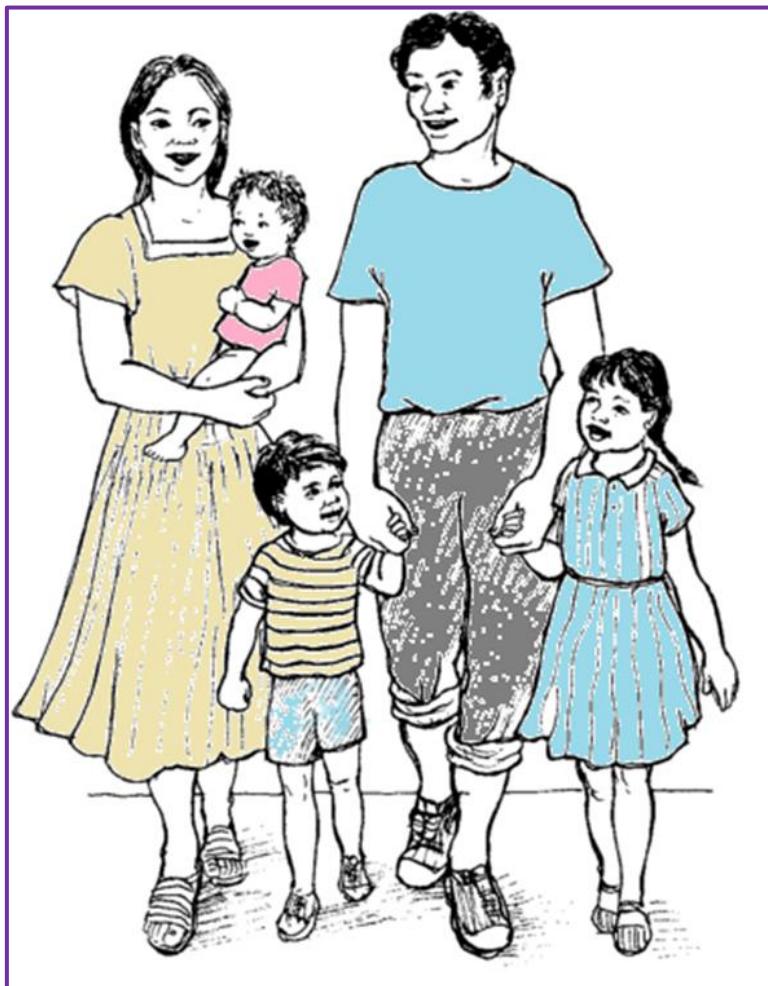
الرضاعة الحصرية المستمرة هي الأفضل للطفل في عامه الأول. وهذا يضمن أنه يحفز حليب أمه لإنتاج الحليب الكافي الذي يحتاجه من أجل نمو متكملاً.

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 السنة أشهر الأولى من عمر الطفل ينبغي عدم إعطاء الطفل أي أطعمة أو ماء أو مشروبات أو حليب صناعي خلاف حليب الأم، مالم 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 وال الحديد 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 الليبيز الذي يساعد على هضم الدهون.
4. حليب الأم مأمون وحال 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 أوميجا 3 وهو ضروري للغاية لنمو المخ والجهاز العصبي.
9. توافر حمض دكساهيكسانويك في حليب الأم قد يفسر النتائج التي توصل إليها العلم بأن الأطفال من 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 تعكس بدورها على صحة المجتمع اجتماعياً واقتصادياً. لهذا يتوجه الشريكان في أغلب الأوقات، لمناقشة تنظيم الأسرة وإمكانية تطبيقه. ويعتبر تنظيم الأسرة خياراً يتخذ الشريكان معاً بتفاهم وقناعة تامة حيث يمكنهم من تحديد الوقت المناسب للبدء بإنجاب الأطفال وعدهم، إلى جانب اعتماد المباعدة 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 اتخاذ قرار 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 أيضاً، فرصاً متساوية للأب والأم من أجل منح الحب الكافي لأطفالهم والاهتمام بهم وتوفير سبل العيش الكريمة لهم جميعاً، 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 إلى المباعدة بين الولادات، وإلى استعمال وسائل تنظيم الأسرة.
- تقديم المعلومات الأساسية للنساء والأسر حول أهمية المباعدة 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 اقتصادية	أضرار إجتماعية	أضرار صحية
عجز الأسرة عن تلبية متطلبات الأسرة	مشاكل بين الزوجين بسبب ضغوط الأطفال	فقر الدم بسبب نقص مخزون الحديد
	عجز المرأة عن القيام بالواجبات المنزلية	نقص مخزون البروتينات
	مشكلات تربية الأطفال	آلام الظهر والبطن
		الانهابات الجنسية
		عدم تلبية حاجة الوليد للرضاعة الطبيعية
		نقص مناعة الطفل
		وفيات الأمهات أحياناً

"المفاهيم الخاطئة حول وسائل منع 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 وفقاً لثقافة مجتمع الموجها).

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

- يقل 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.
- يقل من خطر الوفاة حديثي الولادة، والرضاع، والأطفال الذين تقل أعمارهم عن خمس سنوات.
- يسمح للأطفال الصغار بالحصول على العطف والحنان الكامل من الأم.

الفوائد الصحية للأمهات

- يمنح الأم فرصة للتهيئة الجسمية والعاطفية والمادية لحملها القادم إذا رغبت في الإنجاب مرة أخرى.
- يقلل من خطر حدوث مضاعفات أثناء الحمل مثل: تسمم الحمل.
- تصبح الأمهات اللاتي تنتظرون 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 عاماً.

الفوائد الصحية على الأسرة

- يساعد على الاستعداد مادياً لتوفير احتياجات أولادهم.
- توفير الموارد الأساسية ل التربية أطفالهم على النحو المرغوب فيه.

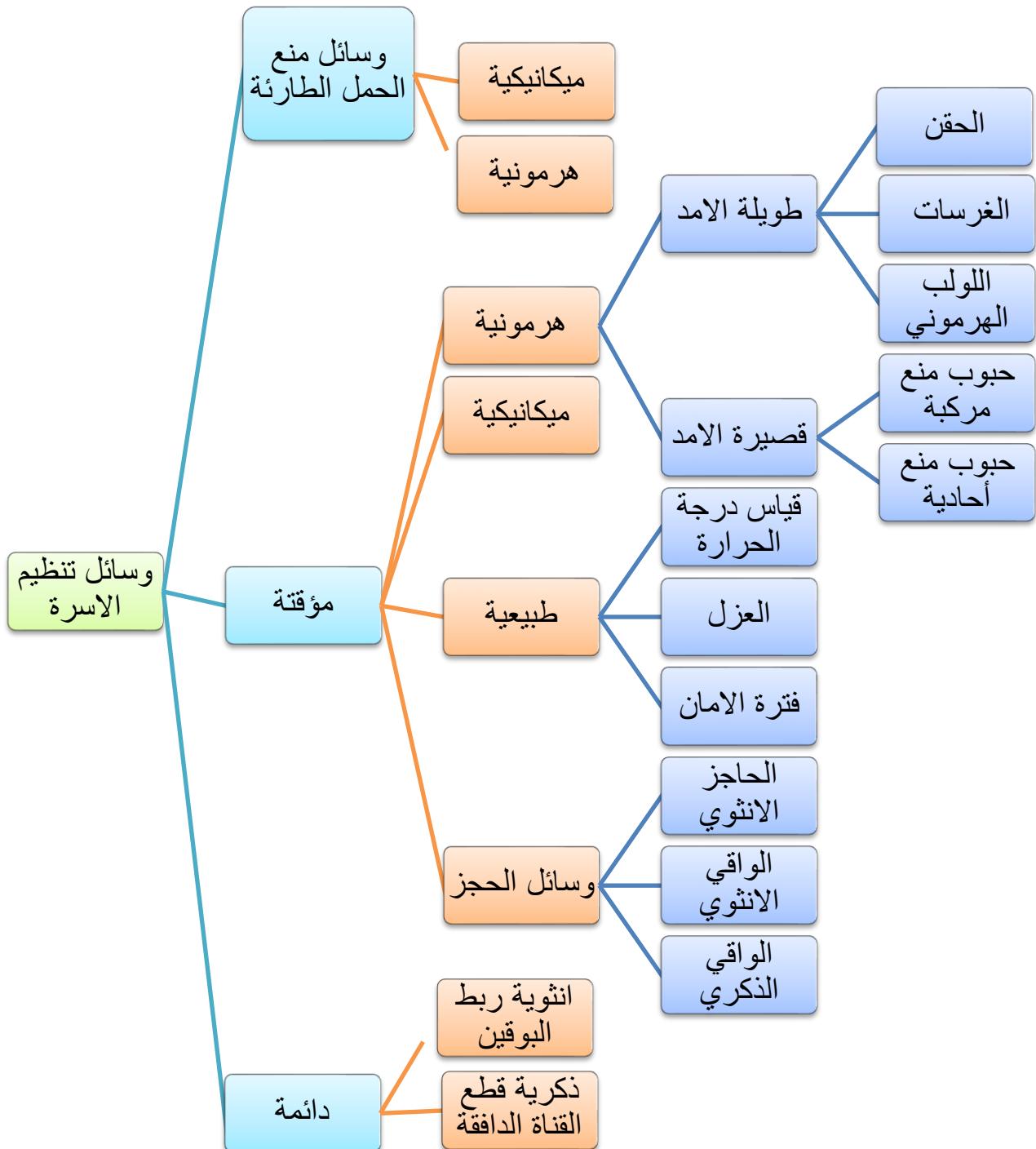
الفوائد الصحية على المولود

- _____ 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 تتقي 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 تنجي 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.

وسائل تنظيم الأسرة



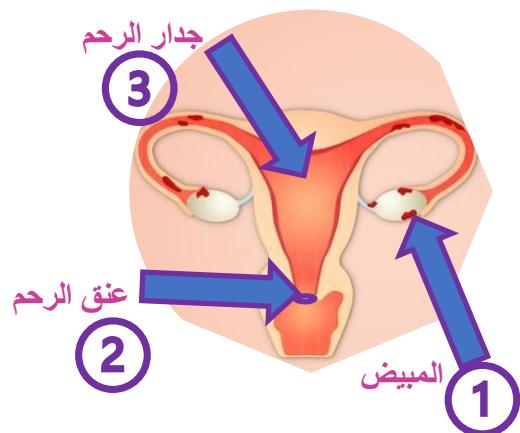
أقراص منع الحمل المركبة

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 والبروجستيرون 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 لتاقiq البويضة أمراً صعباً.
3. تجعل بطانة الرحم (جدار الرحم) رقيقة في السمك مما يصعب على البويضة الملقحة أن تتغرس في بطانة الرحم الضعيفة. وبذلك يتم منع حدوث الحمل من خلال تلك الطرق العديدة.



الفعالية

تعتبر من أكثر وسائل منع الحمل فعالية إذا استخدمت بالطريقة الصحيحة، فنسبة فاعليتها أكثر من 99%. أي بين كل 100 سيدة تستخدم أقراص منع الحمل المركبة بالطريقة الصحيحة أقل من سيدة واحدة تصيب 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 تختفي تلك الأعراض خلال أيام أو أسبوعين قليلة من استخدام الأقراص.

موانع الاستخدام

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



- ارتفاع ضغط الدم.
- الإصابة بمرض السكر.
- أمراض القلب والشرايين.
- 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.

- خذى القرص الأول من الشريط في اليوم الأول من الدورة الشهرية. عليك اختيار التوقيت المناسب لك إما صباحاً أو مساءً، المفضل مساءً.
- خذى قرص يومياً في نفس الوقت (تقريباً) لمدة 21 يوم، أي حتى ينتهي شريط الأقراص.
- خذى راحة لمدة 7 أيام، لا تأخذى أي أقراص خلالها.
- بعد انتهاء تلك الـ 7 أيام الراحة ابتدئي استعمال شريط أقراص جديد قرص يومياً بنفس الطريقة.
- سوف تأتي الدورة الشهرية خلال الـ 7 أيام الراحة التي لا تتعاطى خلالها أي أقراص (غالباً 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 أخذة من الشريط السابق. لا تربطي أبداً بين بدء شريط جديد في ميعاده بعد الـ 7 أيام وبين الدورة الشهرية.

ماذا تفعلي إذا نسيت قرص أو أكثر؟

- إذا نسيت أخذ قرص واحد فقط (أي ليوم واحد فقط) عليك أخذه فوراً في أي وقت تتذكرين حتى إذا كان في اليوم التالي، ثم خذى 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 أنه لم يتمتص من المعدة بعد، لذلك يجب عليك أخذ قرص آخر. وعليك التأكد من عدم حدوث قيء بعد أخذ القرص الثاني بثلاث ساعات. أما إذا استمر 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:
 - طبعي أن يحدث نزول للدورة الشهرية خلال آل 7 أيام الراحة التي لا يتم أخذ الأقراص فيها. فإذا لم يحدث ذلك بالرغم من تناولك للأقراص بالطريقة الصحيحة، فابدئي الشريط الجديد بعد انتهاء تلك آل 7 أيام الراحة قرص يومياً 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 آل 7 أيام الراحة.
 - لم يتم نزول الدورة الشهرية خلال 7 أيام فعليك بمراجعة الطبيب.
- حدوث نزيف بسيط أو نزول لبعض قطرات الدم أثناء أخذ الأقراص: أحياناً 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 استمر ذلك أكثر من ثلاثة أشهر فعليك بمراجعة 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 تنسى إذا كنت ستأخذين أي أدوية أخرى أن تؤكدي على الطبيب إنك تستخدمني 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 تتميل في الذراع أو الساق.

أقراص منع الحمل أحادية الهرمون

تحتوي أقراص منع الحمل أحادية الهرمون على هرمون واحد فقط (مصنوع) يشبه الهرمون الذي تكونه المبايض وهو هرمون البروجسترون. 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 البروجسترون 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 هيأخذ الفرص 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 كبدائل 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 بألم بسيط عند لمس الثدي، تقلبات مزاجية. وقد يحدث نزول بعض قطرات الدم أثناء استخدام الأقراص. ويخفيف ذلك عادة خلال الشهور الأولى من استخدام الأقراص. إستشارة الطبيب في حال التزيف الشديد.

طريقة الاستخدام

خذى القرص الأول من الشريط في اليوم الأول للدورة الشهرية.

استمرى في أخذ قرص يومياً في نفس التوقيت بالضبط.

عند انتهاء الشريط ابدئي فوراً شريط جديد في اليوم التالي مباشرة، أي خذى قرص يومياً في نفس الوقت دون توقف ولو لليوم واحد.

عند نزول الدورة الشهرية، استمرى 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 وتذكرتى بعد مرور 3 ساعات من ميعاد أخذة، يجب أخذه فوراً بمجرد أن تذكرى وعليك 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. استمرى 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 تؤكدي على الطبيب أنك تستخدمين أقراص منع الحمل.

المشورة والمتابعة

تحثى أثناء المشورة عن الأمور التالية:

- الاهتمامات الشخصية المستفيدة.
- 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 (النرف على شكل بقع، النرف 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.

إذا تحدثت المستفيدة عن بعض هذه الإشاعات أثناء جلسة المشورة فأشعرها 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

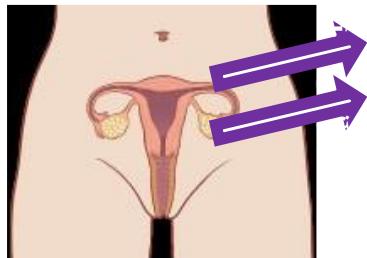
- تثبط حدوث الإباضة.
- تزيد لزوجة مفرزات عنق الرحم مما يعيق نفاذ النطاف من خلاله إلى داخل الرحم.
- تخفف فعالية الأهداب ضمن البوقين فتقلل من سرعة انتقال النطاف داخلهما.
- تسبب ضمور بطانة الرحم فتجعلها غير قابلة لإنغراس البوبيضة الملقحة.

الفعالية

نسبة حدوث الحمل في السنة الأولى لاستعمال الحقن ٤٪ و ٣٪.

الاستخدام

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

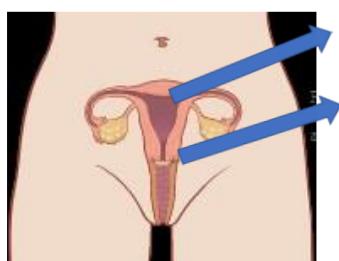


موانع الاستعمال

- الحمل.

- سرطان الثدي.

المزايا



- فعالة جداً. وفعالة لمدى بعيد.
- تعود الخصوبة مباشرةً بعد ٦ أشهر.
- لا يتعرض استعمالها مع الممارسة الجنسية.
- لا تؤثر سلبياً 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 تشكيل أورام الرحم الليفية.

العيوب

- تأخر عودة الخصوبة (متوسط فترة التأخير هي ١٠ أشهر اعتباراً من آخر حقة أخذت).
- لها آثار جانبية شائعة (و خاصة اضطراب الدورة الشهرية).
- لا تحمي من الالتهابات المنقولة جنسياً.

الآثار الجانبية المحتملة

- تبذلات في النزف الطمثي:
 - بعض دم خفيف 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 كيلوغرام سنوياً).

- 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 ليفونورجسترول.

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 فعارة عود واحد يحتوي على هرمون و يؤدي حماية من الحمل لمدة ثلاث سنوات ويترك في مكانه.

الغرسات لا تحتوي على هرمون الأستروجين.

آلية التأثير

- تكتف إفرازات عنق الرحم المخاطية مما يعرقل أو يمنع نفوذ النطاف إلى جوف الرحم.
- تنبيط الإباضة بنسبة ٥٠٪ من الدورات الشهرية.
- تخفف فعالية الأهداب داخل البوقين، فتحتفف من سرعة انتقال النطاف داخلها.
- تجعل الغشاء المبطن للرحم غير مهيأ لاستقبال وتعشيش البويضة المخصبة.

