

# الفصل السادس: الفحوصات الصحية

## تحتاج النساء ذوات الإعاقة إلى الفحوصات الصحية



يعتقد العديد من الناس أن الاهتمام الصحي الوحيد للمرأة ذات الإعاقة هو في مجال إعاقته. وأنها لا تحتاج لفحوصات غير تلك التي تتعلق بإعاقته. ولكن هذا ليس صحيحًا. فالفحوصات العامة كل سنتين أو ثلاث سنوات بمساعدة عاملي الصحة - حتى وإن كنت بصحة جيدة - تعتبر طريقة مهمة للمرأة للكشف عن المشكلات الصحية مبكرًا. بحيث يتم علاجها بالطريقة الأفضل. تمر النساء ذوات الإعاقة بأوقات صعبة عندما يخضعن للفحوصات. قد لا ترغبين في الخضوع للفحص. لأنك قد كبرت وأنت تشعرين بالخجل من جسدك. أو قد لا ترغبين بأن يلمس أحد جسدك. أو قد تكونين بالفعل خضعت للكثير الكثير من

الفحوصات والعمليات لدرجة أنك لا ترغبين برؤية أي عاملة صحة.

ولأن الفحوصات الدورية تعتبر مهمة بالنسبة للنساء ذوات الإعاقة. كما هي كذلك بالنسبة لكافة النساء. تعلمي قدر الإمكان من هذا الكتاب ومن غيره من الكتب الصحية عن تلك الفحوصات. عندها يمكنك الطلب من عاملي الصحة المحليين. ورؤساء المستشفيات ووزراء الصحة. توفير هذه الخدمات لك وللنساء ذوات الإعاقة الأخريات.

يحتوي هذا الفصل على معلومات حول فحوصات الثدي (انظري صفحة ١٢١) وفحوصات الحوض (انظري صفحة ١٢٣). يعتبر الخضوع لهذين الفحصين مهمًا لأي سيدة للبقاء بصحة جيدة. لمعرفة المزيد حول الاختبارات الصحية الأخرى. انظري صفحة ١٢٨.

### ما الذي يمكن للفحوصات الصحية الدورية أن تخبرك به؟

هناك العديد من المشاكل الصحية التي يمكن للفحوصات الصحية الدورية كشفها. ففي بعض الأحيان. قد يكون شخص ما مصابًا ولا يدرك ذلك حتى تتفاقم المشكلة ويصبح من الصعب علاجها أو الشفاء منها. ومن بعض الأمراض التي يمكن شفاؤها في حال تم الكشف عنها مبكرًا: الأنيميا (فقر الدم) ومرض السل ومرض الإيدز أو نقص المناعة المكتسبة وغيرها من الأمراض المنقولة جنسيًا والملاريا وبعض السرطانات وأمراض ضغط الدم المرتفع والديدان وغيرها من طفيليات الأمعاء ومرض السكري. يمكن لأي امرأة. سواء كانت ذات إعاقة أم لا أن تصاب بمثل هذه الأمراض.



## الفصل السادس : الفحوصات الصحية

### تعريف المجتمع بالفحوصات الصحية

كانت ليزي لوخشدو تعلم أن النساء ذوات الإعاقة في مجتمعها في زيمبابوي لا يخضعن أبداً لفحوصات الثدي والحوض. فقد كانت العيادات المهيأة بعيدة جداً وباهظة الثمن بالنسبة للنساء ذوات الإعاقة. ولكنها كانت تعلم مدى أهمية مثل تلك الفحوصات بالنسبة للنساء ذوات الإعاقة. ولأنه لم يكن من السهل الخضوع للفحوصات. فلم تتمكن العديد من النساء معرفة المشكلات الصحية التي تعاني منها إلا بعد فوات الأوان ووفاة العديد منهن بسبب السرطان.

دعت ليزي - التي تعاني من الإعاقة - بعض النساء ذوات الإعاقة. وتعلمن قدر المستطاع حول السرطان والمشاكل الصحية الأخرى. وحول كيف يمكن للفحوصات مساعدة جميع النساء في الكشف المبكر عن المشاكل الصحية. وبعد ذلك، أقنعت المجموعة مندوباً من



وزارة الصحة ليجتمع بهن حول المشاكل الصحية التي تواجه النساء ذوات الإعاقة. حيث قمن بشرح كيف عانت النساء ذوات الإعاقة من السفر إلى العيادات والدفع لقاء الخدمات الصحية التي يستفدن منها. وقد شعر المندوب بالدهشة لرؤية حجم معرفة النساء. وقام بالترتيب مع الحكومة لتوفير عيادة متنقلة مجاناً وبشكل شهري لإجراء كشف السرطان ولتقديم خدمات حول تنظيم الأسرة للنساء ذوات الإعاقة في ذلك المجتمع.

إثنان من أهم الفحوصات التي يجب على المرأة أن تخضع لها. هما: فحص الثدي وفحص الحوض. فإن كلاً من مرض سرطان الثدي وعنق الرحم هما أكثر مرضين شيوعاً عند النساء. ويمكن للاختبارات التالية تحديد وعلاج هذين المرضين مبكراً.