الفاعلية

- نسبة حدوث الحمل باستعمال غرسات Norplant هي ٥٪ في السنة الأولى والنسبة التراكمية لحدوث الحمل لغاية الخامس سنوات هي ١,٦٪.
- نسبة حصول الفشل لغرسات Jadelle هي ٥٪ في السنة الأولى و 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 مثل:
 - 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 مداخلة جراحية صغيرة للغرس والنزع والى وجود طبيب متدرج على هذه المداخلة.
- فاعليتها قد تتدنى حين تناول أدوية الصرع أو التدرن.
- تسبب اضطراب الدورة الشهرية ولها آثار جانبية شائعة.
- لا تحمي من حدوث الحمل خارج الرحم.
- لا تحمي من الالتهابات المنقولة جنسياً أو من مرض نقص المناعة المكتسبة.

المشورة والمتابعة

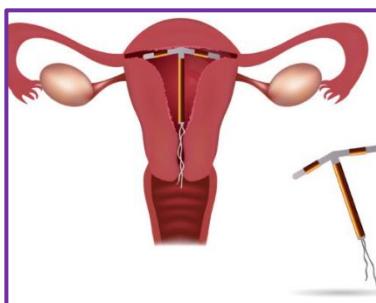
تحذثي أثناء المشورة عن الأمور التالية:

- الاهتمامات الشخصية للمستفيدة.
- العلامات المنذرة للمضاعفات:
 - ألم بطني حاد (علامة إنذار حمل خارج الرحم).
 - نزف مهبلي غزير.
 - ألم في العضد، قيج أو نزف من مكان الشق (يمكن أن تكون هذه علامات الإنذار).
 - 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 تعني بموقع الشق.
- شجعى 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 وتتسير ضمن جسم المرأة.

اللوالب

- اللولب الرحمي النحاسي هو عبارة عن جسم صغير 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 لعشرين سنة على الأقل يرتبط باللولب خيط أو خيطان يستخدما لإزالته وللحluck من أن اللولب في مكانه بلمس الخيوط.
- اللولب الرحمي الهرموني (لولب الليفونورجيسترييل) عبارة عن جسم صغير من البلاستيك يفرز كمية قليلة من الليفونورجيسترييل 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 اللولب.

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).
- تدرب مشخص في الحوض.
- سرطان العنق أو سرطان جوف الرحم.
- المصابة حالياً بسرطان الثدي (تمتنع من استعمال اللولب المعالجة بالهرمون).
- المصابة حالياً بالتهاب الحوض، أو خلال الأشهر الثلاثة الماضية.
- الأمراض المنقوله جنسياً (التهاب العنق النقيحي) حالياً أو خلال الأشهر الثلاثة الماضية.

المزايا

- فعالة جداً.
- 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 الهرموني).
- 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 20 LNG 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 تتطير تلقائياً (التحري عن وجود خيط اللولب بعد انتهاء الدورة الشهرية).
- لا تحمي من الإلتهابات المنقوله جنسياً ولا من مرض نقص المناعة المكتسبة.

الآثار الجانبية المحتملة

- ألم أو تشنج أثناء الحيض.
- طول مدة الطمث وغزارته.
- 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 تتفقد الخيوط؟
- غسل يديها بالماء والصابون.
- الجلوس في وضعية القرفصاء، أو أن تضع إحدى قدميها على كرسي أو حافة المغطس.
- أن تدخل أصبعاً إلى مهبلها حتى تشعر جسماً صلباً (عنق الرحم) تقدر 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 بحربة المراجعة في أي وقت إن حدثت أي مشكلة.
- التأكيد من المراجعة وحسب المواعيد إلا في حالة حدوث علامات منذرة ذكرت سابقاً.
- بددي الإشاعات حول اللولب، فاللولب 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 المنقوله 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 حملًا بين كل ١٠٠ امرأة. إن استعمال الواقي الذكري بشكل مثالي وصحيح يخفض بصورة واضحة خطر العدوى من معظم الالتهابات الأخرى المنقوله جنسيا.

المزايا

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

العيوب

- ليس فعالاً 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 جيداً والتزود منه بشكل مستمر.
- يمكن أن يسبب ارتباكاً 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 المنقوله جنسياً.
 - تحدي عن المشاكل الشائعة من إستعمال الواقي الذكري وكيف يمكن التغلب عليها.
 - تحدي عن ضرورة إستعمال وسيلة منع الحمل الطارئة بعد الجماع غير المحمي.
-

وسيلة قطع الطمث بالإرضاع

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

آلية التأثير

إن مص الوليد للثدي يرسل تنبيهاً عصبياً 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:

- نسبة حدوث الحمل خلال ١٢ شهراً بين المرضعات رضاعة كاملة هي ٥٠٪.
- تخف هذه النسبة عند تخفيف الإرضاع الطبيعي.

استعمال وسيلة قطع الطمث بالإرضاع

النساء اللواتي تجتمع فيهن الشروط الثلاثة التالية:

- لم يعد إليها الطمث منذ الولادة (التزف خلال الشهرين التاليين للولادة لا يعتبر طمثاً).
- ترضع ولديها رضاعة مطافة أو شبه مطافة، بشكل متكرر ليلاً ونهاراً وعند الطلب.
- الأمهات اللواتي مضى على ولادتهن أقل من ستة أشهر.

المزايا

- فعالة جداً (على الأقل ٩٨٪).
- تبدأ بعد الولادة مباشرةً.
- لا حاجة للتزوّد.
- لا تتعارض مع الجماع.
- ليس لها آثار جانبية.
- لها فوائد صحية للأم والوليد.
- وسيلة طبيعية.
- سهلة الاستعمال.
- تتوافق مع العادات الاجتماعية والتوجيه الديني.

العيوب

- لا تستعمل من قبل الأم التي لا ترضع ولديها.
- من الصعب المحافظة على نمط الرضاعة.

٦ مدة فاعلية الوسيلة محددة (٦ أشهر فقط).

٧ لا تؤمن حماية من عدوى الأمراض المنقولة جنسياً ولا من مرض نقص المناعة المكتسبة.

متى يباشر باستعمال الوسيلة؟

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

٩ 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.

١٠ إذا أرادت المرأة البدء باستعمال هذه الوسيلة خلال الشهرين التاليين للولادة فعليها أن تثبت أنها ترضع ولديها رضاعة كاملة منذ ولادتها. يمكن أن تستمر المرأة بالزنف بعد الولادة خلال فترة النفاس، ويمكن أن يكون النزف شبيهاً بنزف الطمث، وطالما أنها ترضع رضاعة كاملة خلال الشهرين بعد الولادة، هذا النزف من استعمال الوسيلة خلال هذه الفترة.

١١ 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 تطبق عليها.

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

١٢ مباشرة بعد الولادة.

١٣ بتكرار وحسب طلب الوليد.

١٤ بدون زجاجة أو لهامية.

١٥ بدون فوائل طويلة بين الرضاعات، ليلاً ونهاراً على أن لا تنقص مرات الرضاعة خلال ٢٤ ساعة عن ثمانية مرات.

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

المشورة والمتابعة

١٧ 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 مبني على المعرفة حول أي من وسائل تنظيم الأسرة ترغب باستعمالها بعد ولادتها.

١٨ اشرحى أثناء المشورة بالتفصيل:

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

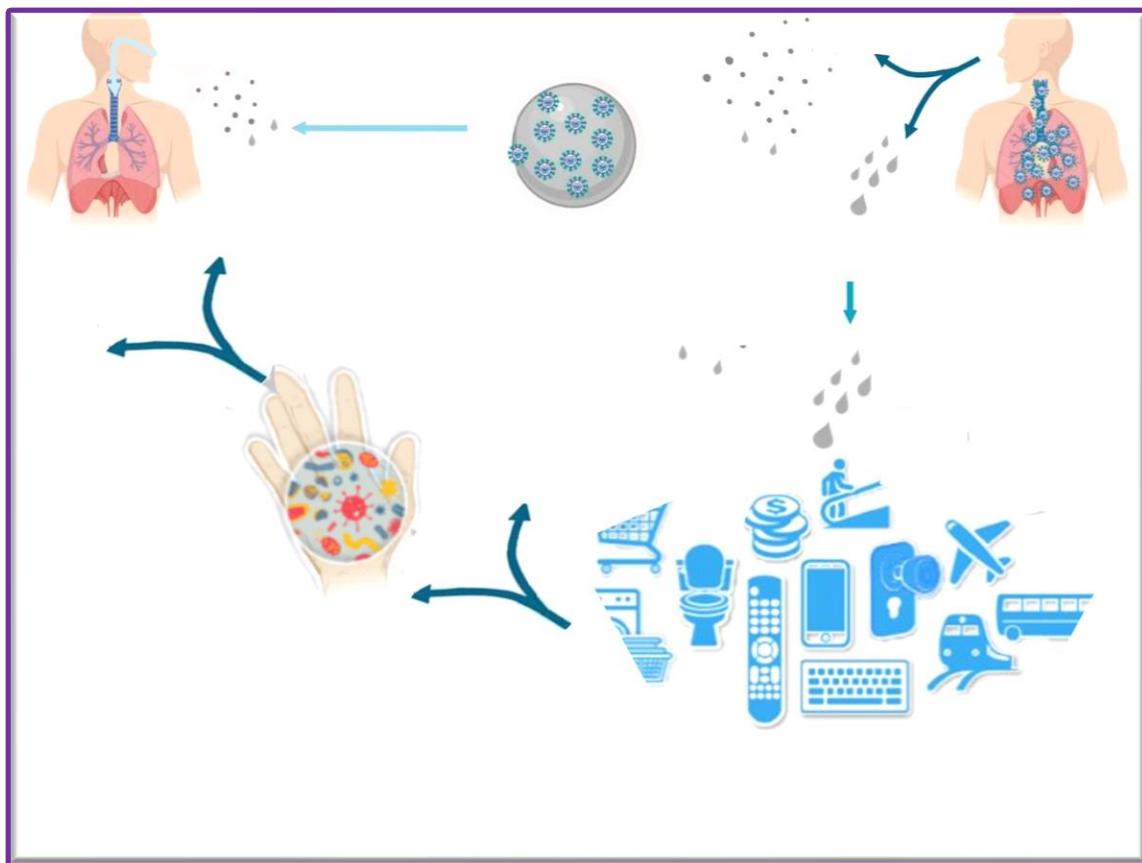
٢٠ ركزي على اهتمامات المستفيدة.

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

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

ما هي وسيلة تنظيم الأسرة التي نستطيع اعتمادها؟

1. أنت امرأة متزوجة تبلغين من العمر ٣٠ عاما ولا تريدين إنجاب المزيد من الأبناء حيث لديك أربعة أطفال بالفعل وتعبت وسئت من الحمل. زوجك يرغب في إنجاب المزيد من الأبناء، ويحب ممارسة الجنس كثيرا ولا يحب استخدام الواقي الذكري. أنت تخافين من الحقن. كانت تتناولك في الماضي نوبات صرع خفيفة وأحيانا كنت تأخذين دواء لها. إذا عرض عليك استخدام أقراص منع الحمل ذات الجرعة المنخفضة، ببني أنك تخشين أن تنسى 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 ان تنسى تناول القرص كل يوم. ولديك تاريخ في الإصابة بالتهابات في المهبل، لا تعرفين نوعها بالتحديد فأنك 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 ترغبان 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 ويغيب 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 المؤيدن لتنظيم الأسرة. إذا عرض عليك استخدام اللولب، اشرحـي أنه لا يمكنك الذهاب إلى المستشفى التي تبعد عن منزلـك مسافة 40 كلم.
5. أنت امرأة تبلغين من العمر ٢٩ عاما وترضعين طفلك رضاعة طبيعية كاملة وستستخدمين وسيلة انقطاع الحيض بسبب الرضاعة الطبيعية كوسيلة لمنع الحمل. بدأت تعطين طفلك طعاما خارجيا. وتربيـنـ أن تتأكدـيـ أنـ استـخدـامـ وـسـيلـةـ انـقطـاعـ الحـيـضـ بـسـبـبـ الرـضـاعـةـ الطـبـيـعـيـةـ لـاـ يـزالـ كـمـاـ هوـ.ـ وقدـ اـخـتـرـتـ وـسـيلـةـ انـقطـاعـ الحـيـضـ بـسـبـبـ الرـضـاعـةـ الطـبـيـعـيـةـ لـأـنـكـ تـرـبـيـنـ إـرـضـاعـ طـفـلـ كـمـاـ أـنـكـ شـدـيـدـةـ التـدـيـنـ.ـ أـنـتـ وـزـوـجـكـ لـاـ تـؤـمـنـانـ بـوـسـائـلـ مـنـعـ الـحملـ الـحـديثـ.ـ زـوـجـكـ يـؤـيـدـكـ فـيـ تـرـكـ مـسـافـةـ بـيـنـ طـفـلـ وـآـخـرـ.ـ إـذـاـ عـرـضـتـ عـلـيـكـ وـسـيلـةـ الـيـومـيـنـ،ـ بـبـنـيـ أـنـكـ لـاـ تـرـغـبـيـنـ فـيـ لـمـسـ أـعـضـاءـ الـتـنـاسـلـيـةـ.
6. أنت امرأة تبلغين من العمر ٢٢ عاما ولديك طفل عمره سنة. أنت مستقرة في زواجه وزوجك يؤيد تنظيم الأسرة. أنت لا تستحسنـينـ وـسـائـلـ مـنـعـ الـحملـ الـحـديثـ.ـ يـمـكـنـ أـنـ يـسـتـخـدـمـ زـوـجـكـ الواـقـيـ الذـكـرـيـ فـيـ بـعـضـ الـأـحـيـانـ وـلـكـ لـيـسـ بـصـفـةـ مـسـتـمـرـةـ حـيـثـ أـنـهـ يـقـالـ مـنـ إـحـسـاسـهـ وـأـنـتـ لـاـ تـرـغـبـيـنـ فـيـ الـأـنـارـ الـجـانـبـيـةـ لـلـوـسـائـلـ الـهـرـمـوـنـيـةـ.ـ أـنـتـ مـتـدـيـنةـ وـلـنـ تـرـغـبـيـ فـيـ اـسـتـعـمـالـ وـسـيلـةـ مـنـ الـوـسـائـلـ الـحـديثـ.ـ إـذـاـ عـرـضـتـ عـلـيـكـ مـقـدـمـ الخـدـمـةـ الـوـسـيلـةـ الـمـعـتـمـدةـ عـلـىـ الـوـعـيـ بـفـتـرـةـ الـخـصـوبـةـ،ـ مـثـلـ وـسـيلـةـ الـيـومـيـنـ أوـ الـأـيـامـ الـقـيـاسـيـةـ،ـ اـظـهـرـيـ اـهـتمـاماـ.ـ عـنـدـ وـضـحـيـ أـنـ دـورـتـكـ الشـهـرـيـةـ غـيرـ مـنـظـمـةـ عـلـىـ الـإـطـلاقـ،ـ وـأـشـيـرـيـ إـلـىـ أـنـكـ تـفـكـرـيـ فـيـ اـسـتـعـمـالـ الـمـبـيـدـاتـ الـمـنـوـيـةـ.



الفصل الثاني عشر

الأمراض المعدية الأكثر فتكا بالأطفال

المقدمة

الأمراض التي تنتج من الإصابة بعذوى 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 العوائل 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.

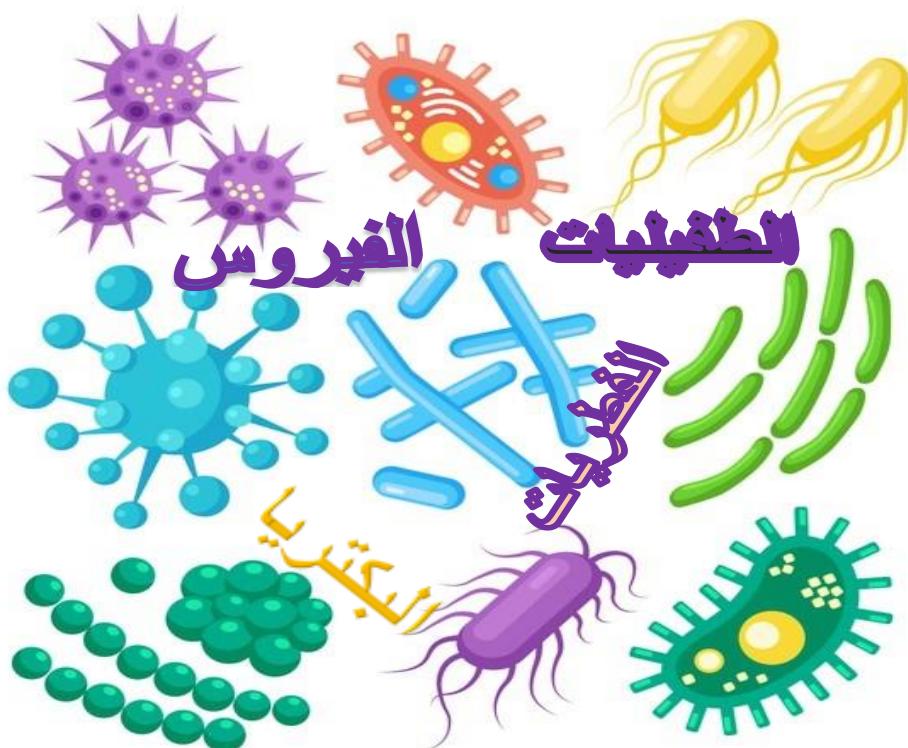
العامل: الميكروب هو كائن قادر على إحداث عدوى.

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

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

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

أسباب 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 خطيراً جداً ويؤدي إلى الوفاة.

البكتيريا

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 انتشاراً 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 والسيلان والدرن، يمكن أن تفرز بعض البكتيريا السموم التي تهاجم العضلات والأعصاب وتسبب الأمراض مثل بكتيريا الكزار، والتسمم الغذائي الناتج عن بعض السموم التي تفرزها البكتيريا في الغذاء نتيجة تلوث الغذاء بها.

الفطريات

كائنات حية حقيقة النواة غير متحركة، وغير ذاتية التغذية، وتعيش هذه الكائنات في الهواء، والتربيه، والمياه سواء كانت عذبة أو مالحة، كما يعيش بعضها متطفلاً 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 عده ولكنها تنقسم أساساً إلى شكلين رئيسيين هما:

1. طفيليات وحيدة الخلية مثل الأميبا والمalaria.
2. طفاليات متعددة الخلايا مثل الديدان والحشرات.



المكونات الستة لدورة انتقال المرض

1. العوامل المسببة للعدوى: هي الممرضات المجهرية التي يمكن أن تسبب في الإصابة بالعدوى أو المرض، وتشمل البكتيريا والفيروسات والفطريات والطفيليات.
2. مخزن العدوى: هو المكان أو الكائن الذي تعيش فيه الممرضات وتتمو وتنتاثر، وقد يكون الإنسان أو الحيوان أو النبات أو التربة أو الماء أو الهواء أو الأدوات التي قد تكون مكمنا لمسببات المرض.
3. أماكن الخروج: الطريق الذي تخرج من خلاله العوامل المسببة، ويمكن أن تكون من خلال:
 - أ. الدورة الدموية.
 - ب. الفتحات الموجودة بالجلد مثل الجروح السطحية، والبثور، والجروح، والأغشية المخاطية.
 - ت. الجهاز التنفسي (مثل الرئتين).
 - ث. الجهاز البولي والتتناسلي.
 - 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 اللمس. والتلامس من أكثر طرق انتقال العدوى وأكثرها شيوعا:
- 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 بالكتافة التي لا تسمح له بأن يستمر معلقاً في الهواء.

ت. الانتقال عن طريق الهواء: قد ينتقل العامل المسبب للعدوى عبر نوبيات رذاذية صغيرة تحتوي على كائنات دقيقة تظل معلقة في الهواء، ثم يقوم العائل المعرض للإصابة بالمرض باستنشاقها ومن أمثلتها الحصبة والسل، تظل هذه النوبيات 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 التوائق الطعام، والدم والماء (الكولييرا)، والأدوات الملوثة (مثل فيروس التهاب الكبد (بـ)، وفيروس الالتهاب الكبدي (سيـ)).

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 المرض المجهري 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 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 الملاطية 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 جداً لحياة الإنسان لذلك يصعب قطع طريق العدوى بواسطته إلا بحدود الإجراءات داخل المنازل، مثل التهوية وملحوظة العادات الشخصية (أثناء السعال والعطس).

2. قطع طريق الانتقال عن طريق تعقيم المياه وغلي الحليب والطهي الجيد للأطعمة وحفظها بالثلجة.

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 باللامسة 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 الفايروسية للمرض حسب اختلاف نوعه فالمرض الذي يصيب الأطفال عادة (الحصبة) قد لا يصيب الكبار. والمرض الذي يصيب الأطفال في سن المushi قد لا يصيب حديثي الولادة (وجود الأجسام المضادة من الأم). وبعض الأمراض شائعة أكثر بين النساء وبعضها في العاملين بمهمة معينة.

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

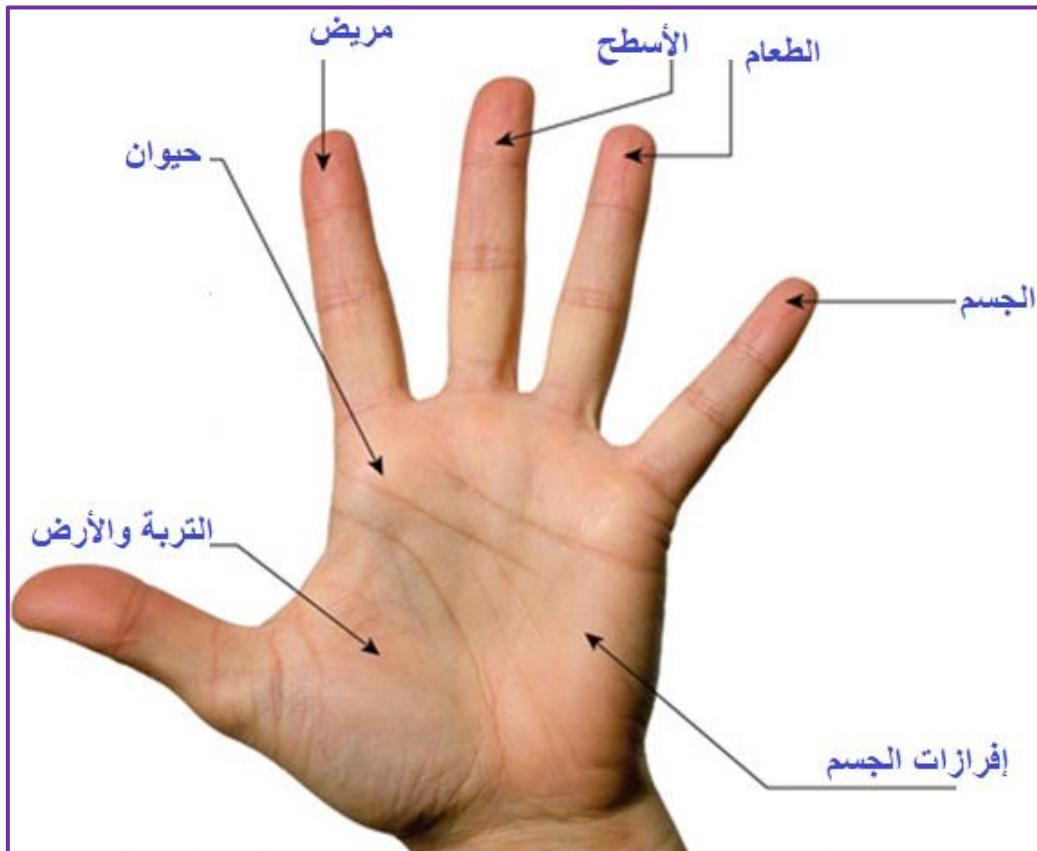
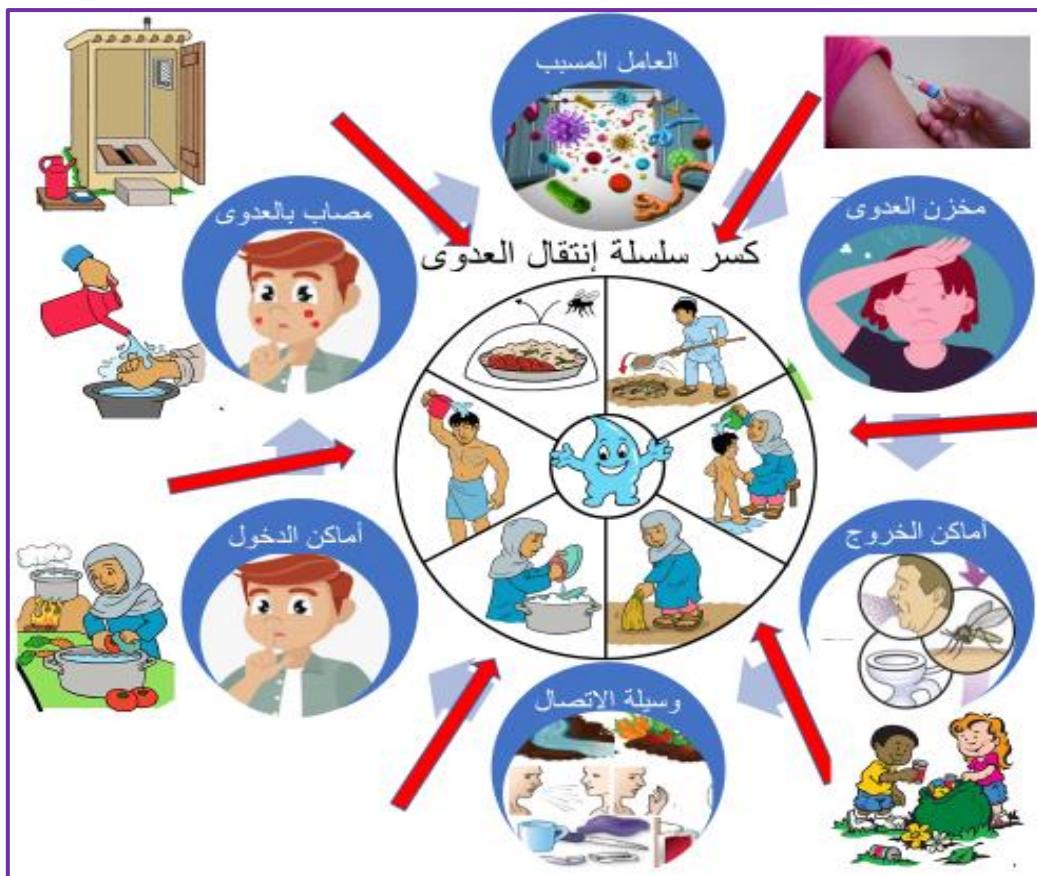
1. التثقيف الصحي.

2. الوقاية بالتحصين.

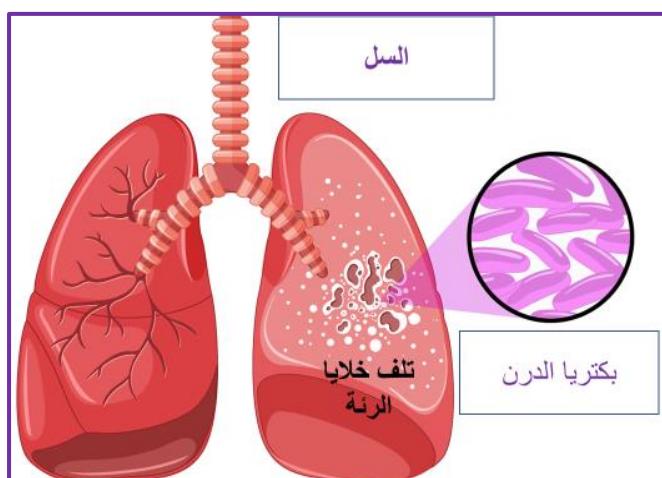
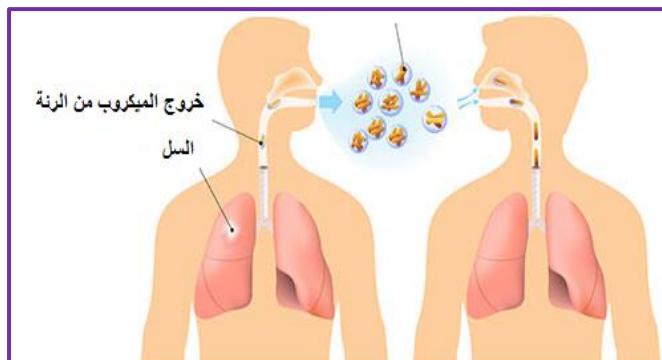
3. الوقاية بالعقاقير المضادة.

4. النظافة الشخصية.

5. نظافة البيئة.



التدن أو السل



بكتيريا 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 البكتيريا في رئة الشخص السليم، ثم تبدأ بالتكاثر.

ترقد البكتيريا أو تكمن لعدة سنوات في الرئتين، حيث الجهاز المناعي قد يحتويها فقط ولكنه لا يقضى عليها، ثم تتشطّط البكتيريا 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 فيأعضاء الجسم الأخرى دون الرئة فإن احتمال انتقال العدوى ضئيل جداً.

فترة الحضانة

تنتفاوت فترة الحضانة من وقت التقاط العدوى إلى ظهور الأعراض من أربعة أسابيع إلى الثاني عشر أسبوعاً، وقد تمتد إلى عدة سنوات.

أماكن الإصابة

تصيب بكتيريا الدرن الرئة، وقد تصيب الكلى أو العظام أو المخ أو العقد المفاوية أو الغشاء المحيط بالقلب أو الغشاء المحيط بالأمعاء أو الجهاز التناسلي أو الغدد.

تحدث الإصابة بمرض الدرن أو السل في أي وقت وأي سن، ولكن تشتت 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، خصوصاً لدى المسنين.
4. المساكن غير الصحية، وانعدام التهوية.
5. عدم اتخاذ المرضى المصابين، الاحتياطات الازمة 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 وألم 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 المصايب حسب مكان الإصابة:

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

العلاج



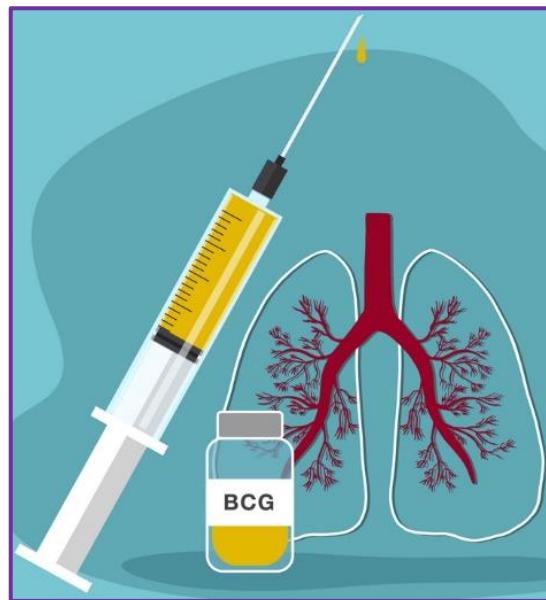
يتم علاج أغلب الحالات مع تماثلها إلى الشفاء الكامل، بتناول خليط من أربعة من المضادات الحيوية يومياً لمدة شهرين، ثم يتم فحص البلغم فإذا ثبت تحسن واستجابة الحالة يتم إنفاص عدد الأدوية إلى نوعين لمدة أربعة أشهر، تبلغ فترة العلاج ستة أشهر وقد تزيد في بعض الحالات.

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

1. أولاً: زيادة فرص تكرار الإصابة بالمرض وحصول انتكاسات.
2. ثانياً: ظهور بكتيريا مقاومة للعقاقير المضادة للمرض، وعندها يصبح المضاد الحيوي للبكتيريا 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 البكتيريا 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.

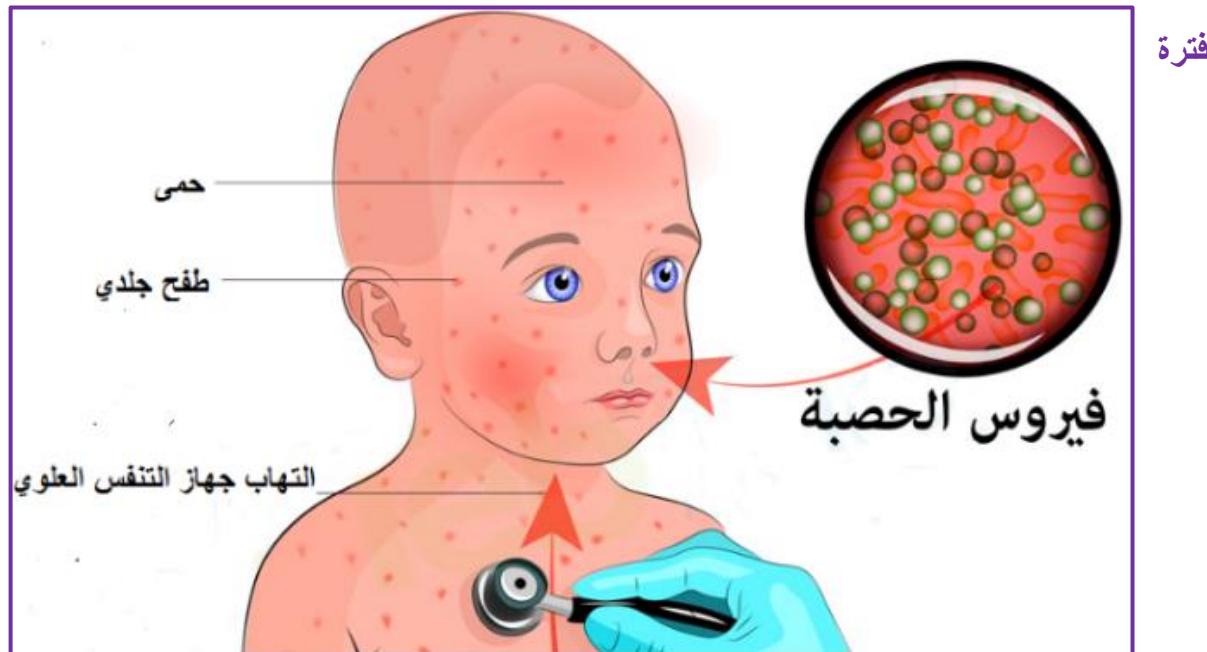


الحصبة

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

إنقال مرض الحصبة

ينتقل مرض الحصبة عن طريق الجهاز التنفسى 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 يوماً من الإصابة ويكون الشخص المصاب معدياً خلال هذه الفترة حتى قبل ظهور الأعراض مثل الحمى والطفح الجلدي. لذلك عند إصابة الطفل بالحصبة لابد أن يتم عزله ويعيشه من الذهاب للمدرسة حتى يتماشى 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 4-3 أيام.

2. رشح شديد وسعال جاف واحمرار في العينين.

3. بداء ظهور طفح جلدي (بقع حمراء) تنتشر على الوجه ثم تمتد إلى الرقبة والأطراف العلوية من الجسم ثم الجزء وبقى الجسم تستمر حتى اليوم السابع ثم تبدأ هذه الأعراض بالتلاشي تدريجياً.