### كيفية التحضير لفحوصات الثدي والحوض

يمكنك التحضير لإجراء فحص الثدي أو الحوض عن طريق معرفة ما الذي سوف يحدث خلال الفحص. اطلبي من عاملة الصحة التحدث عن كل خطوة من خطوات الفحص وأن تشرح لك أي شيء لا تفهمينه. قد يفيدك التفكير مسبقاً ببعض الأسئلة التي يمكنك أن تسألها. كامرأة ذات الإعاقة، قد يكون لديك احتياجات مختلفة خلال خضوعك للفحص. إذا كان ذلك ممكناً، فاصطحبي معك صديقة أو فرداً من أفراد الأسرة ليقبى معك طوال الوقت. تحدثي إلى عاملة الصحة حول احتياجاتك الخاصة قبل بدء الفحص حتى تقوم بإجراء الفحص بطريقة أسهل وأسلم.

إذا كنت ذات إعاقة سمعية أو تعانين من صعوبات في السمع، فاصطحبي معك صديقة

مكنها استخدام لغة الإشارة لمساعدتك على التواصل مع عاملة الصحة.

إذا كنت ذات إعاقة بصرية أو تعانين من صعوبات في الرؤية، فاصطحبي صديقة لشرح ووصف الفحوصات. وقومي بسؤال عاملة الصحة أن تشرح بعناية ما الذي تفعله وما الذي لا يمكنك رؤيته.

هل يمكنك، من فضلك،  
إخباري كيف ستقومين  
بفحص الثدي؟



## الفصل السادس: الفحوصات الصحية

إذا كانت لديك إعاقة حركية أو كنت لا تستطيعين المشي بشكل جيد. فاصطحبي معك صديقاً أو خططي كيف يمكنك دخول العيادة أو المركز الصحي. إذا كانت لديك مشاكل في الفهم أو التعلم. وكان إجراؤك لفحوصات الثدي والحوض يُشعرك بالذعر أو التوتر أو عدم الراحة. اسألي شخصاً ما يمكنك الوثوق به ليقبى معك خلال الفحص. يمكن لأفراد الأسرة ومقدمي الرعاية مساعدة النساء اللاتي يعانين من إعاقات تؤثر على عملية الفهم أو التعلم.

• تحدثي عن الفحوصات مسبقاً. يمكن لأحد من أفراد الأسرة أو صديقة ما أن تشرح الفحوصات للمرأة التي تعاني صعوبات في الفهم.

ساعديها على فهم أهمية هذه الفحوصات لبقائها بحالة صحية. صفي ما الذي سيحدث خلال الفحص وأجيبني عن أسئلتها. وقومي بإخبارها عن الشخص الذي سيقوم بإجراء الفحص إذا كان بإمكانك ذلك.

• قومي بزيارة العيادة قبل موعد الفحص إن أمكن. حاولي أن تصطحبها إلى المكان الذي ستجرى فيه الفحوصات قبل موعد إجراء الفحوصات بيوم.

• قومي باصطحاب شخص ما تثقين به. في حال أرادت ذلك. يمكن لأحد أفراد الأسرة أو صديقة ما أن تمكث معها خلال إجرائها للفحوصات. إذا كان عامل الصحة الذي يقوم بإجراء الفحوصات رجلاً. تأكدي من بقاء امرأة تثق بها معها طوال الوقت.

يمكن لعاملي الصحة المساعدة في:

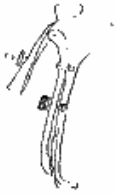
• شرح الفحوصات مرة أخرى قبل البدء بالفحص. قومي بشرح ما الذي سيحدث قبل بدء الفحوصات وأسئليها ما إذا كانت لديها أية أسئلة. على الأرجح ستكون أقل قلقاً إذا كان باستطاعتها طرح الأسئلة قبل البدء بالفحوصات.

• دعها ترى الأدوات التي سيتم استخدامها خلال الفحص مثل المنظار تأكدي من معرفتها للمنظار قبل البدء بالفحص الحوضي حتى لا تتفاجأ به. ودعها تلمسه إذا أرادت ذلك.

• تحدثي إليها خلال خضوعها للفحوصات. اشرحي لها ما الذي يجري في كل خطوة. قولي لها ما الذي سيحدث في الخطوة التالية. اسأليها ما إذا كانت مستعدة وانتظريها حتى توافق.

بهذه الطريقة. تصبح لديها السيطرة على ما يحدث. فحص الثدي يعتبر الفحص الدوري للثدي طريقة جيدة لتتأكدي من عدم إصابتك بسرطان الثدي.

يوجد لدى معظم النساء تنوعات صغيرة في أندائهن. عادة ما يتغير حجم وشكل تلك التنوعات خلال دورتها الشهرية. حيث يمكن أن تصبح قاسية جداً قبيل النزيف الشهري. يمكن أحياناً - وليس غالباً - أن يكون نتوء الثدي الذي لا يزول مؤشراً لسرطان الثدي. وتصاب العديد من النساء بسرطان الثدي والذي قد يقتلك في حال لم يتم علاجه. لذلك. فإن الفحوصات الدورية للثدي تضمن الكشف المبكر للسرطان وعلاجه في المرحلة التي يمكن فيها الشفاء منه.



يمكنك الاستعانة بأختك أو صديقتك لتقوم بفحص الثدي في حال لم تستطيعي القيام بذلك.

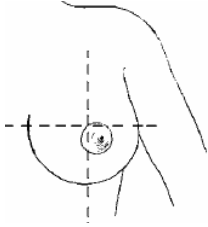


## الفصل السادس: الفحوصات الصحية

يجب على عاملة الصحة المدربة أن تقوم بإجراء فحص للثدي في كل مرة تقوم فيها بإجراء الفحص الحوضي. حيث ستستخدم عاملة الصحة طريقة الفحص الموضحة في هذا الفصل.