قد يعاني بعض الأشخاص المصابين بالحصبة من مضاعفات مثل الإصابة بالتهاب في الأنف 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 نشفي المرض في منطقة فإنه يتم إعطاء جرعة واقية من اللقاح المضاد للحصبة للأطفال والبالغين.

اللّقاح المضاد للحصبة

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

طرق الوقاية من العدوى بالحصبة

1. عزل المريض بالحصبة، ومعالجته لتفادي المضاعفات، فهو يشكل مصدراً لنقل المرض لآخرين.
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 منتشرًا فيه.
5. تبقى أفضل طريقة للوقاية هيأخذ اللقاح الخاص بالحصبة.

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



الإلتهابات الجهاز التنفسي الحادة

مجموعة من الإلتهابات يسببها عدد كبير من الميكروبات سواء بكتيرية أو فيروسية أو غيرها من الكائنات الحية الدقيقة وقد تصيب هذه الميكروبات أي جزء من أجزاء الجهاز التنفسي بداية من الأنف إلى الرئتين وما يتصل بهما من أجزاء الجسم الأخرى مثل الحلق واللوذتين 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 صدبية من الأذن.
5. زيادة في سرعة التنفس (النهجان).
6. صعوبة في التنفس.

تتراوح مدة الإصابة بهذه الإلتهابات ما بين يومين إلى خمسة أيام وتحسن معظمها تلقائياً 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 وخاصة في الأماكن المغلقة المزدحمة سيئة التهوية.

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

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، واظبى فقط على:

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

أسرعى بعرض طفلك على الطبيب إذا لاحظتى

- 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.
- إتبعى تعليمات الطبيب بالنسبة لاستخدام 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 استخدام بواديأدوية سابقة بالمنزل أو من عند الجيران.
- العودة إلى الطبيب للإستشارة في خلال يومين لمتابعة الحالة.
- الإهتمام بالتهوية السليمة لحجرة 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 بالعدم الناتج من مواد الكيروسين.
3. تجديد هواء المنزل بصورة مستمرة خاصة الحجرات التي ينام بها الأطفال مع مراعاة عدم تعريض الطفل للتغيرات 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 بالرضاخة الطبيعية المطلقة خلال الشهور الستة الأولى من عمر الطفل لما لها من فائدة كبيرة في حماية الطفل من معظم التهابات الجهاز التنفسي.

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

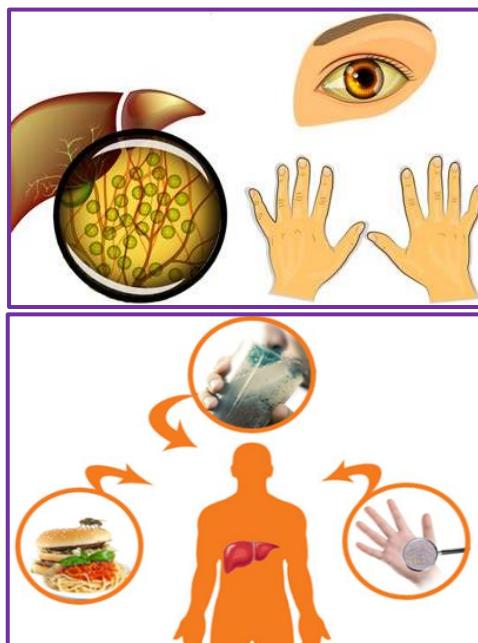
- علاج أي حالة من التهابات الجهاز التنفسي بإستخدام المضادات الحيوية.
 - إستعمال المضادات الحيوية وأدوية الكحة دون إستشارة الطبيب.
 - إستخدام بقية الأدوية الموجودة بالمنزل والتي إستخدمت في علاج طفل آخر من قبل خاصة المضادات الحيوية وأدوية الكحة.
 - إيقاف العلاج مجرد تحسن الحالة الصحية العامة للطفل وعدم استمرار العلاج طوال المدة المحددة من الطبيب المعالج مع الاحتفاظ بباقي الدواء لاستخدامه مستقبلاً.
 - تأخير بعض الأمهات في عرض حديثي الولادة (أقل من شهرين من العمر) على الطبيب بأي من أعراض أو علامات التهاب الجهاز التنفسي، اعتقاداً منها أنه لا يوجد علاج لهؤلاء الأطفال.
 - اعتقاد فئة من الأمهات بأن الإلتهابات الرئوية في الأطفال ليست بسبب العدوى بالميكروب المسبب للمرض ولكن السبب يرجع إلى بعض المعتقدات مثل: وجود قرین للطفل حديثي الولادة.
 - عدم التخلص من الإفرازات الموجودة بالألف والصدر فور الولادة.
 - تعرض الطفل لنفاس 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 النقاوة.
 - 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 تساعده على سرعة إنتشار المرض.
-

التهابات الكبد الفيروسية

التهاب خلايا الكبد ناتج عن الإصابة بأحد فيروسات الكبد الفيروسي، وهذه الفيروسات هي "أ"، "ب"، "ج"، "د"، "ه". كل هذه الفيروسات قد تسبب 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 ونهوض وظائف الكبد وسرطان الكبد.

أعراض التهاب الكبد الفيروسي

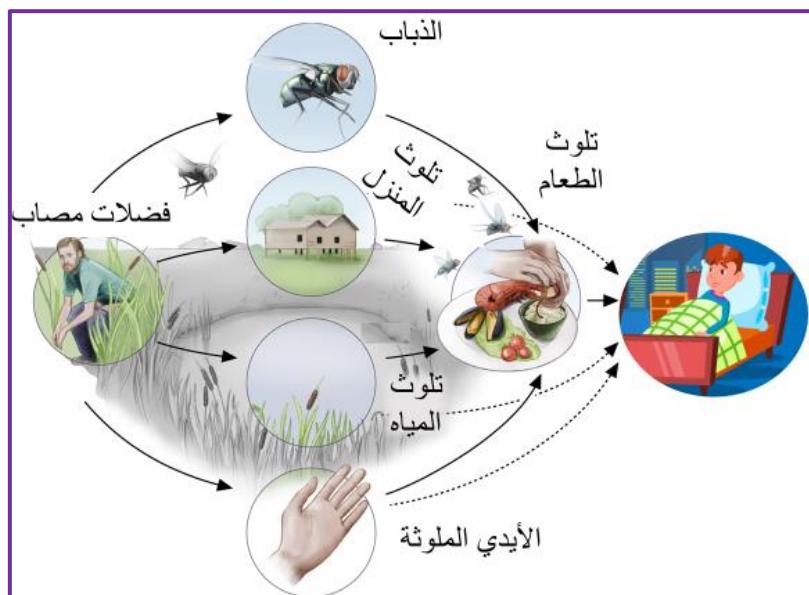
اليرقان "تغير لون الجلد وبياض العين إلى اللون الأصفر".



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 تنتقل إليهم عدواه سابقاً. وتظهر حالات الإصابة في المناطق التي تشمل عوامل الخطر ما يلي:

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

أعراض المرض

- تتراوح عادة فترة حضانة الالتهاب الكبدي "أ" بين 14 و 28 يوماً.
- تختلف أعراض الإصابة به بين معتدلة وأخرى وخيمة، ومنها:
 - الحمى والتوعك وفقدان الشهية والإسهال والغثيان وألم في البطن وبول غامق اللون.
 - الإصابة باليرقان (اصفار الجلد وبياض العينين).

لا يبدي كل مصاب بالمرض هذه الأعراض جميعها.

الأطفال المصابين بالعدوى دون سن السادسة من العمر لا يبدون أعراضاً ظاهرة وتقصر نسبة من يصابون منهم باليرقان على 10%. وتتسبّب عادة عدواه 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 بطئية ويستغرق عدة أسابيع.
- دخول المستشفيات غير ضروري إلا في حالة فشل الكبد الحاد.
- الحفاظ على راحة المريض وتمتعه بتوازن تغذوي مستقر، والتعويض عما فقده من سوائل بسبب التقيؤ والإسهال.

التهاب 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 انتهازي المخدرات، لكن يمكن انتقال العدوى أيضاً 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"، معاً، هم أكثر عرضة للإصابة بتليف الكبد أو سرطان الكبد.

طرق إنتقال العدوى

- العلاقة الجنسية.
- استخدام الإبر والحقن المستعملة (المشتراك).
- التعرض لوحزة إبرة ملوثة، عن طريق الخطأ.
- الانقلال 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 أسبوعاً من الإصابة بالعدوى، وقد تكون خفيفة أحياناً، أو شديدة وحادة في أحياناً أخرى.

تشمل الأعراض بعضاً 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 حقنًا "مشتركة" لحقن المخدرات.
5. الذين يسكنون في بيت واحد مع شخص مصاب بالالتهاب الكبدي الفيروسي "ب".
6. المعرضون للامسة الدم البشري في إطار عملهم.
7. الذين تلقوا تبرعاً بالدم (نقل دم).
8. المصابون بأمراض الكلى وي الخضعون لعلاجات غسل الكلى.
9. المواليد الذين أصيبت أمهاتهم بفيروس التهاب الكبد "ب".
10. الأطفال والرضع الذين ولد آباؤهم (أو أمهاتهم) في مناطق يكثر فيها انتشار الفيروس.

الوقاية

هناك عدة لقاحات ضد التهاب الكبد الفيروسي "ب". وعادة ما يتم تلقي هذه اللقاحات على ثلاثة 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. لفاح التهاب الكبد "ب" يقي من الإصابة.
2. استعمال الواقي في العلاقات الجنسية يقلل من الإصابة.
3. عدم مشاركة الحقن لمن يتغطون المخدرات عن طريق الحقن.
4. عدم مشاركة الأعراض الشخصية للشخص المصاب مثل أمواس الحلاقة وفرشة الأسنان وقلمة الأظافر.
5. التزام الحذر في التعامل مع عينات الدم.
6. على النساء الحوامل إجراء الفحوص الازمة.

العلاج

في حال التعرض لفيروس التهاب الكبد "ب" يجب استشارة الطبيب، فورا. 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، هناك حاجة للحصول على الحقنة الأولى من مجموعة الحقن الثلاث من اللقاح ضد التهاب الكبد الفيروسي "ب".

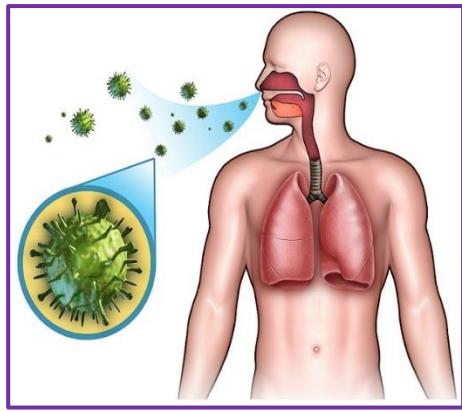
على أن العلاج لا يؤدي إلى الشفاء من عدوى التهاب الكبد من النمط "ب" بالنسبة لمعظم الأشخاص ولذلك فإن على غالبية الأشخاص الذين يتلقون العلاج من هذا الالتهاب الاستمرار في ذلك طيلة حياتهم.

إرشادات للمصابين

بإمكان الأشخاص الذين تم تشخيص إصابتهم بفيروس التهاب الكبد "ب" أن يمنعوا انتقال العدوى منهم إلىأشخاص 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 فرشة 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 الواحدة في فصل الشتاء في النصف الشمالي من الكورة الأرضية، في فصل الصيف في النصف الجنوبي وفي الموسم الماطر في المناطق الاستوائية.

2. القدرة على التغيير: يغير فيروس الأنفلونزا، بوتيرة عالية، بنية البروتينات التي على سطحه، بحيث يخدع جهاز المناعة الذي كان قد أنتج أجساماً مضادة ضد الصيغة السابقة منه. فيمكن أن يصيب مرض النزلة الواحدة الشخص نفسه عدة مرات.

3. انتشار المرض على نطاق واسع: عندما يتفشى الأنفلونزا فإنه يصيب عدداً كبيراً جداً من الأطفال والبالغين (نحو ثلث الأطفال و10% من البالغين)، مما يؤدي إلى غيابات متكررة عن العمل والمدرسة، ويخلق ضغطاً شديداً على المستشفيات والعيادات.

فترة الحضانة

فيروس ينتشر بالهواء وله فترة حضانة قصيرة أقل من (1-4 أيام)، بعد فترة 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 أصنافاً 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 شهر سبتمبر - أكتوبر). كما يوصى أيضاً بتطعيم كل من:

- البالغين الأصحاء الذين تتجاوز أعمارهم 50 عاماً.
- النساء اللواتي يتوقع أن يدخلن في الثلاثين الثاني أو الثالث من الحمل خلال موسم الأنفلونزا.
- يجب تطعيم الأطفال الصغار الذين تتراوح أعمارهم بين 6 أشهر حتى سنين، نظراً لاحتمالي تعرضهم لمضاعفات الأنفلونزا.

مضاعفات المرض

إن خطورة مرض النزلة الورفدة تتعلق بمضاعفاته المحتملة وتشمل:

- التهابات الأنف.
- التهابات الجيوب الأنفية الحادة.
- التهابات الشعب الهوائية (القصبات)، والالتهاب الرئوي.
- التهاب السحايا.

الخطورة

بعض الأشخاص أكثر عرضة للإصابة بمضاعفات النزلة الورفدة. هذه الفئات تعاني من ارتفاع كبير في معدل مضاعفات النزلة الورفدة ومن ارتفاع في معدلات الاستشفاء والوفاة جراء المرض ومضاعفاته. ولذا، فمن الضروري منع أو تقليل آثار النزلة الورفدة لدى أفراد هذه الفئات، قدر المستطاع. وهي تشمل:

- المسنين.
- المرضى الذين يعانون من أمراض مزمنة في الجهاز التنفسى (بما في ذلك الربو).
- مرضى القلب، ومرضى الكلى، ومرضى 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 لتخفييف الأعراض، مثل الأدوية لخفض درجة حرارة الجسم وتخفييف 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) والممتلازمة التنفسية الحادة الوخيمة (سارس). ويسبب فيروس كورونا المكتشف مؤخراً مرض كوفيد-19.

مرض كوفيد 19

مرض معدي يسببه فيروس تم اكتشافه من سلالة فيروسات كورونا. ولم يكن هناك أي علم بوجود هذا الفيروس الجديد ومرضه قبل بدء تفشي 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 أساسى من شخص إلى شخص عن طريق القطيرات الصغيرة التي يفرزها الشخص المصاب كوفيد-19 من أنفه أو فمه عندما يسعل أو يعطس أو يتكلم. وهذه القطيرات وزنها ثقيل نسبياً فهي لا تنتقل إلى مكان بعيد وإنما تسقط سريعاً على الأرض. كما تنتقل العدوى عن طريق القطيرات عندما يخالط شخصاً آخر تظهر لديه أعراض تنفسية (مثل السعال أو العطس) مخالطة لصيقة (في حدود مسافة 2 متر) مما يجعل هذا الشخص عرضة لخطر تعرض أغشيه المخاطية (الفم والأنف) أو ملامحه (العين) لقطيرات تنفسية يتحمل 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 ب قطرات 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 "فتره الحضانة" حيث يستطيع المصاب نقل المرض إلى الآخرين دون علمه بذلك.

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

- الحمى
- السعال الجاف

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

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

خطورة المرض

يمكن أن تتراوح حدة أعراض كوفيد-19 بين خفيفة جدا 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 مريضا جديدا وهناك معلومات محدودة بشأن عوامل الخطورة التي قد تزيد من حدة الأعراض ومضاعفاتها، ولكن استنادا إلى المعلومات المتوفرة حاليا 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 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

اللّاح أفض طريقة للقضاء على وباء الكورونا 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 مطهراً يدوياً يحتوي على الكحول بنسبة 60% على الأقل.



2. تغطية الفم والأنف بالمرفق أو منديل 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 تدعى 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 اللصيقة (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 في المنزل 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 المثنى أو بمنديل ورقي، والتخلص من المنديل برميه في سلة المهملات بعد ذلك فوراً وغسل اليدين).
- تجنب لمس العينين والأنف والجمجمة.
- 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 الكمامات من الإجراءات الوقائية التي تساعده على الوقاية ومنع انتشار كوفيد19 -من خلال تقليل القطيرات 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 دائمًا وخاصة في الأماكن العامة.

الأنواع الأساسية لأقنعة الوجه (الكمامة) ثلاثة وهي:

الكمامة القماشية: هي كمامа 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 و قطرات الجسيمات الكبيرة.
- تمنع انتشار إفرازات الجهاز التنفسي المعدية المحتملة من مرتداتها إلى الآخرين.

كمامة N95

- هي قناع وجه أكثر إحكاماً، يمكن لها هذا الجهاز تصفية 95 بالمائة من الجسيمات الصغيرة جداً وهذا يشمل الفيروسات والبكتيريا بالإضافة إلى البقع والبخاخات والقطارات الكبيرة. هذه الكمادات 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.

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



الإرشادات الموصي بها لاستخدام الكمامة

ارتداء الكمامة بشكل صحيح

- 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 تماماً.
- 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 التنفس أو أي شخص عاجز أو غير قادر على إزالتها دون مساعدة.

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



اللَّاقِح أَهْمَيَّةُ الْلَّاقِح

التحصين هو وسيلة بسيطة وأمنة 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.

كَيْفِيَّةُ عَمَلِ الْلَّاقِح

يقلل اللقاح من مخاطر الإصابة بالمرض من خلال العمل مع دفاع الجسم الطبيعي للحماية، فعندأخذ 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.

أَهْمَيَّةُ أَخْذِ الْلَّاقِح

سببان رئيسيان لأخذ اللقاح:

- حماية أنفسنا
- حماية من حولنا

مَدْىُ أَمَانٍ وَفَعَالِيَّةِ الْلَّاقِح

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

بِدُونِ الْلَّاقِحَاتِ نَكُونُ مَعْرِضِينَ
لِخَطَرِ الإِصَابَةِ بَعْدَوْيِ كَوْفِيدِ - 19
وَالَّذِي قَدْ يَكُونُ مَهْدِدًا لِلْحَيَاةِ.