حتى وإن كانت عاملة الصحة تقوم بفحص ثديك كل عام أو اثنين، فإن باستطاعتك فحص ثديك بنفسك بشكل مستمر.

في حال لم يكن باستطاعتك القيام بذلك وحدك، يمكن لشخص ما تثقيفك به القيام بذلك من أجلك. من الأفضل أن يساعدك الشخص نفسه في كل مرة. بهذه الحالة سيتمكن الشخص الذي يقوم بمساعدتك من ملاحظة أي تغيرات.



حاولي أن تقومي بفحص ثديك مرة واحدة كل شهر في نفس اليوم خلال دورتك الشهرية. إذا كان ذلك ممكناً، قومي دائماً بإجراء الفحص بعد ٧ أيام من بداية نزيفك الشهري. إذا كان بإمكانك فعل ذلك بشكل دوري، ستتعلمين كيف يبدو ثديك عادةً، وستدركين ما أن يكون هناك خطب ما.

حاولي أيضاً فحص ثديك عندما يكون لديك متسع من الوقت لتشعري بالراحة وتجري الفحص بشكل جيد.

من أجل مساعدتك على تذكر كيف يبدو ثديك كل شهر، قومي برسم بسيط. ارسمي دائرة كبيرة للثدي وأخرى أصغر للحلمة. وإذا شعرت بوجود أية نتوءات عند قيامك بفحص ثديك، قومي بتحديد مكان النتوء على الرسم. وعندما تجرين الفحص الشهر المقبل، سيكون من السهل عليك تذكر مكان النتوءات التي ظهرت وما إذا أصبح حجمها أكبر.

### ماذا تفعلين في حال وجدت نتوءاً

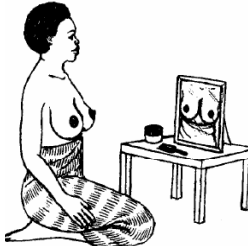
إذا كان النتوء طرياً أو مطاطياً ويتحرك تحت الجلد عندما تضغطين عليه، فلا تقلقي حياله، ولكن حافظي على فحصه كل شهر. ولكن إذا كان النتوء قاسياً ذا شكل غير مستو وغير مؤلم أو يزداد حجماً، قومي بمراقبته، خصوصاً إذا كان النتوء في ثدي واحد فقط وكان لا يتحرك عندما تضغطين عليه.

إذا كان النتوء لا يزال موجوداً بعد نزيفك الشهري المقبل، قومي بزيارة عاملة صحة، فقد يكون ذلك مؤشراً على وجود سرطان. ويجب عليك أيضاً الحصول على مساعدة طبية في حال خروج سائل من الحلمة يشبه القيقح أو الدم.

أسألي عاملة صحة خبيرة لفحص أية نتوءات تجدونها سواء كانت طرية أو غير مستوية. استمري في فحص الثدي بشكل دوري حتى بعد توقف النزيف الشهري (الطمث).

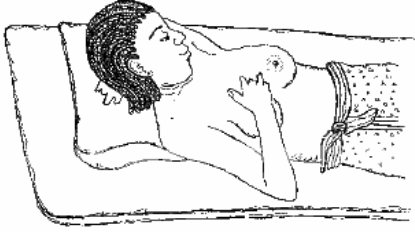
### إحدى الطرق التي يمكنك من خلالها فحص ثديك كيف يمكنك فحص ثديك؟

انظري إلى ثديك في المرآة إذا كان لديك واحدة، ارفعي يديك فوق رأسك، ابحثي عن أي تغيرات في شكل ثديك أو أي انتفاخ أو تغيرات في الجلد أو الحلمة، ومن ثم ضعي يديك جانباً وانظري إلى ثديك مرة أخرى.



## الفصل السادس: الفحوصات الصحية

طرق أخرى تتمكنك من فحص ثدييك



إذا لم يكن باستطاعتك الوصول إلى كلا الثديين، يمكنك استخدام اليد الأقرب إلى الثدي.



إذا كانت عضلاتك ضعيفة أو أن يدك ترخف، بإمكانك استخدام يدك الأخرى لترشد أصابعك. أو بإمكان شخص آخر أن يرشد يدك. يمكن لشخص ما أن يساعدك بإمساك يدك فوق ثديك والحفاظ على أصابعك في المكان المناسب. تذكرني: إذا شعرت بالتعب، خذي قسطاً من الراحة.



إذا لم تستطعي الإحساس بشكل جيد باستخدام أصابعك، يمكنك استخدام جزء آخر من اليد. بإمكانك استخدام الإبهام أو راحة يدك أو خلف أصابعك. تأكدي من تحسس كافة أجزاء ثديك.

فلمست مضطرة للقيام بالفحص دفعة واحدة في الوقت نفسه. الفحص الحوضي يساعدك الفحص الحوضي على معرفة ما إذا:

- كان لديك أي نتوء أو انتفاخ أو تقرحات حول أعضائك التناسلية. لأن بعضها قد يكون خطيراً ويحتاج إلى علاج.
- كنت حاملاً.
- كان لديك التهاب في الرحم أو الأنابيب أو المبيض أو المهبل. إذ تشكل الالتهابات غير المعالجة خطراً.
- كان لديك سرطان في الرحم أو المبيض أو عنق الرحم.
- كانت لديك مشاكل أخرى في الرحم أو المبايض أو مثل الورم الليفي أو الخراجات أو الأكياس التي لم يسببها السرطان.

إذا كنت تعرجين عند المشي أو تستخدمين عكازاً أو عصاً أو كرسيّاً متحركاً إذا كانت لديك إعاقة حركية، ستتعلمين أفضل كيفية الانتقال من موضع لآخر. اطلبي المساعدة من صديقك أو عاملة الصحة. قبل البدء بالفحص الحوضي، تأكدي من أنك متوازنة جيداً وتشعرين بالأمان والطمأنينة (انظري الصفحتين ١٢٣ و ١٢٤ لمعرفة بعض الأفكار).

قبل بداية الفحص، حاولي أن تخرجي قدر المستطاع البول والبراز. يمكن للفحص الحوضي أن يعمل على ارتخاء العضلات بسهولة ما يسبب خروج البول والبراز. إذا كنت ترتدين قسطنرة طوال الوقت، فلا داعي لخلعها لأنها لن تؤثر على الفحص. إذا كان لديك كيس بول مربوط بقدمك، قومي بإزالته وضعيه بجانبك أو عند بطنك. وتأكدي من عدم ثني الأنبوب وأنه يستمر في السيلان بشكل صحيح.

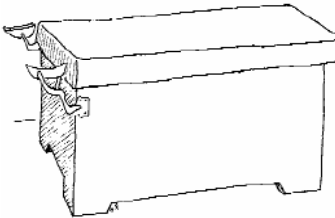


# الفصل السادس: الفحوصات الصحية

## خطوات الفحص الحوضي

1. ستقوم عاملة الصحة بالنظر إلى الأعضاء التناسلية من الخارج لفحص أية تقرحات أو انتفاخ أو تغير في اللون.
2. عادة تقوم عاملة الصحة بوضع منظار داخل مهبلك. والمنظار هو أداة حديدية أو بلاستيكية صغيرة تترك داخل المهبل مفتوحًا. ومن ثم تقوم بفحص جدران المهبل وقناة الرحم من أية انتفاخات أو نتوءات أو تقرحات أو إفرازات. قد تشعرين بقليل من الضغط وشعورًا بعدم الراحة بسبب وجود المنظار داخلك. ولكن يجب ألا يؤلمك ذلك. يكون الفحص أكثر راحة عندما تكون العضلات أكثر ارتخاءً وتكون المثانة فارغة.
3. إذا كانت في العيادة خدمات مخبرية. فعلى عاملة الصحة أن تقوم باختبار "باب" للكشف عن السرطان - وعند الحاجة - إجراء اختبار للأمراض المنقولة جنسيًا. ومن أجل القيام باختبار "باب". تستخدم عاملة الصحة عصا صغيرة ومدورة لكشط القليل من أنسجة عنق الرحم. لا يحدث هذا الاختبار أي آلام. ستشعرين فقط بالضغط. يتم أخذ العينة من الأنسجة وإرسالها إلى المختبر حيث يتم فحصها للبحث عن علامات السرطان. في حال وجود سرطان في عنق الرحم وتم علاجه مبكرًا. فعلى الأرجح يمكن دائمًا الشفاء منه.
4. بعد أن تخرج عاملة الصحة المنظار. سترتدي قفازًا نظيفًا وتقوم بوضع أصبعين من يد واحدة في مهبلك. وستقوم بالضغط بيدها الأخرى أسفل البطن. بهذه الطريقة يمكنها الإحساس بحجم وشكل وموقع كل من الرحم والأنابيب والمبايض. يجب ألا يكون هذا الجزء من الفحص مؤلمًا. ولكن إذا كان ذلك مؤلمًا. قولي لها ذلك. فقد يعني ذلك أن هناك خطأ ما.
5. بالنسبة لبعض المشاكل. قد تحتاج عاملة الصحة لإجراء فحص للمستقيم. حيث ستقوم بوضع إصبع واحد في فتحة الشرج. وإصبع آخر في مهبلك. قد يعطي هذا الفحص لعاملة الصحة معلومات أوفر حول أية مشاكل محتملة في المهبل والرحم والأنابيب والمبايض. سيكون الفحص المستقيمي أسهل عندما تقومين بالدفع باتجاه اصبع عاملة الصحة عندما تلامس فتحة الشرج لأول مرة - كأنك تخرجين البراز. سيساعد ذلك على ارتخاء العضلات حول المستقيم الذي من شأنه أن يجعل الفحص أكثر راحة.

## إلى عاملة الصحة:



عادة ما تكون طاولات الفحص في العديد من العيادات والمستشفيات مرتفعة وصعبة الاستخدام بالنسبة للنساء اللاتي يعانين من صعوبات في تحريك أقدامهن أو وضعهن في المكان المناسب. تعتبر الطاولات الأقرب ارتفاعًا إلى الأرض الأفضل بالنسبة لغالبية النساء ذوات الإعاقة. ولكنك لست بحاجة لاستخدام طاولة خاصة لإجراء الفحص الحوضي. يمكن لأي عاملة صحة إجراء هذا الفحص على أي طاولة ذات سطح ثابت ونظيف. أو حتى على الأرض على قطعة قماش نظيفة.

يمكن استخدام المنظار  
رأسًا على عقب  
لفحص شخص ما  
على الأرض.