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

تذكر دائمًا 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 وألم 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 قبلأخذ 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 والخطوة 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

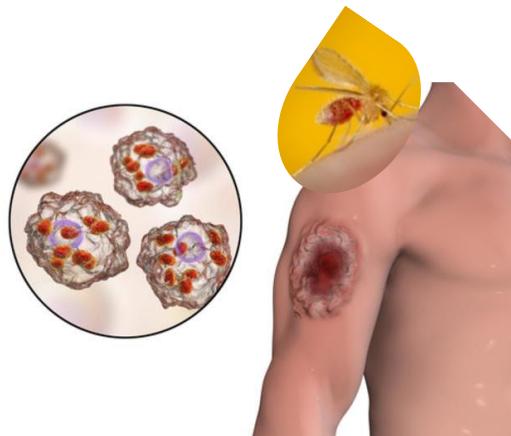
يؤخذ اللقاح عن طريق الحقن بالعضلات، حيث يتم تلقي جرعتين من اللقاح بفواصل 3 أسابيع.

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 والإبعاد عن القلق والتوتر لتعزيز المناعة وذلك بتناول الطعام الصحي وشرب كمية كافية من الماء والسوائل والنوم الكافي.

الليشمانيا

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

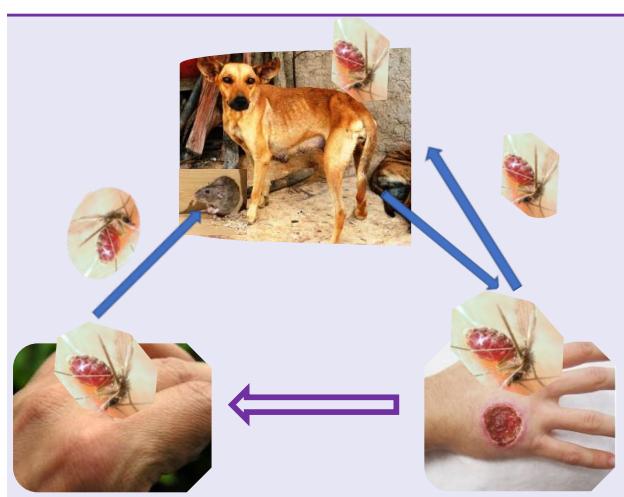


المسبب المرض

حشرة صغيرة جداً لا يتجاوز حجمها ثلث حجم البعوضة العادمة لونها أصفر وتنقل قفزاً ويزداد نشاطها ليلاً ولا تصدر صوتاً 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 تلسع الحشرة الإنسان أو الحيوان أو الطير السليم لتتغذى على دمه فإنها تنتقل 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، او على شكل حبة حمراء نافرة فوق سطح الجلد تغطيها طبقة من الصديد الجاف وفي حالة إزالتها يكشف عن قرحة غائرة وهي غير مؤلمة. وتزداد هذه الحبة في الحجم (1-2 سم) 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، وترقق، وضعف عام، وإسهال، وكحة، وتضخم الكبد والطحال، وبتقدم 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 بالقرحات الجلدية، وبداية ظهور أعراض هذا النوع من المرض تعقب الإصابة الجلدية ببضعة أسابيع أو شهور أو سنوات.

العلاج

تنظيف القرحة بالمطهرات مع ضمادتها، 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 وضميدتها باستخدام الناموسيات المشبعة بمبيدات الحشرات.
2. الوقاية من إصابة الأصحاء باستخدام الناموسيات المشبعة بمبيدات الحشرات وارتداء الملابس ذات الأكمام الطويلة في وقت نشاط ذباب الرمل وهو من الغروب إلى الشروق.

3. مراعاة النظافة العامة والشخصية في المنزل والحي والمعسكرات والنوم تحت الناموسية كما أن تركيب شبک معدني على النوافذ يمنع دخول الحشرة الناقلة إلى المنزل.

4. إبعاد الزرائب والمداجن ومخلفاتها عن الأماكن السكنية ورشها.

5. التخلص من أماكن تكاثر ذبابه الرمل مثل أكواام الأنفاس والنفايات وشقوق الجدران.

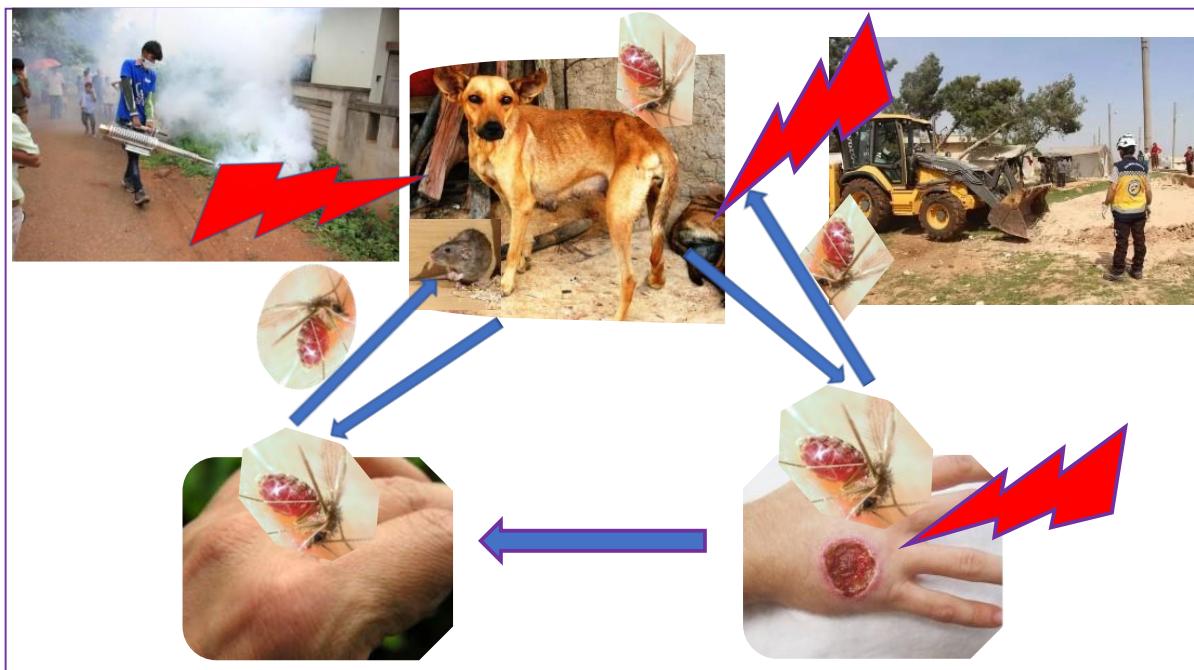
مكافحة مرض الليشماني

تعتمد على ثلاثة 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 مزعة، ولكن علاجها بسيط ويشمل بالأساس الإكثار من الشرب لمنع الجفاف.

أعراض فيروس الروتا



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

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 متآلماً 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 سنين. كما أن البالغين المتعرضين للأطفال، يكون احتمال إصابتهم بالفيروس أكبر. يكون احتمال الإصابة بالفيروس أكبر في فصل الشتاء والربيع.

عدم تقديم العلاج المناسب للجفاف قد يؤدي إلى الموت

علاج فيروس الروتا

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 الأملأح، 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 الحفاظات أو مساعدة الطفل بعد استعمال المرحاض.

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

معالجة الإسهال



معالجة الإسهال بالشراب الخاص يمكن تحضير شراب المعالجة بطرقين مختلفتين:

1. المحلول الجاهز من الصيدلية، طريقة التحضير:

- ✓ إغسلي يديك جيداً بالماء والصابون.
- ✓ إسكبي لি�تر ماء نظيف بوعاء.
- ✓ أضيفي وذنبي كل محتويات الظرف.
- ✓ غطي الوعاء واحفظيه في البراد إذا أمكن.

يعطى على دفعات صغيرة ومتكررة كالتالي:

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

2. المواد المتوفرة في المنزل: شراب السكر والملح العادي

طريقة التحضير:

يذوب في لิتر ماء أي ما يعادل 5 فناجين شاي كبيرة مملوئة:

- ✓ 8 ملاعق صغيرة من السكر (يجب التأكد من أن محتويات الملعقة 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 باليوتاسيوم.

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 جر عات صغيرة ومتكررة.

- ✓ من الضروري عدم إعطاء الشراب بسرعة وبجر عات كبيرة كي لا يتقيأ الطفل ويرفض تناوله.
- ✓ **خذى الطفل إلى المركز الصحي إذا لم تتحسن حالته أو لاحظت عليه الأعراض التالية:**
 - ✓ إستمرار الإسهال لأكثر من يومين.
 - ✓ وجود دم أو مخاط في البراز.
 - ✓ ارتفاع الحرارة.
 - ✓ التقيؤ المستمر.
 - ✓ العطش الشديد.
 - ✓ عدم تناول الطعام والشراب.

تغذية الطفل خلال الإصابة بالإسهال

يجب التنبه 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 ضعيفاً 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 متعددة ومغذية وسهلة الهضم (البروتينات، الحبوب المطحونة، المهرولة، 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 وتفادي سوء التغذية.

الوقاية من الإسهال

- ✓ غسل اليدين بالماء والصابون بعد إستعمال المرحاض، قبل إعداد الطعام وتناوله، بعد كل غيار للفل، 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 للألم

- ✓ الإستمرار في الرضاعة الطبيعية فهي تغذى، تعوض عن خسارة السوائل وتقصر مدة الإسهال.
- ✓ التوقف عن إطعام الطفل لا يساعد في معالجة الإسهال بل يعرضه لمخاطر التجفاف وسوء التغذية.
- ✓ الإستمرار في إعطاء الطفل أغذية مطبخة (اللحوم، والأسمك، 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، غيرتان.
- انقطاع أو هبوط، في كمية الدموع.
- هبوط في كمية الحفاضات المبللة.
- عدم الهدوء أو اللامبالاة.
- بقاء الجلد متجمعاً بعد قرصه، بدلاً 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 انخفاضاً في 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 فلت 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 95-85%， حصول عدد كافٍ 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 . إنأخذ 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، وال الحاجة إلى رعاية الإعاقة لمدة طويلة وربما في دور رعاية خاصة، ويساهم الحصول على المطعوم في الوقاية من هذه الأمراض وتحول 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 للتوجيه للحملات التلقيح.

اللقاء

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، وبعد 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.

تقوى 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.

و يتم التطعيم عادة عن طريق حقن شكل مخفي 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 العدو 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 يموتون 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، والجدري، والجدري المائي، والحمى الصفراء، والحزام الناري، وشلل الأطفال الفموي.

اللقاحات غير النشطة

استخدام عينات ميتة من الميكروب المسبب للمرض، إن هذه اللقاحات لا توفر المناعة (الحسانة) 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 المترافقية

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 جداً 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 النزلية -B، التهاب الكبد الفيروسي بـ، السعال الديكي، عدوى المكورات الرئوية، مرض المكورات السحائية.

تطعيمات التسمم (السمية)

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

أهميةأخذ 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 والتقليل المريض.
- أهميته الاقتصادية تكمن في توفير تكاليف علاج الأمراض.

مهام الأهل في التلقيح

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 أخذ اللقاح:

- الاسترخاء: يتفاعل الطفل مع عواطف أبوية عند الاسترخاء ويبقى إيجابي، ويكون أكثر سعادة.
- الدلال: ينصح باحتضان الطفل والتحدث إليه أثناء أخذ اللقاح.
- الرضاعة الطبيعية: إن إرضاع الطفل قبل أو أثناء أو بعد أخذ اللقاح سيكون مريحا 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 الخلوي 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 تحدثه في كل مرة يتلقى فيها الطفل اللقاح.

إن اللقاحات هي جزء من روتين العناية بالأطفال؛ يجب المحافظة على مواعيدها لحماية صحتهم.

الأعراض الجانبية بعدأخذ 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 والم مؤقتة التي لا تحتاج علاج غالباً، وتشمل:

ارتفاع درجة الحرارة.

الم أو احمرار أو تورم حول موقع الحقن.

النوم أكثر من المعتاد.

الشعور بحكمة في موقع الحقن.

طفح جلدي خفيف.

صداع.

غثيان.

في حالات نادرة جداً قد يظهر رد فعل تحسسي شديد في غضون بضع دقائق منأخذ اللقاح.

وكل هذه تعتبر ردود فعل طبيعية، وعادة ما تستمر بين 12 و 24 ساعة.

تأثير تأخير أخذ اللقاح

قد يعرض ذلك الطفل لخطر الإصابة بالأمراض المستهدفة، فالفائدة القصوى من اللقاح يكون عند أخذة في مواعيده المحددة، وإن حصوله على اللقاحات في الوقت المحدد هو أحد أهم وظائف الوالدين. أحياناً 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 وعلاجًا مثبطاً للمناعة (كيميائيًا أو إشعاعيًا).

إعلان العامل الصحي إذا كان مصاباً بمرض بسيط، أو لديه حمى خفيفة، أو يتناول المضادات الحيوية.

حالات استشارة الطبيب

قبل أخذ اللقاح

1. حساسية شديدة نتيجة تحسين 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 تخف.
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 كفقدان 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 الأسيرين 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 لخفيف 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 إلى تزايد الأطفال الأيتام والمعرضين للإستغلال الجنسي، والإعتماد عليهم في المشاركة في النزاعسلح. من جهة أخرى تسعى الدول والمنظمات إلى 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 والنفسي الاجتماعي يتوقف على مدى ما يتمتع به الطفل من إشباع حاجاته النفسية وصحية كحاجة الإنماز وتحقيق الذات والثقة بالنفس والتعامل والتفاعل مع الآخرين وأسلوب الحياة والنواحي الاقتصادية، ومدى ما يمنح من مشاعر الحب والتقبل، والطمأنينة.

ال طفل

هو كل إنسان لم يتجاوز الثامنة عشرة من عمره بما أنه لم يبلغ سن الرشد، أي أن الطفل هو الذي ما زال في حاجة إلى رعاية ووصاية، وغير قادر على تحمل المسؤولية المدنية والإجتماعية 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 كلية فيما يحفظ حياته، وفيها يتعلم ويترعرع للفترة التي تليها وهي ليست مهمة في حد ذاتها بل هي جسر يعبر عليه الطفل حتى النضج الفسيولوجي والعقلي والنفسي الاجتماعي 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 قدرًا كبيرًا من الاعتماد على النفس.
2. مرحلة الطفولة المتوسطة (من الستة سنوات حتى التسع سنوات).
3. مرحلة الطفولة المتاخرة (من العشر سنوات حتى الثلاثة عشر سنة) وتنتهي هذه المرحلة ببلوغ الطفل ودخوله مرحلة مختلفة كثيراً 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، وتتحدد معالم شخصيته الرئيسية، ويببدأ في الاعتماد على نفسه في أعماله وحركاته بقدر كبير من الثقة والتلقائية.

خصائص الطفولة

للطفل في هذه المرحلة خصائص ينبغي تقبليها 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 ونتهمه بتعمد ذلك مع أبيه، بل نشجعه ونحفزه على فعل الفيض 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 أحياناً، لكن ما نحذر منه الكذب على الطفل، أو الإجابة بما لا يحتمله عقله أو أن نصدّه عن السؤال.
6. ذاكرة حادة آلية: يحفظ الطفل كثيراً 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 كثيراً بنوعيه المادي والمعنوي، فنستغل هذه الخاصية في تعديل بعض السلوكيات المزعجة كالعناد وكثرة الحركة وغيرها.
8. حب اللعب والمرح: وسيلة لاكتساب المهارات وتجميع الخبرات وتنمية الذكاء، أفضل وسيلة للتعلم.
9. حب التنافس والتنافر: توجيه هذه الخاصية وترشيدها هو عاملاً مهماً في التفوق والإبتكار.
10. التفكير الخيالي: لا تنزعج عندما تجد الطفل جالساً 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، و يؤثر في ذلك عدة عوامل منها صحته العامة والعلاقات الأسرية والمحتوى الاجتماعي والاقتصادي والمستوى اللغوي للأب والأم.
13. الميل للفك والتركيب: يعتبره البعض نوعاً من التخريب ولكنه أمر طبيعي في هذه المرحلة، لذا يؤتى له بألعاب متخصصة في ذلك مثل القططار، 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 الالزمه للألعاب، وألوان النشاط العاديه.
8. تعلم المهارات الأساسية في القراءة والكتابة والحساب.
9. تعلم قواعد الأمان 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 بالقبول والاستحسان واستخدام المكافأة والثناء والتفاهم في مقابل العقاب البدني والزجر والنقد والتهديد وكراهيّة الطفل.
 2. التسلط والتحكم مقابل التسامح ويتميز باستخدام أساليب قاسية تقييد حرية الطفل وتكتبه ولا تتقبل أخطاءه وتعاقب عليها في مقابل السماح بقدر من الحرية واتخاذ القرار من جانب الطفل والتسامح بقدر معقول فيما يقوم به الطفل من أخطاء.
 3. العلاقة الهدئة في مقابل القلق الانفعالي ويتميز هذا الاتجاه عن طريق التدليل والحماية الزائدة والقلق المبالغ فيه في مقابل النظرة الهدئة الموضوعية لنمو الطفل.