قالت لي عاملة صحة في العيادة  
إنها لم تستطع إجراء الفحص  
لأنني لم أستطع الصعود على  
الطاولة. لذلك طلبت منها أن تجري  
الفحص على الأرض.



لفحص إحداهن على الأرض. قومي بإدارة مقبض المنظار بحيث تكون لأعلى عندما تضعينها في مهبل السيدة. وإلا سيكون من الصعب فتح المنظار.

ولتضمني عدم لمس المنظار للأرض. ضعي قطعة قماش مطوية تحت مؤخرة السيدة لترفعها قليلًا.



## الفصل السادس: الفحوصات الصحية

تشعر العديد من النساء بالذعر لدى رؤيتهن للمنظار لأول مرة. حيث يتخيلن أنه لا بد أن يسبب الألم عندما يتم إدخاله في مهبلهن. لذلك، عندما تقومين بإجراء الفحص الحوضي لسيدة لم يسبق أن خضعت لمثل هذا الفحص من قبل، أريها منظاراً صغيراً جداً، وحتى وإن كنت تنوين استخدام واحد أكبر حجمًا. وتأكدي من شعورها بالراحة، تلمسيها بلطف وقومي دائماً بشرح ما الذي تنوين فعله. وعند انتهاء الفحص، اشكريها على تسهيلها لإجراءات الفحص.

للمزيد من المقترحات حول كيفية تسهيل الفحص للنساء ذوات الإعاقة بمختلف أنواع الإعاقات، انظري الصفحتين ١٢٣ و ١٢٩.

**خذي الاحتياطات لتجنب (خلل المنعكسات) ارتفاع ضغط الدم المفاجئ مصحوباً بصداق مؤلم**

يعتبر ارتفاع ضغط الدم المفاجئ شائعاً بين الناس الذين يعانون من إصابات في الحبل الشوكي. حيث إن ردة فعل الجسم تجاه شيء عادة ما تحدث الألم أو عدم الراحة، ولكن الجسم لا يشعر بذلك بسبب الإصابة. خلال خضوع امرأة للفحص الحوضي، قد تتعرض لارتفاع مفاجئ في ضغط الدم بسبب:

- لمس جسد المرأة لطاولة فحص أو سطح قاسٍ (حتى وإن كانت لا تشعر بذلك).
- ضغط في المهبل أو في المستقيم بسبب يدي الشخص الذي يجري الفحص أو من أداة (مثل المنظار). خصوصاً لو كانت باردة.

• درجة الحرارة المنخفضة في العيادة حيث يتم إجراء الفحص.

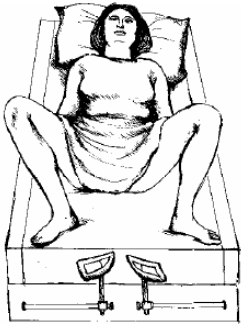
• ثني أنبوب البول (القسطرة).

هـام إذا قمتِ بفحص امرأة مصابة في الحبل الشوكي، راقبي أعراض ارتفاع ضغط الدم المفاجئ وكوني مستعدة لوقف الفحص. يعتبر ارتفاع ضغط الدم المفاجئ حدثاً طبيياً طارئاً. وقد يحدث ارتفاع ضغط الدم المفاجئ نزيفاً داخل المخ. لا تدعي مريضة بارتفاع ضغط الدم المفاجئ وحدها. حول علامات علاج مرض ارتفاع ضغط الدم المفاجئ، انظري الصفحتين: ١١٢ - ١١٤.

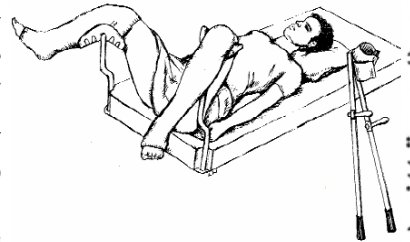


### الوضعية المختلفة للفحص الحوضي

إذا كنتِ لا تستطيعين فصل قدميك عن بعضهما بسهولة، فلا يعني ذلك أنك لا تستطيعين الخضوع للفحص. تحدثي إلى عاملة الصحة حول الوضعيات المختلفة التي قد تتماشى مع وضع جسمك، وفيما يلي بعض الوضعيات التي تستخدمها العديد من النساء ذوات الإعاقة:

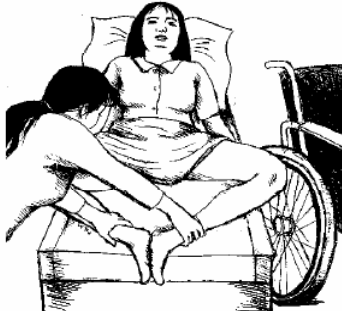


جد النساء اللاتي يعانين من مشاكل في مفاصل الحوض هذه الوضعية أسهل للفحص. حيث إن هذه الوضعية جيدة في حال لم يكن هناك أحد ليُمسك بقدميك، وذلك لأنه باستطاعة العديد من النساء الحفاظ على أرجلهن في هذه الوضعية دون الحاجة إلى شد عضلاتهن.



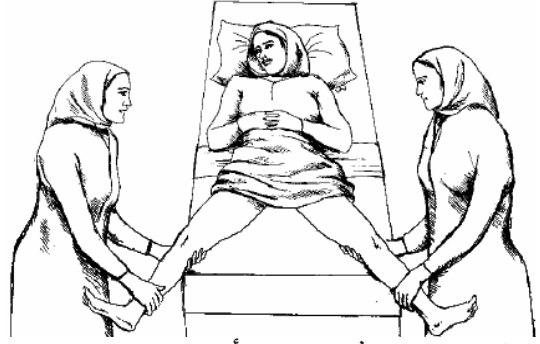


## الفصل السادس: الفحوصات الصحية



لدى بعض طاوولات  
الفحص أماكن  
خاصة تستند  
عليها قدم  
السيدة. حيث إن  
العديد من النساء  
ذوات الإعاقة لا  
يستخدمن هذه  
المساند.

تعتبر هذه الوضعية أكثر راحة للنساء  
اللاتي يجدن صعوبة في فصل أرجلهن.



إذا كان لديك "شد عضلي" أو تيبس

قد نشدت العضلات فجأة مسببة "شدًا عضليًا" خلال الفحص. يحدث ذلك بشكل أساسي مع النساء اللاتي يعانين من إصابات في الحبل الشوكي أو الشلل الدماغي. يحدث التشنج العضلي المفاجئ عندما:

• تنتقلين إلى طاولة الفحص.

• تكونين في وضعية غير مريحة.

• يتم إدخال أداة مثل المنظار داخل المهبل.

• يتم إدخال الأصابع في فتحة الشرج أو المهبل كما في

فحص المستقيم أو الفحوصات التي تستخدم فيها كلتا اليدين.

إذا كانت لديك عضلات مشدودة. اسألي عاملة الصحة أن تعمل ببطء حتى تأخذي وقتك في الاسترخاء. إذا واجهت تشنجات عضلية خلال خضوعك للفحص. اطلبي من عاملة الصحة أن تتوقف قليلاً وتنتظر حتى تسترخي عضلاتك مرة أخرى. لا تضغطي أو تشدي مباشرة باتجاه العضلات المتشنجة. لأن ذلك قد يزيد المشكلة سوءًا. يمكن لصديقة مسك أو تثبيت الجزء المتأثر حتى تسترخي العضلة.

سيكون الفحص أكثر سهولة إذا تمكنت من إيجاد وضعية مريحة لا تضطرك إلى شد عضلاتك لتثبتي على وضعية معينة. أو يمكنك الاستعانة بأحد أفراد الأسرة أو بصديقة لتثبيتك خلال الفحص. في حال لم يكن ذلك ممكنًا، بإمكانك طي بعض الأغذية ووضعها تحت ركبتيك.



يمكنك أيضًا وضع وسادة أو طي بعض  
الأغذية ووضعها تحت ركبتيك لدعم قدمك.



قد تساعدك صديقة أو أحد أفراد أسرتك  
على دعم أرجلك خلال الفحص. وعندها  
يمكنك إرخاء عضلاتك ما يسهل إجراء  
الفحص.





## الفصل السادس: الفحوصات الصحية

هـام لا تُدَلّكي العضلات المتشنجة، وذلك لأن تدليكها يعمل على تقلص العضلات بشكل أكبر.

### تمرين الضغط

تعاني النساء المصابات بالشلل الدماغي أو الشد العضلي عادة من أوقات عصبية لإرخاء وإراحة عضلاتهن. ومن أجل مساعدتك على إرخاء العضلات الحوضية، بإمكانك ممارسة تمرين الضغط. بداية، حاولي الضغط لأسفل كأنك تخرجين البراز. تخيل بعض النساء أنهن يضعن بيضة تخرج من مهبلهن. وبعد فترة، حاولي أخذ نفس عميق بمجرد أن تبدئي الضغط. قومي بفعل هذا التمرين قبل إجرائك للفحص. وبإمكانك أيضاً ممارسة التمرين مرة أخرى خلال الفحص. خصوصاً قبل أن تقوم عاملة الصحة بإدخال أصبعها أو أية أداة في مهبلك. وبمجرد أن تبدأ عاملة الصحة بفحصك، سيفيدك أن تتوقفي عن الضغط وتسمحي لعضلات بطنك بالاسترخاء. وفي حال كانت عضلاتك مشدودة، فلن تتمكن عاملة الصحة من الإحساس بداخلك.

### فحوصات أخرى تبقىك بصحة جيدة

بإمكان كافة النساء أن يعتنين بصحتهن على نحو أفضل عندما يتعلمن كيفية البحث عن علامات المرض. على سبيل المثال، بإمكانك أو أي شخص آخر تثقين به استخدام المعلومات الموجودة في الصفحات من ١١٩ وحتى ١٢١ لفحص علامات مرض السرطان.

هناك اختبارات أخرى يمكنك أو أي فرد من أفراد الأسرة أو مقدمي الرعاية إجراؤها بنفسك في المنزل. ولكن بعض الاختبارات تجرى بشكل أفضل بواسطة عاملة الرعاية في العيادة أو المستشفى.

بإمكانك استخدام دليل الصحة العامة لتتعلمي فحص نفسك بنفسك وعلامات وأعراض الأمراض المختلفة. أو لتتعلمي المزيد حول الاختبارات التي عادة ما يتم إجراؤها في العيادات. يمكنك البحث عن المعلومات من الكتب المذكورة أدناه:

WWHND = "حيث النساء دون أطباء"، MW = "كتاب خاص بالقبالات"، WTND = "حيث لا يوجد طبيب". جميع هذه الكتب متوفرة من هيسبيرين.