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

يحتاج الأطفال إلى الحب المعتمد
وفرض نظام ثابت وواضح
للطفل والإهتمام بإيجاد القدوة
التي يتفهمها 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.
- العداون.
- 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. الااضطرابات 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. الااضطرابات التحولية أو ما يعرف (بالهستيريا).
5. الوسواس القهري.
6. الااضطرابات العقلية كالفصام والهوس .
7. أمراض الشخصية، كالشخصية التجنبية والشخصية المعاشرة (العصيان والتمرد والعناد).
8. اضطراب السلوك كعمل تصرفات غير لائقة مثل انتهاك حقوق الآخرين والتخرّب وإشعال الحرائق والسرقة والهروب من المدرسة واستخدام الكحول والمُخدّرات.
9. ظهور بعض العادات غير المستحبة كمض المصابع وقضم الأظافر وتنف 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 والغلاة والعقاب غير المبرر لتصل به إلى طموحاتها.
- إن العناية بالطفل ورعايته من النواحي الشكلية دون توفير المحبة والعاطفة اللازم لذلك تنتج طفلاً قلقاً اعتمادياً وقد يكون ذو سلوك معارض.

الاتفاق حول طريقة معاملة الطفل

يسهل عملية تعزيز السلوك الإيجابي

شجعه وكافئه

عزز السلوك الإيجابي ليحل محل السلوك السلبي

لا تستعجل التغيير

تعديل السلوك يكون خطوة خطوة

تحدث الى الطفل

لكي يتعلم التعبير بالكلام بدلا من العناد

لا تعنف الطفل

العنف لا يؤدي التغيير في السلوك بل يزيد السلوك السلبي

لا تصرخ بوجهه

الصرار يؤدي إلى جعل الطفل أكثر عناد

احترم الطفل

الاحترام يؤدي إلى الاحترام ولا ينقص من هيبة الأهل

الهدوء وعدم العصبية

الطفل يتعلم من الكبار كيفية التعامل مع الظروف



الأطفال حديثي الولادة

إن أشد الأشياء خطا على حديثي الولادة هي العدوى والإصابة بالأمراض ولذلك علينا الإهتمام بإبعادهم عن الأشخاص المصابين بالنزلات البرد أو التهاب 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 و 7 أيام والسبب الأساسي في هذا النقص في الوزن يعود إلى حد كبير إلى فقدان الماء وخروج المواد المخزنة في أمعاء الطفل قبل الولادة وهذا تكيف طبيعي في الجسم لا يستدعي أي قلق إلا إذا كان وزن الطفل لم يعود إلى الزيادة في نهاية الأسبوع الأول.

الثدي



قد تكبر أثداء بعض الأطفال في الأيام القليلة الأولى ويحمر لونهما قليلاً وفي بعض الأوقات قد تنضح حلمات الطفل ببعض قطرات من الحليب (سواء كان الطفل ذكراً أو أنثى)، ولكن ذلك قليل الحدوث بوجه عام وهذا بسيط وأن المواد الداخلية التي تهئ ثديي الأم للرضاعة قد وصلت إلى جسم الطفل قبل الولادة بالطريقة نفسها التي يصله إليها الغذاء والأوكسجين من خلال المشيمة وهذا الإنفاس في ثديي الطفل يختفي تدريجياً ومن المهم عدم عصر ثديي الطفل أو تدليكيهما 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 مدخلاً 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 وتتناول الحليب والتخلص من الفضلات بمفرده، وبالتالي يتم قطع الحبل السري.

ومن الطبيعي أن يجف الجزء 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 إبقاءه 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 دون 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 لي落ط في شكل 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 يعانون غير مستكملين لفترة حملهم حتى 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 إستعداد للإستجابة إلى مطالب الحياة كالأطفال الذين يولدون أكبر حجما 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 بذلك 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 بالإسفنج.

سواء حصل تحميم الطفل بالإسفنج أو بالمغطس من الضروري قبل البدء بالحمام التأكد من درجة حرارة الغرفة إذا كانت دافئة بشكل كافٍ 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 بالإسفنج

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

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

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

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

حمام المغطس

1. إملئي حوالي نصف المغطس بالماء الدافئ، يمكنك استخدام ميزان حرارة أو أن تدخلي كوعك في الماء لتحديد مدى سخونته. يجب أن يكون الماء دافئاً لكي يستمتع الطفل بالحمام.
2. إمسكي الطفل من رأسه ورقبته جيداً.
3. أدخلي قدمي الطفل ببطء في الماء.
4. بللي يدي الطفل وأغسلي جذعه الأمامي بلطف.
5. إقليبي الطفل وإغسلي ظهره.
6. إغسلي جيداً المناطق المثلثية من جلد الطفل ومنطقة الشرج كآخر إجراء.
7. لا تتركي الطفل وحيداً داخل المغطس.
8. قلمي 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 صحيحاً. هذه التمارين تعزز نموه وتساعده على التطور ومن أهميتها أنها:

- تساعده على التعامل مع بيئته.
- تقوي قدراته العقلية والجسمية.
- تزيد من اعتماده على ذاته.
- تعزز مناعته ضد المرض.
- تساعده ليكون اجتماعياً.

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

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

تغيير الحفاظات

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

المواد الازمة عند تغيير الحفاظ: غطاء للحفاض، فوط، شاش للتمسح، ماء دافئ، كريم أطفال، حفاضاً نظيفاً.

- ضعي الطفل على فوطة نظيفة واخليي الحفاضة المبنطة.
- إمسحي مؤخرة الطفل من الجهة العليا لمنطقة الشرج إلى المنطقة الخلفية وخصوصاً 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 المثلثية.
- إذا كان جلد الطفل مفرط الحساسية يمكن إستعمال زيت الأطفال بدلاً من الكريم لتنظيف المنطقة الشرجية ثم مسح ما تبقى من الزيت بالشاش.

الوقاية من تهيج الجلد (السماط)



- يجب أن يكون حفاض الطفل نظيفاً وجافاً دائماً وتكون الأمل على ثقة بأن طفلها يشعر بالراحة.
- من الضروري إستعمال أنواع الحفاظات شديدة الإمتصاص لنقي مؤخرة الطفل جافة مدة أطول.
- يجب تعريض الجزء الأسفل من الطفل للهواء خصوصاً إذا كان الجو دافئاً ومشمساً.
- من المفيد تجنب إستعمال ملابس داخلية من النايلون.

المهارات الحركية والنفسية واللغوية المكتسبة خلال مراحل النمو	العمر
 <ul style="list-style-type: none"> - 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. - يستطيع أن يسمع الطفل وهو لا يزال في رحم أمها. بعد الولادة يمكنه تمييز الأصوات المألوفة، مثل صوت الأم. - يبقى الطفل نائماً معظم ساعات اليوم، ولكنه في ساعات اليقظة يستجيب لأصوات والديه ويستمتع بالاستماع لهم. 	<p>عند الولادة</p>

	<p>شهر إلى شهرين</p> <ul style="list-style-type: none"> - الإستجابة والتباہ للأصوات المحيطة. - تحريك الرأس يميناً ويساراً. - 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 أيضاً بالتدحرج إلى الجانب من وضعية الاستلقاء على الظهر. -
	<p>4-3 أشهر</p> <ul style="list-style-type: none"> - القدرة على الابتسام وإصدار صوت الضحكة. - زيادة الوزن ونمو الطول. - بدء مرحلة التجربة والإكتشاف (وذلك بوضع الأشياء في فمه). - التعرف إلى أمه وأبيه. - يحاول إنقاط 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 مسندًا ظهره إلى كرسي.
 - يستطيع أن يمد يده لتناول غرض ما.
 - يحاول مص أي شيء يقع تحت يده (لذلك يجب إبعاد الأشياء المؤذنة والخطيرة).
 - يستطيع الأهل تربية عواطف الطفل بالإستماع معه إلى الموسيقى الجميلة الهدائة.
 - يمكن أن يبدأ الآباء بتدريب أطفالهم على محاولة التحدث.



- 8-6 أشهر
- يجلس لوحده ولكن لفترة قصيرة.
 - يقف بمساعدة.
 - يصبح فضولياً يريد معرفة ما يدور حوله.
 - تبدأ الأسنان بالظهور. وقد يتاخر عند آخرين حتى السنة الأولى.
 - ينادي بأصوات تشبه "بابا وماما".
 - يصبح الحمام أحد عوامل التسلية لديه (يجب عدم تركه وحيداً ولو لدقائق).
 - قدرته على التذكر محدودة ولكنها أكثر تقدماً.
 - يصبح إجتماعياً وأكثر عناداً لهذا يجب إحترام رغباته وشعوره مع توجيهه 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 إرادياً.

	<ul style="list-style-type: none"> - يبدأ بال富豪 (يجب حماية الطفل من الزوايا الحادة والجدران، والتدفئة). - يدفع جسمه محاولا الوقوف (يمشي بمساعدة الآخرين). - يستطيع الجلوس بمفرده. - يتحكم في حركات يديه (الإشارة). - يستطيع إنقاط 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 - إحترام رغباته بالإستقلالية والإعتماد على الذات. 	<p>9 أشهر</p>
	<ul style="list-style-type: none"> - يمشي ممسكا بيد واحدة ويخطو خطوات بسيطة. - يستطيع التلفظ بكلمات بسيطة مثل ماما، بابا. - يلعب بألعاب بسيطة مثل الطابة. - يتحكم بأصابعه بشكل جيد. 	<p>12 شهرا</p>
	<ul style="list-style-type: none"> - ينطق بكلمات أخرى غير "بابا... ماما". - يستطيع مسك الكوب ولكن بمساعدة الآخرين وإنقاط الأشياء الصغيرة. - يستطيع التحكم في حركات الجسم (كالدوران إلى الخلف). 	<p>14-13 شهرا</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 (إنقاطها من أماكنها ثم تركها بعد اللعب بها). - يمشي بدون مساعدة. - يحاول التكلم وتكرار الكلمات. - يظهر المشاعر مثل الحزن أو السعادة. 	<p>17-15 شهرا</p>

<p>- يعبر عن احتياجاته بالإشارة.</p>	
<p>- 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>	<p>24-18 شهرًا</p>
<p>- يتناول الطعام بمفرده. - يغسل يديه ويجفها. - 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>	<p>من سنين حتى 3 سنوات</p>
<p>- يحتاج إلى العناية المستمرة من الأهل. - قد يبكي الطفل عندما يشعر بالملل لذا يمكن أن نسرد عليه قصة بصوت منخفض أو الإستلقاء قربه والتربية على ظهره برقة. - قد تكون الأم بحاجة إلى الراحة فإذا كان الطفل يلعب يجب تركه حتى ينتهي. - يمكنه قيادة دراجة من 3 دوالib. - يلبس حذاءه ويفك أزرار القميص. - يتعرف إلى الجنس والعمر. - يقف على رجل واحدة. - يبني برج من أكثر من 10 مربعات. - يرسم ويخبر قصصا. - يسمى أربعة ألوان.</p>	<p>من سنوات 5-3</p>

نمو الطفل

إذا كانت طريقة تربية الطفل غير متناسبة 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 خصوصاً 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 تبعاً 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، وتكتسب المهارات. وعلى الأسرة مراقبة تطور النمو لدى الطفل وكذلك توفير البيئة الآمنة لتطوير المهارات الحسية والعقلية لدى طفليهم. 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.	



6 بين 12 و 18 شهرا
يبدأ الطفل بالتقاط الأشياء
ويضعها في فمه. ويلجأ
إلى التقاط كل شيء يساعد
على النهوض فيمكنه مثلاً
أن يلقط شريط المكواة أو
شرشف الطاولة كل
الأشياء الم موضوعة
بمستوى الأرض تصبح
بمتناوله كذلك الطاولات
والرفوف المنخفضة.



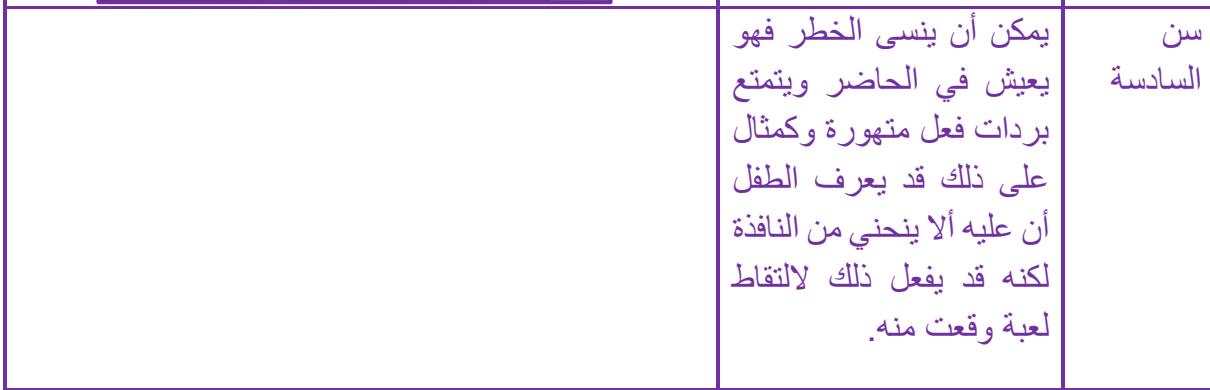
عندما يبدأ الطفل بالمشي
يتسع مجال إستكشافه
وتزداد رغبته في لمس كل
شيء وهو يبحث عن
الأشياء المخفية ويمكنه أن
يضع أصابعه في ثقوب
الكهرباء كم أنه يجهل
حدوده ويلقط أي شيء من
حوله عندما يشعر أنه
معرض للسقوط.



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



تنسق قدرة الطفل على فهم شروحتنا ما يشجعه على الإلتزام لكنه يبقى متورا قد يرغب بتقليننا أو إسعادنا أو إفهامنا بأنه أصبح كبيرا، لكن يصعب عليه تقدير قدراته بشكل جيد.



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

مراحل ليعملوا الحذر!

- إن ردة فعل الأهل تكون متفاوتة تجاه المخاطر التي يتعرض لها الأطفال في الحياة اليومية.
- بعضهم يطغى عليه القلق ويفرط في حماية طفله، فيصبح الطفل مكتوبًا أو متھوراً للتعويض عن هذا الكبت.
- بعض الأهل 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 فنبقي حذرين لكن بتحفظ.
- يجب تعليم الحذر بشكل تدريجي بما يتناسب مع النمو الذهني والنفسي للطفل ولا يستثنى التيقظ والانضباط.

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

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



تغذية الطفل



التجربة السليمة ضرورة لكل طفل لذا يشدد الأطباء على الضرورة 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 وال الخمول 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 السنة 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 وتدريجياً يستغني عنها فينام مدة أطول.
- ✗ تعتقد بعض الأمهات أن أسنان الطفل تكون أقوى إذا أدخل الطعام في عمر مبكر وهذا خطأ فالحليب الطبيعي يقوى الأسنان.
- ✗ على الأمهات ألا تلجان 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 حلبيهن غير كافٍ فيلجان إلى إدخال الأغذية المكملة لتأمين حاجات الطفل من الفيتامينات والكالسيوم، والمغذيات وهذا خطأ، فحليب الأم كافٍ لتأمين حاجات الطفل حتى ما يقارب الشهر السادس وجري بعدها إدخال الأغذية المكملة.

عندما يبلغ الطفل الشهر السادس

الغذاء المساعد

عند بلوغ الطفل شهره السادس يصبح الحليب غير كاف، 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. المكمالت الغذائية المحضرة في المنزل أفضل من الجاهزة إذا راعت 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 بالتسنم.

المارسات الغذائية الجيدة	العمر
<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 ثلاثة وجبات من الأطعمة التالية: <ul style="list-style-type: none"> ✓ النشويات، والحبوب مثل العدس والحمص، والفاوصوليا وغيرها المطهية جيداً والمهرولة. ✓ الفواكه المصفاة أو المهرولة. ✓ مشتقات الحليب مثل اللبن والجبن الطري غير الملح كمصدر مهم للكالسيوم. ✓ اللحمة الخالية من الدهون، والدجاج والسمك المهرول كمصدر للحديد والبروتين وفيتامين "ب". ✓ إضافة القليل من زيت الزيتون خلال تحضير الوجبات. ✓ إدخال صفار البيض بعد الشهر السادس. 	من عمر 6 إلى 8 أشهر
<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 (اللقة) مقشرة ونبيلة 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 9 إلى 11 شهر
<ul style="list-style-type: none"> ✓ يقل إعتماد الطفل على الرضاعة كمصدر للغذاء بحيث تقصر على رضعة أو رضعتين في النهار، لذا ينبغي تأمين مجموعة من الوجبات المكملة لتلبية حاجاته من الطاقة والمعنويات كالتالي: <ul style="list-style-type: none"> ✓ إدخال الحليب كامل الدسم ومشتقاته والبياض الكامل. ✓ إدخال اللحوم بحجم (اللقة). ✓ إدخال العسل. ✓ عند بلوغ الطفل عامه الأول يصبح قادراً على مشاركة العائلة في المأكولات المحضرة والخفيفة. ✓ يستحسن فصل القليل من الطعام في طبق مستقل للطفل الصغير قبل إضافة التوابل القوية. 	من عمر 12 شهراً وما فوق

✓ ترك الطفل يحاول الأكل وحده على طاولة الطعام مع العائلة دون التركيز على الأخطاء التي يقوم بها امر مهم ينبعي فقط التصحيح دون التعليق عليها، فذلك يجعل الولد يعتمد على نفسه ويعطيه ثقة بالنفس وشعور بالمشاركة.

✓ تتميز هذه المرحلة بقدرة الطفل على الحركة واستخدام يديه لالتقاط الأشياء ووضعها في فمه كما انه يبدأ بالمشي والتجلو، تبدأ الأسنان بالظهور وتظهر قدرة الطفل على مضغ الأطعمة الجامدة وتصبح معدته أكثر قدرة على هضمها وامتصاصها إضافة على الحليب.