التحالييل التي يمكن إجراؤها في المنزل:

- الفحص الجوفي (البطن) لفحص الآلام وأي نتوءات أو أورام غير عادية (WWHND).
- فحص المشاكل خلال الحمل (MW).



• فحص النبض للتأكد من أن الإيقاع مستقر (WTND).

• ضغط الدم (WWHND). ودرجة الحرارة (WTND).

• علامات الأنيميا (فقر الدم) (WTND صفحة ١٨٢).

• علامات التهاب الكبد الوبائي (WTND صفحة ٣٤٦).

• فحص النظر (WTND).



# الفصل السادس : الفحوصات الصحية

التحاليل التي تتم في العيادات والمستشفيات

- اختبار "باب" لفحص عنق الرحم من السرطان.
- اختبار السيالان والكلاميديا.
- اختبار دم لمرض الأنيميا.
- اختبار دم لمرض الزهري.
- اختبار الدم لمرض نقص المناعة المكتسبة - الإيدز.
- اختبار الدم لمرض الكبد الوبائي "أ" و "ب" و "ج".
- اختبار الدم لمرض الملاريا (مهم خصوصاً للنساء الحوامل).
- اختبارات بول لمرض السكري.
- اختبارات براز للديدان والطفيليات.
- اختبار بول أو دم للحمل.
- اختبار بول لأمراض الكلية والمثانة.

العمل من أجل التغيير

ما الذي يمكن للنساء ذوات الإعاقة فعله

بإمكاننا دائماً أن نطلب الخضوع لفحص الثدي والفحص الحوضي عندما نرى عاملة صحة. علاوة على ذلك، بإمكاننا أن نجتمع سوياً وندرس هذا الكتاب وغيره من الكتب الصحية لنحصل على أكبر قدر من المعلومات حول الفحوصات التي يجب على النساء الخضوع لها. وبعد ذلك بإمكاننا أن نطلب من عملي الصحة ورؤساء العيادات والمستشفيات توفير مثل هذه الخدمات من أجلنا. كما يمكننا كمجموعة أن نخبر وزارة الصحة بمدى أهمية هذه الفحوصات للنساء ذوات الإعاقة.



تعلمي قدر المستطاع حول الفحوصات الصحية من هذا الكتاب ومن غيره من الكتب.

مجموعة "الناس أولاً" تؤلف كتيبات سهلة الفهم

في عام ١٩٩٧م قامت العديد من النساء اللاتي يعانين من صعوبات في التعلم بتشكيل مجموعة نسوية تدعى "الناس أولاً- ليفربول" حتى يتعلمن المزيد حول الرعاية الصحية الخاصة بالنساء. عملت المجموعة مع عيادة صحة المرأة لإنتاج العديد من الكتيبات التي من شأنها تسهيل عملية فهم الفحوصات. لمعرفة المزيد حول هذه الكتيبات .



التعلم عن الحياة الجنسية والخصوبة

تعمل كل من كرانتى وسابالا عاملتى صحة في أحد أفقر المجتمعات في الهند حيث إن غالبية النساء هناك، سواء كن ذوات إعاقة أم لا، لا يستطيعن الحصول على الرعاية الصحية.

وقد قامت بتعليم النساء كيف يمكنهن فحص وفهم أجسادهن. قمن بالنظر إلى المشكلات مثل مشاكل إفرازات المهبل غير العادية ومناقشة الوعي حول الخصوبة والحياة الجنسية، وركزتا على كيفية إيجاد العلاج للمشاكل بأنفسهن والتي لا تتطلب الكثير من المصادر.



## الفصل السادس: الفحوصات الصحية

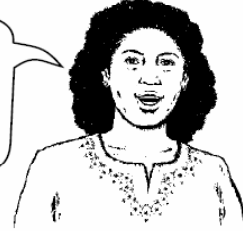
ما الذي بوسع العائلات ومقدمي الرعاية فعله؟

باستطاعة عائلات وأصدقاء النساء ذوات الإعاقة المساعدة عن طريق التحدث إلى النساء ذوات الإعاقة حول أهمية خضوع كافة النساء للفحوصات الدورية. تعلمي كيف تصفين ما الذي سيحدث خلال الفحص وما أهمية معرفة النتائج. شجعي النساء ذوات الإعاقة على المشاركة والتحدث عن الذي يعرفنه حول الفحوصات وحول الطرق التي تُكيف بها عاملات الصحة الفحوصات لتناسب واحتياجات النساء ذوات الإعاقة.

تشعر العديد من النساء بالقلق والخوف حيال خضوعهن للفحوصات لأول مرة. خصوصاً عند خضوعهن للفحص الحوضي.



قدمي لي عرضاً بأن تأتي معي إلى الفحص الصحي وابقِي إلى جانبي في حال اخترتُ أنا ذلك.



حدّثي. أيضاً، عن المعوقات التي تواجهها العيادات والمستشفيات والتي تمنع النساء ذوات الإعاقة من الخضوع للفحوصات. وما الذي بإمكانهم فعله لجعل الحصول على الفحوصات أسهل. بينما تكبر ابنتك لتتحول من فتاة إلى امرأة، ساعديها على ألا تخاف من الفحوصات. يمكنكما العمل معاً أنت وابنتك من أجل ضمان إمكانية وصول النساء إلى العيادات ولضمان أن عاملي الصحة مُدربون وأن المواصلات لتلك العيادات مؤمنة.

ما الذي يمكن لعاملي الصحة فعله؟

يمكن لعاملات الصحة البدء بالتحدث إلى المرأة قبل الفحص. اشرحي ما الذي سيحدث. وأجيبني عن أسئلتها. وأخبريها أن بإمكانها طرح الأسئلة خلال الفحص أيضاً. ساعدي النساء ذوات الإعاقة على فهم مدى أهمية خضوعهن للفحوصات الصحية بما في ذلك الفحص الحوضي وفحوصات الثدي. كما أن بإمكانك توضيح أهمية هذه الفحوصات لكافة النساء. اشرحي أيضاً أنه يمكن للمرأة ذات الإعاقة الخضوع لهذه الفحوصات حتى لو كان من الصعب عليها تحريك ذراعيها أو قدميها. اشرحي أن النساء ذوات الإعاقة وعاملات الصحة وجدن وضعيات مختلفة بإمكان النساء استخدامها أثناء الخضوع للفحص. تذكري أن المرأة ذات الإعاقة تفهم جسدها أكثر من أي شخص آخر. لذلك، اسأليها عن مدى قدرتها على الحركة وما إذا كانت بحاجة لشخص آخر لمساعدتها. تتعلم النساء عادةً عدم لمس أجسادهن وعدم الشكوى. ولهذا السبب تشعر العديد من النساء بعدم الراحة لإجراء فحص الثدي أو أن تقوم بإخبار أحدهم بأن لديها ألماً غير طبيعي في بطنها. كما تشعر النساء في بعض الأحيان بالخلج للتحدث عن الجنس أو الأعضاء الجنسية في الجسم. لذلك، قد يكون من الصعب عليهن التحدث عن إفرازات تخرج من المهبل. بإمكان عاملي الصحة المساعدة في ذلك من خلال تشجيع النساء في مجتمعاتهم على الشعور بالراحة لدى لمسهن لأجسادهن الخاصة وتحدثهن عن أية مشاكل قد يعانين منها.

حدّثي دائماً إلى المرأة ذات الإعاقة واسأليها عن مشكلتها الصحية. حتى وإن كان في الغرفة شخص آخر يساعدها. حدّثي إليها كما تتحدثين مع الآخرين. حتى وإن كان لديها صعوبات في التحدث إليك.



## الفصل السادس : الفحوصات الصحية

عندما تقومين بفحص سيدة كفيفة أو لديها صعوبات في الرؤية بالنسبة لسيدة كفيفة، فإن الذهاب إلى مكان غير مألوف مثل العيادة قد يكون مُربكاً. فهي لا تعرف مكان الأشياء أو إلى أين تذهب. في بعض الأحيان، يُعامل الناس المكفوفين بطريقة قاسية أو يقومون بتحريكهم من مكان إلى آخر. وهذا ليس أسلوباً مهذباً.

عندما ترشدين سيدة كفيفة، لا تقومي بالإمساك بيدها أو ذراعها. لأن العديد من النساء يعتمدن على أيديهن من أجل "الرؤية" باللمس. ولكن، مدي يدك لها ودعها هي تمسك بيدك أو تسند يدها إلى يدك. أخبريها عن مكان الأشياء وإلى أين أنت ذاهبة.

عندها، ستتعلم كيف تعتمد على المكان بمفردها بشكل أفضل وسوف تشعر براحة أكبر خلال خضوعها للفحص.



عندما تقومين بفحص سيدة ذات إعاقة سمعية أو لديها صعوبات في السمع

بالنسبة للنساء ذوات الإعاقة السمعية، فإن الذهاب إلى عيادة لا يوجد فيها من يفهم لغة الإشارة قد يكون محبطاً. تصطحب في بعض الأحيان النساء ذوات الإعاقة السمعية معهن إلى العيادة شخصاً ما باستطاعته السمع واستخدام لغة الإشارة ويستطيع أن يترجم من أجلهن. في حال حدوث ذلك، تأكدي من النظر إلى المرأة ذات الإعاقة السمعية وليس إلى مترجمتها عندما تتحدثين إليها وتحدث إليك. وهذا يشمل أيضاً أن تقومي بالنظر إلى السيدة ذات الإعاقة السمعية عندما تستمعين إلى المترجم. انظري فقط إلى المرأة ذات الإعاقة السمعية، فإن وجود المترجم هناك للمساعدة. ولكن المرأة ذات الإعاقة السمعية هي التي جاءت من أجل تلقي الرعاية الصحية.



عندما تقومين بفحص سيدة لديها صعوبات في الفهم والتعلم يجب على النساء اللاتي يعانين من الصعوبات في الفهم والتعلم أن يحصلن على معلومات حول صحتهن وأن يتخذن القرارات حول أجسادهن على الرغم من إعاقتهن. قد تحتاجين لمزيد من الوقت لشرح الأشياء لامرأة تعاني من صعوبات في الفهم. بدلا من سؤالها ما إذا كانت تفهم أم لا، اطلبي منها أن تخبرك بأسلوبها ما الذي تعلمته.

اعتدت في السابق انتظاري أن تسأل النساء ذوات الإعاقة عن فحوصات الثدي والفحص الحوضي. ولكن تتفاجأ معظم النساء ذوات الإعاقة لدى معرفتهن أن بإمكانهن الخضوع لهذه الفحوصات، أو يشعرن بالخجل للتحدث عنها. ولكن الآن أتأكد من سؤالهن ما إذا كن يعرفن الفحوصات التي يجب على جميع النساء إجراؤها.