- ✓ يمكن إدخال أطعمة جديدة إلى غذاء الطفل لتمرينه أسنانه على المضغ.
- ✓ طعام العائلة هو خير ما يبدأ به مع إعطائه 3-2 أكواب من الحليب يوميا.
- ✓ إحرصي على تعليم طفلك العادات الغذائية الصحيحة، إن أهم عنصر في الغذاء اليومي هو وجبة الفطور فهي تزود الطفل بثلث حاجاته اليومية من المغذيات تقريباً وتمده بالطاقة اللازمة لحركته على ألا تخلو من الحليب.
- ✓ لا تعودي طفلك على شرب الشاي مع الأكل لأنه يمنع إمتصاص الحديد الموجود في الطعام إلى جانب كونه عنصر منه لا يحتاجه الطفل. في حال الضرورة يعطي الشاي بعد الوجبة بساعتين ليكون الجسم قد امتص الحديد.
- ✓ تتحفظ شهية الأطفال في هذه الفترة مقارنة بالفترة السابقة لأن سرعة النمو تبدأ الإنخفاض ومع ذلك تزداد حاجة الطفل قليلاً إلى الطعام.

من عمر
12 شهراً
وما فوق

الشبع

علامات الشبع	عمر الطفل بالشهر
يدبر رأسه عن الحلمة أو ينام إذا أعطي الحلمة مجدداً أو يغلق فمه أو يغضّ الحلمة.	3-1 أشهر
يترك الحلمة ويدبر رأسه أو يبكي أو يغلق فمه بيديه لفت الانتباه أو يغضّ الحلمة.	7-4 أشهر
يتململ ويغير جلسته أو يبقى فمه مغلقاً ويهز رأسه يمنة ويسرة كأنه يقول "لا" ويلتهي باللعب.	9-7 أشهر
يبصق الأكل من فمه، ويعطي الزجاجة، أو الفنجان بيده لأمه.	12-10 أشهر

تعليمات خاصة بإدخال الأطعمة الجامدة

- ✓ يجب تجنب المأكولات التي يمكن أن تسبب إختناقًا 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 التزيف في الجهاز الهضمي.
 - ✓ يجب تجنب إطعام الطفل أغذية تحتوي على نسب عالية من السعرات الحرارية مثل الحلويات والدهون لأنها تسبب السمنة وتتسوس 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 عباء على الجهاز الهضمي وخاصة 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 زيتها تدريجياً في الوجبات التالية.
-

اخبرني معلوماتك

لا، إن إستعمال المضادات الحيوية دون الحاجة الضرورية إليها قد يؤدي إلى إنخفاض مناعة الطفل لا بد من مراجعة الطبيب قبل إستخدامها.	هل يمكن إستعمال المضادات الحيوية من قبل الأم عند ارتفاع حرارة الطفل دون مراجعة الطبيب؟
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 من الضروري متابعة كافة اللقاحات للأطفال؟
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.	هل يكفي حليب الأم وحده لتغذية الطفل قبل عمر 6 أشهر؟



الفصل الخامس عشر

الأمراض المزمنة

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

للحد 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 سوياً من أجل التقليل من المخاطر المرتبطة بالأمراض المزمنة غير السارية وتعزيز التدخلات الرامية إلى الوقاية منها ومكافحتها، ومن الأساليب المهمة للحد من الأمراض المزمنة هو التركيز على النقليل من مخاطر العوامل المرتبطة بها. وهناك حلول زهيدة التكلفة للحد من عوامل الأخطار الشائعة التي يمكن تغييرها مثل تعاطي التبغ والنظم الغذائية غير الصحية والحمول البدني وتعاطي الكحول على نحو ضار. ومن التدخلات الرئيسية ذات الأثر الكبير للحد 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 والمتربدين والعاملين الصحيين بالمركز خاصة فيما يتعلق بالمواضيع الصحية الأساسية ومنها الأمراض المزمنة.

الأهداف السلوكية للفصل

- التعرف على أكثر الأمراض شيوعاً 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 وتفادى الممارسات الخاطئة الضارة بالصحة.
- مساعدة الناس على تغيير السلوكيات غير الصحيحة.

تعريف

الأمراض المزمنة هي مجموعة من الأمراض التي تسمى أيضاً "الأمراض غير المعدية"، وهي أمراض لا تنتقل بالعدوى من شخص لآخر، وتحدث بعد إصابة الشخص بها وتطورها فترة طويلة ضمن عملية بطيئة نسبياً. تلعب العديد من العوامل دوراً مهماً 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 المراقبة 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 والنرجيلة.
- قلة النشاط البدني.
- إتباع نظام غذاء غير صحي.
- تعاطي الخمور.
- ارتفاع ضغط الدم.
- زيادة الوزن والبدانة.
- ارتفاع مستوى السكر في الدم.
- ارتفاع مستوى الدهنيات في الدم.

الوقاية من الأمراض المزمنة

تصيب الأمراض المزمنة الفئات العمرية الأكبر سنا، 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 والفاكهه، والبقوليات: مثل العدس والفاصولياء.
3. تناول كمية أقل من اللحم، وتجنب تناول اللحوم الحمراء.
4. تقليل الوزن، والابتعاد عن السمنة وفرط الوزن.
5. ممارسة الرياضة كالمشي 30 دقيقة (3-5) مرات في الأسبوع 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 السكري



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 إلى حدوث مضاعفات مزمنة نتيجة لتأثيره على العين والكلى والأعصاب والشرايين. ورغم القدرة على السيطرة على مرض السكري إلا أنه مرض مزمن.

أنواع مرض السكري

مرض السكري النوع الأول

النوع الأول يسمى السكري المعتمد على الإنسولين، 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 والسكبة 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.
- تحطيط 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 سكري النوع الثاني

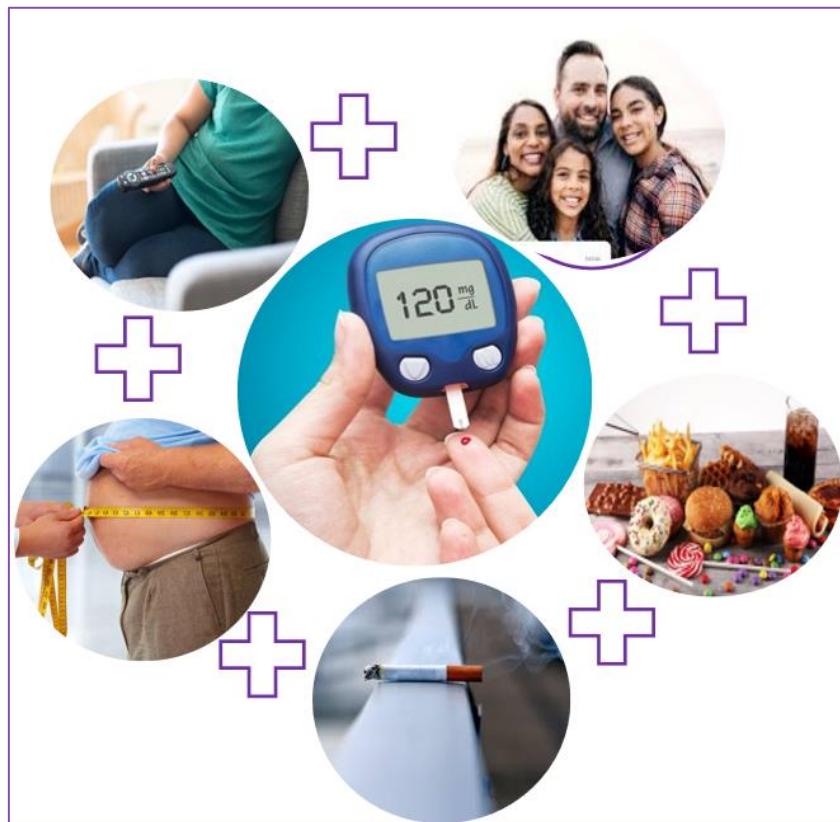
يدعى مرض السكري غير المعتمد على الأنسولين أو الذي يصيب البالغين، ولكن هذا النوع أصبح شائع بين الأطفال والمرأهقين أيضاً، ويعود ذلك إلى زيادة الوزن أو السمنة بين الشباب وقلة النشاط البدني. يكون البنكرياس منتجاً لبعض الأنسولين فقط، ولكنه لا يكفي الجسم ولا يسد حاجته كما ينبغي، وعندها تحدث حالة مقاومة الأنسولين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

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

السمنة المفرطة خطر يؤدي للإصابة بسكري النوع الثاني، السمنة قد تسبب مقاومة للأنسولين، عندها يتبع 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



سكرى الحمل

35% إلى 60% من النساء اللواتي يتعرضن لسكرى الحمل قد يصبن بمرض السكري النوع الثاني لاحقا.

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 وراثياً. عادة ما يتم الشفاء من سكري الحمل بمجرد ولادة الطفل. يطلب من النساء اللواتي أصبحن 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 دوراً في تطوير مرض السكري من النوع الثاني، إلا أن زيادة الوزن ترتبط ارتباطاً وثيقاً بتطور السكري من النوع الثاني.

سكر الدم



سكر الدم أو الجلوكوز يأتي من تناول الطعام ويعمل كمصدر الطاقة 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

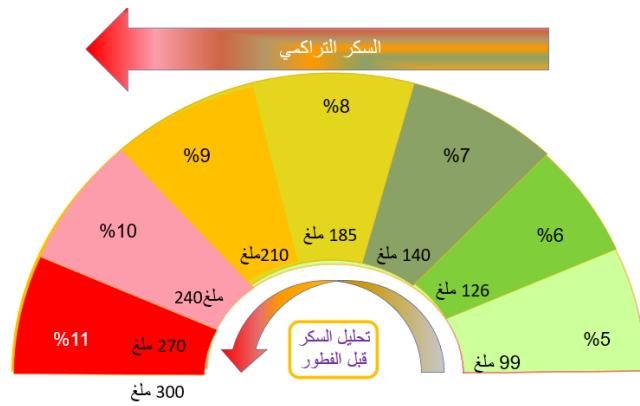
يجب فحص أي شخص يعاني من أعراض مرض السكري أو معرض للخطر، كما يتم فحص النساء بشكل روتيني ل斯基ري الحمل أثناء الثلث الثاني والثالث من الحمل، ويستخدم الأطباء فحوصات الدم التالية:

- 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 و28 من الحمل.

مراحل مرض السكري

نوع التحليل	السكر الطبيعي	مراحل قبل الإصابة بالسكري	شخص مصاب بالسكري
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	%5.5 - %3.9	معدل أقل من %5.8	معدل أقل من %5.9
تحليل صائم	99	معدل أقل من 105	معدل أقل من 110
قبل تناول الطعام	110	معدل أقل من 120	معدل أقل من 125
بعد تناول الطعام	130	معدل أقل من 142	معدل أقل من 144



يجب الحفاظ على مستوى معين لمادة الجلوكوز في الدم؛ فالتعديلات 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 تتنجان المزيد من الماء لتخفيض كمية الجلوكوز، مما يسبب كثرة التبول والعطش غير الطبيعي، وكثرة التبول تسبب فقدان السعرات الحرارية ويؤدي إلى خسارة في الوزن والشعور بالجوع الشديد في محاولة من الجسم لتعويض خسارة الوحدات الحرارية. يصاحب الإصابة بكل نوعي السكري؛ أعراضًا 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 والسعرات الحرارية للجسم، وعند مرضي السكري يتم إخراجه عبر البول مما يؤدي إلى فقدان الوزن.
5. عدم وضوح الرؤية: تغير مستويات السوائل في الجسم يمكن أن يجعل عدسات العينين تتنفس، وقد يتغير شكلها وتفقد قدرتها على التركيز.
6. الشعور بوخذ 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 فوائدها 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.

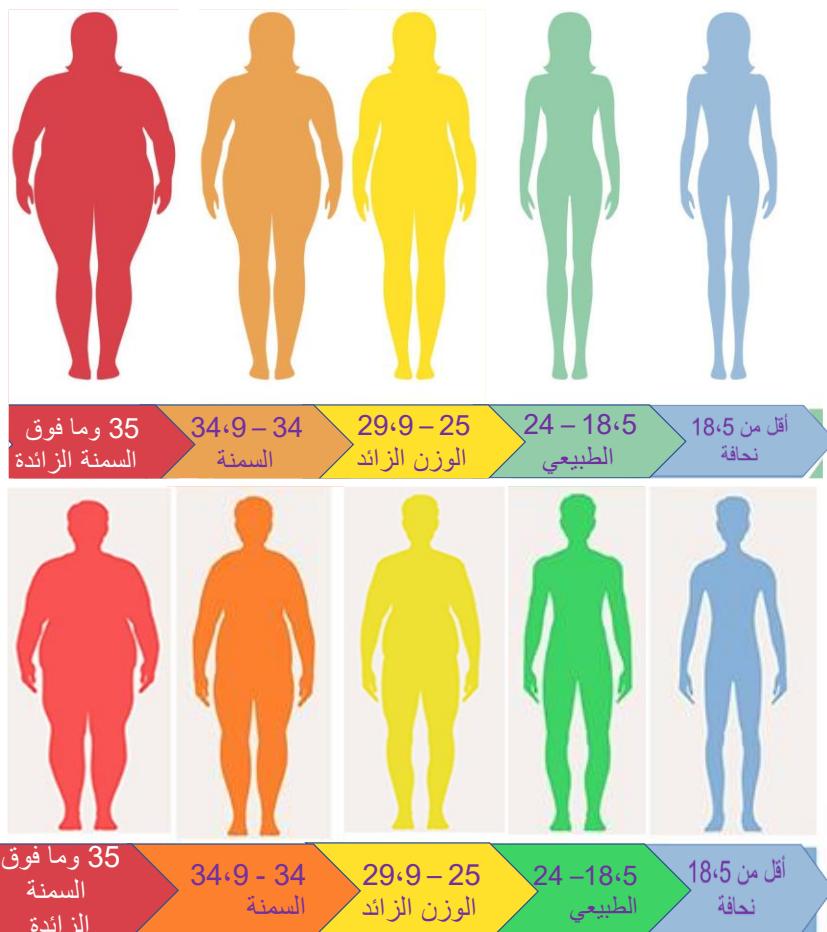
فوائد ممارسة الرياضة

1. تخفيض وزن الجسم بانتظام لها فوائدها من الوقاية من أمراض كثيرة مصاحبة للسمنة.
2. تنشيط خلايا الجسم لاستقبال الأنسولين للجلوكوز مما يؤدي إلى 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، وإيصال ونقل خلايا الدم البيضاء والأجسام المضادة المهمة للمناعة، ولنقل الهرمونات مثل الإنسولين ومن جهة أخرى يلقط 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 و120 ملم زئبقي، وضغط الدم الانبساطي ما بين 60 و80 ملم زئبقي.

الحالة التي تمثل بارتفاع ضغط الدم لفترة طويلة بصورة تزيد فرصة المعاناة من بعض المشاكل الصحية الخطيرة. 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 والخطوة 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 الانبساطي (م زئقي)	و/أو	الضغط الانقباضي (م زئقي)
انخفاض ضغط الدم	أقل من 60	أو	أقل من 90
معدل ضغط الدم الطبيعي	أقل من 80	و	أقل من 120
ارتفاع ضغط الدم	أقل من 80	و	129-120
ارتفاع ضغط الدم (المراحل الأولى)	80-89	أو	139-130
فرط ارتفاع ضغط الدم (المراحل الثانية)	أعلى من 90	أو	أعلى من 140

أنواع أمراض ضغط الدم

- ارتفاع ضغط الدم الأولى

النوع الأكثر شيوعا، 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 كفيا بإرجاع ضغط الدم إلى ما كان عليه سابقا.

- 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 زئقي، يتطلب ضغط الدم المنخفض المصحوب بالأعراض مراجعة الطبيب للحصول على العلاج الملائم، ومن الأعراض التي ترافق انخفاض ضغط الدم:

- الشعور بتنقل في الرأس.
- الشعور بالتعب والضعف والارتكاك.
- زغالة في العين.
- غثيانا.
- ألما في الرقبة والظهر.
- خفقانا 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 عصبيا: 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 يدوياً، ومنها:

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

قد يقوم البعض بقياس ضغط الدم باستخدام أجهزة الضغط الرقمية أو الآلية التي يتم فيها الاستغناء عن الساعبة 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:



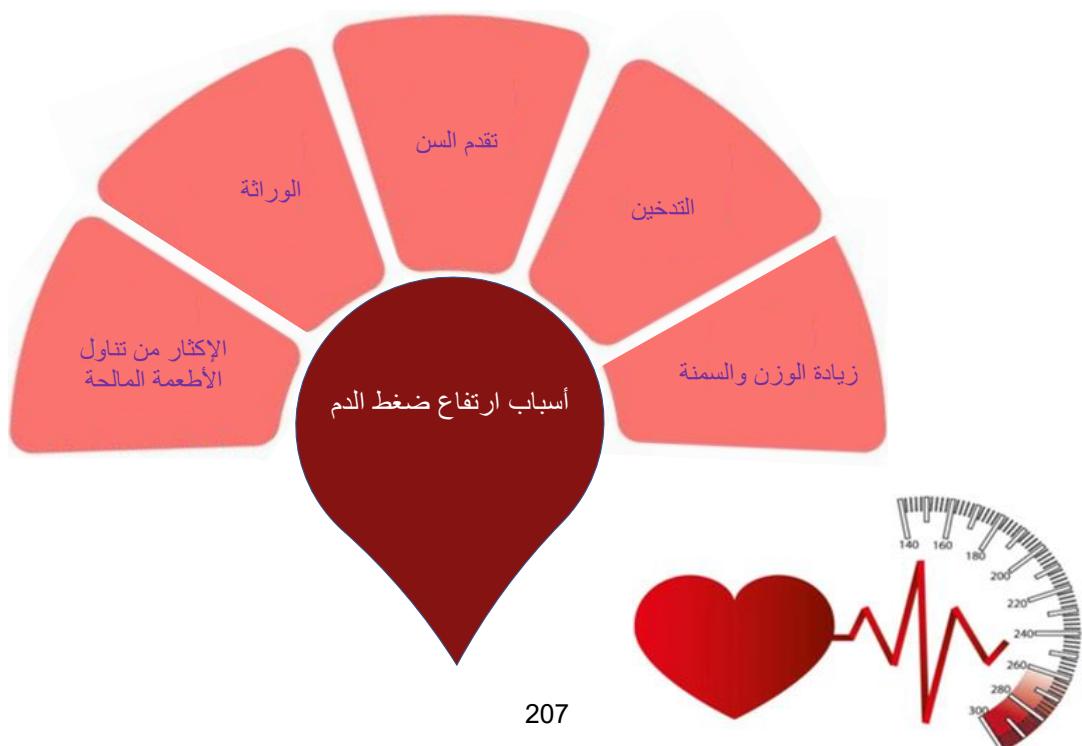
1. بلف السوار المطاطي حول ذراع المريض.
2. يقوم بالضغط على البالون القابل للعصير حتى ينتفخ السوار، ثم يسمح بتفريغ الهواء من السوار مع الإنصات لنبضات القلب باستخدام الساعبة الطبية وملاحظة القراءة عند سماع نبض القلب لأول مرة وهو المعروف بضغط الدم الانقباضي.
3. الاستمرار في الإنصات لنبضات القلب وملاحظة القراءة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

عوامل الخطورة التي تؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم

- الوراثة.
- التقدم في العمر.
- الجنس.
- السمنة.
- التدخين.
- شرب الخمور.
- 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 يومياً عن ملعقة صغيرة، وذلك بما يعادل 2,300 ملغ.
- ✓ الإقلاع عن التدخين.
- ✓ ممارسة التمارين الرياضية.
- ✓ ممارسة التمارين الهوائية بمعدل ثلاثين دقيقة يومياً مثل رياضة المشي والهرولة، ويمكن تقسيم هذه المدة على ثلاثة فترات لتكون الواحدة عشر دقائق.
- ✓ إنقاص الوزن الزائد.
- ✓ تناول الطعام الصحي الغني بالخضروات والفواكه والحبوب الكاملة، والحد من تناول اللحوم الحمراء والسكريات الدهون وخاصة الضارة.



أعراض ارتفاع ضغط الدم

إن 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، ويجرؤ التنبه 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 والخمول.

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

- الصداع الشديد.
- حدوث اضطرابات في الرؤية.
- الإعياء.
- ضيق التنفس وألم في الصدر.
- نزيف الانف (الرعناف)
- 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 الأبهري الذي ينقل الدم من القلب إلى جميع أنحاء الجسم، مما يؤدي بألم في الصدر.
- اعتلال الدماغ: تورم الدماغ مما يؤدي إلى الغثيان، والتقيؤ، والسعال، والصداع، وقد تسبب الغيبوبة.
- فرط ضغط الدم الخبيث: تسبب هذه الحالة الصداع الحاد، واضطراباً 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 مؤشراً لارتفاع نسبة الدهون في الجسم.

BMI كتلة الجسم	الحالة
أقل من 18.5	أقل من الوزن الطبيعي
24,9 - 18.5	الوزن الطبيعي
29,9 - 25	زيادة في الوزن
34,9 - 30	سمنة الفئة الأولى
39,9 - 35	سمنة الفئة الثانية
40 وما فوق	سمنة شديدة (الفئة الثالثة)

أسباب الإصابة



- تاريخ مرضي عائلي.
- طبيعة النمط الغذائي للفرد أو الأسرة.
- التناول 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 الكوليستيرول أو الدهون الثلاثية.
- ارتفاع ضغط الدم، وأمراض القلب والشرايين.
- 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 والكلى.

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 المرأة 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 الالزمة لمنع زيادة الوزن هي الخطوات نفسها الالزمة لإنقاص الوزن وهي:
 - ممارسة الرياضة يومياً: 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 سعرات حرارية منخفضة، مثل: الفاكهة والخضروات، وتجنب الدهون المشبعة، والحلويات، والمشروبات الكحولية، و اختيار الأطعمة التي تؤدي إلى وزن صحي وصحية جيدة.
 - المتابعة طويلة الأجل لما تأكله أو تشربه.



التوازن

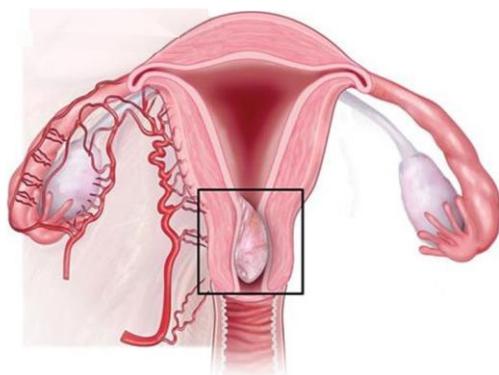
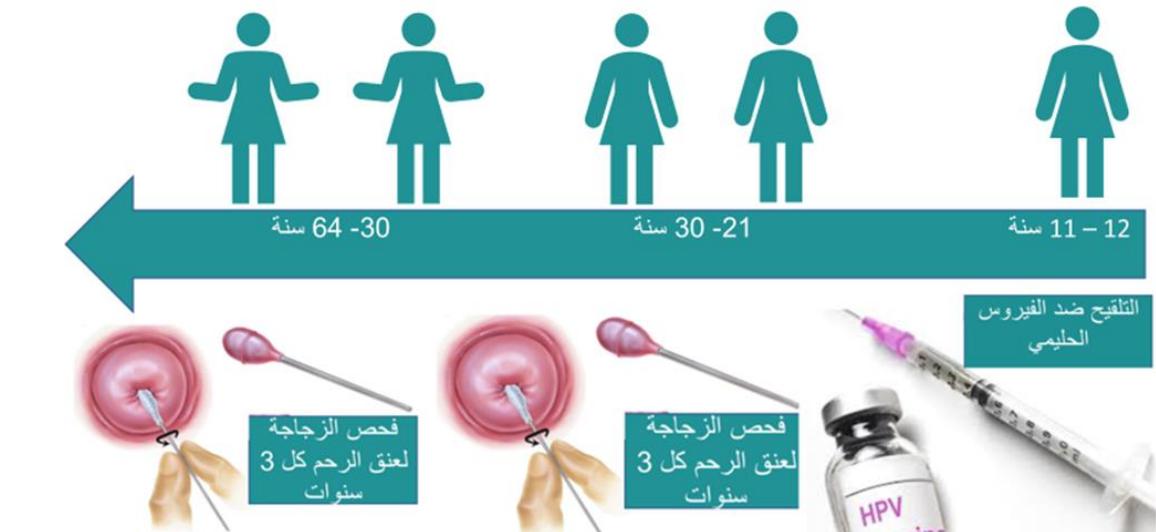




الفصل السادس عشر

الأمراض السرطانية الأكثر شيوعاً بين النساء

سرطان الرحم



سرطان الرحم
من أكثر السرطانات انتشاراً بين النساء في جميع أنحاء العالم.

من الأمراض السرطانية التي لا يصاحبها أي شعور بالألم، وتنم السيطرة عليه عن طريق القيام بعمليات جراحية والقضاء على هذه الأورام، وذلك من خلال نزعها من رحم المرأة، وفي حال لم يتم الشفاء الكامل، فإن الطبيب يقوم باستئصال الرحم بأكمله.

يسمى سرطان عنق الرحم، يصيب المنطقة السفلية 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 مبكراً، غالباً 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 مبكراً 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 تفاقمت هذه الأعراض فإنها تتطور لتصبح سرطاناً للرحم:

- الآلام في أسفل البطن أو الحوض.
- نزيف غير طبيعي من المهبل بغير موعد الدورة الشهرية.
- إفرازات مهبليّة 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 التأليل 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 لعلاجه، يجب أن تخضع النساء لفحوصات لطاخة عنق الرحم أو اختبارات عنق الرحم بانتظام.
- ✓ اتخاذ الإجراءات الوقائية عند ممارسة الجماع لحماية نفسك من الإصابة بالأمراض المنقلة جنسيا.
- ✓ الإقلاع عن التدخين.
- ✓ ممارسة الرياضة بانتظام.
- ✓ إتباع نظام غذائي صحي ومتوازن يحتوي على الخضروات والفواكه والحبوب الكاملة.
- ✓ الحصول على تطعيم ضد فيروس الورم الحليمي البشري: يكون اللقاح أكثر فعالية إذا تم إعطاؤه للفتيات والنساء اللائي تتراوح أعمارهن بين 9 و 26 عاما قبل أن ينشطن جنسيا.
- ✓ تأخير الجماع الجنسي الأول: الفتاة الصغيرة التي تمارس الجماع الجنسي المبكر لأول مرة تكون معرضة بشدة للإصابة بفيروس الورم الحليمي البشري كلما طال التأخير، فلت المخاطر.

الكشف المبكر لسرطان الرحم مسحة عنق الرحم

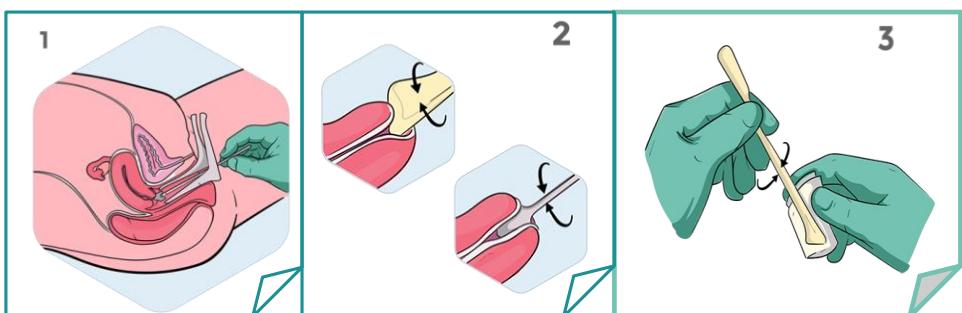


- ❶ إن أفضل طريقة لاكتشاف سرطان عنق الرحم مبكرا هي إجراء فحوصات منتظمة لعنق الرحم، وهذا يبدأ من سن 21، ويعاد كل 3 سنوات.
- ❷ إن إجراء الفحص المستمر لعنق الرحم يهدف إلى الوقاية من سرطان عنق الرحم أو منع تطوره.

متى كان آخر كشف لك؟؟؟؟؟

كل 3 سنوات

الكشف المبكر لسرطان الرحم مسحة عنق الرحم



سرطان الثدي



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 الملاحظ 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 تعقيد، أو تنقير، أو طفح جلدي، أو احمرار في الجلد.
- تغير موقع حلمة الثدي.

أنواع سرطان الثدي

توجد أنواع عدّة لسرطان الثدي تتطور في أجزاء الثدي المختلفة:

1. السرطان القنوي الابد 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، وتنشر فيه الخلايا السرطانية خلا بطانة القنوات إلى أنسجة الثدي المحيطة.
3. سرطان الثدي الالتهابي.
4. سرطان الثدي الفصيصي الغزوبي وقبل الغزوبي.
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، فتتجمّع 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 شائعًا 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 بذاته، 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.
- ✓ إعتماد الرضاعة الطبيعية قدر المستطاع.
- ✓ الامتناع عن تناول المشروبات الكحولية.
- ✓ إستشارة الطبيب والتحدث معه حول الطرق التي يمكن اتباعها لتقليل فرصة الإصابة بسرطان الثدي في حال وجد تاريخ عائلي مرضي للإصابة به، أو في حال وراثة الطفرة الجينية المسئولة 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 والفاكه، 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:

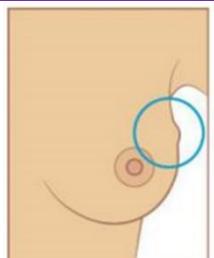
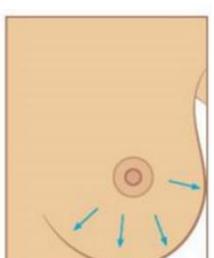
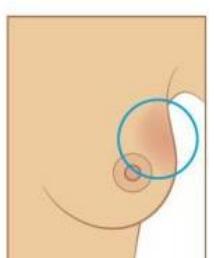
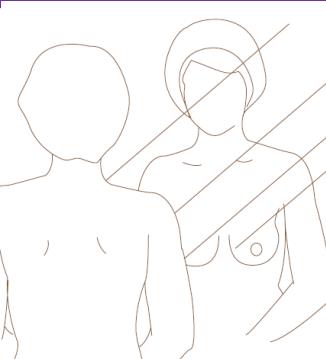
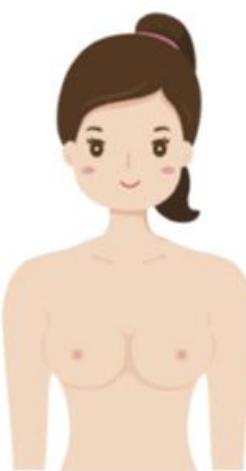
1. تصوير الثدي الإشعاعي: تستخدم هذه الطريقة للكشف عن تشوهات الثدي لدى النساء، ويمكن تحقيق ذلك بتصوير الثدي بواسطة أمواج أشعة إكس ذات الطاقة المنخفضة

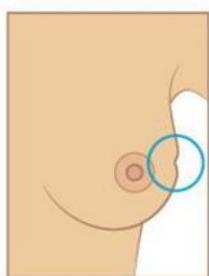
2. فحوصات الثدي السريرية: يتم فحص كلا الثديين، وعلى يد اختصاصي متخصص.

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.

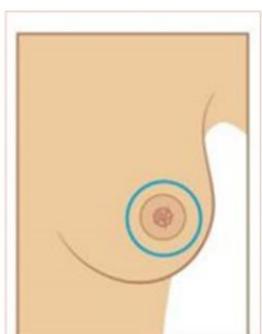
الوقت الأنسب لإجراء فحص الثدي الشخصي، يكون بعد انقضاء أسبوع منذ بداية الدورة الشهرية عند المرأة، وفيه تكون احتمالية انتفاخ الثدي وحساسيته للمس أقل ما يمكن.

فحص الثدي الشهري في المنزل

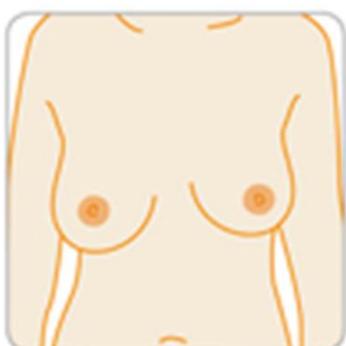
 دم  ورم  احمرار	 	<ol style="list-style-type: none">1. انزععي ملابسك حتى الخصر، وقفي أمام المرأة، مع وجود إضاءة جيدة، لملحوظة أي:<ol style="list-style-type: none">أ. تغير في الحجم، أو الشكل.ب. تحسسي مدى ليونة الثدي.ت. تأكدي من لون الثدي وملحوظة أي تغيير في اللون أو إحمرار.ث. تغير أو ضمور في الحمة.ج. لاحظي التغيير في خشونة جلد الثدي.
تغيرات جلدية (جلد البرتقال)		



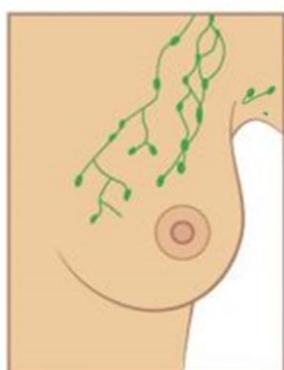
نؤات



ضمور في الحلمة

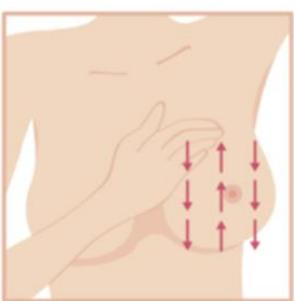
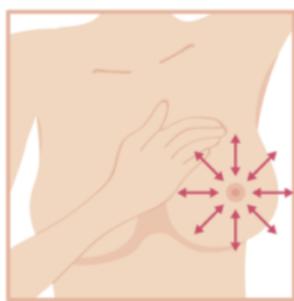


2. ضعي يديك خلف رأسك، واضغطي بهما إلى الأمام، وتأمل في وجود أي:
 أ. اختلاف في حجم الثديين.
 ب. اختلاف في وارتفاعهما إلى الأعلى بنفس النسبة.

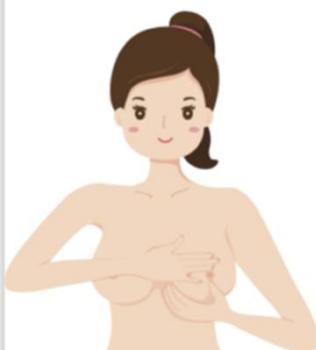
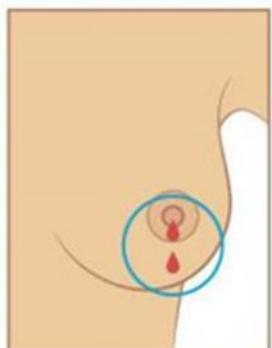


3. ضعي يدك اليسرى خلف رأسك، وافحصي الثدي الأيسر، باستخدام رؤوس أصابعك الثلاثة الوسطى من اليد اليمنى، بضغط حزوني خفيف، ثم متوسط، وبعد ذلك عميق، ابتداءً من الحافة الخارجية للثدي، وباتجاه الحلمة، للتأكد من مرور الأصابع على جميع أنحاء الثدي، مع مراعاة التركيز على المنطقة الموجودة أسفل

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.



4. اضغط على الحلمة بشكل لطيف، للكشف عن أي إفرازات غير طبيعية.



5. اضغط على الثدي ببطء نحو الداخل، للتأكد من عدم وجود أي آلام، أو كتل صلبة.

